



**LUNDS**  
UNIVERSITET

## **Personlighet, känsloreglering och musikyssnande**

**Philip Kirkevall**

Psykologexamensuppsats. 2018.

Handledare: Åse Innes-Ker  
Examinator: Karin Stjernqvist

## Sammanfattning

Tidigare forskning tyder på att musik har en stor betydelse för hur människor reglerar sina känslor och det är därför värt att undersöka detta vidare. Den aktuella studien syftar till att undersöka om det finns samband mellan personlighet och hur man lyssnar på musik för att reglera sina känslor. Tidigare forskning har funnit stöd för att det finns samband mellan personlighet och känslor i allmänhet men det är inte säkert att dessa är överförbara till hur människor lyssnar på musik. 197 deltagare rekryterades via internet och testades med självskattningsformulären Big Five Inventory och Brief-Music in Mood Regulation. Resultaten visade på flera korrelationer mellan de två testerna men dessa förklarar endast en liten del av variansen. De stämmer överens med tidigare forskning till en del men tyder också på att det kan finnas unika sätt som musik används på. Urvalet begränsar dock generaliserbarheten hos resultaten. Vidare studier behövs för att skapa klarhet då detta är ett komplext område.

Nyckelord: psykologi, personlighet, musik, emotionsreglering, humörreglering.

## **Abstract**

Previous research has indicated that music is of great importance for how people regulate their emotions and it's therefore worth exploring further. The current study aims to examine if there are connections between personality and how people use music to regulate their emotions. Previous research has found support for connections between personality and emotions in general but it's not certain that these can be transferred to how people listen to music as well. 197 participants were recruited through the internet and were tested with the self-assessment forms Big Five Inventory and Brief Music in Mood Regulation. The results showed several correlations between the two tests but these only explain a small part of the variance. They match previous research to some extent but also imply that there are unique ways in which music is used. However, the sample is restricting the representativeness of the results. Further studies are needed to clarify this as it is a complex field.

Keywords: psychology, personality, music, emotion, mood, regulation.

## Innehåll

Inledning.....	5
Teori och tidigare forskning .....	5
Emotionsreglering.....	5
Humörreglering.....	6
Gränsdragning.....	7
Musikens funktion och betydelse .....	8
Negativa effekter .....	11
Individuell variation.....	13
Koppling till personlighet.....	14
Syfte.....	16
Frågeställningar .....	16
Avgränsningar.....	17
Metod .....	17
Deltagare.....	17
Instrument .....	18
Språk.....	19
Procedur.....	19
Databehandling .....	19
Etiska överväganden.....	21
Resultat.....	22
Reliabilitet .....	22
Hypotestestning .....	23
Diskussion .....	27
Begränsningar .....	29
Vidare forskning .....	31
Slutsatser.....	33
Referenser.....	34
Bilaga 1.....	38
Bilaga 2.....	47
Bilaga 3.....	49
Bilaga 4.....	52

## **Inledning**

Ett område inom psykologin som ännu inte utforskats så väl är hur att lyssna på musik för att reglera känslor är relaterat till personlighet. Tidigare forskning kring affektreglering har visat på samband med vissa personlighetsdrag men det är inte säkert att dessa samband går att föra vidare till musiklyssnande (Rusting, 1998). Carlson et al. (2015) fann samband mellan att lyssna på musik för att släppa ut sina känslor och ångest samt neuroticism medan Chamorro-Premuzic & Furnham (2007) fann samband mellan musiklyssnande och personlighet. De olika metoder som använts gör dock att resultaten inte är riktigt jämförbara. Det verkar inte heller finnas någon studie som undersökt samtliga personlighetsdrag och det är därför målet med den aktuella studien.

Lonsdale & North (2011) fann att musik huvudsakligen används för att reglera emotioner i vardagen. Hanser et al. (2016) fann i en jämförelse mellan olika strategier att musik verkar vara den viktigaste källan till tröst samtidigt som McFerran & Saarikallio (2014) fann resultat som tyder på att man kan må sämre av att lyssna på musik för att trösta sig. Det finns ingen forskning som bekräftar att det finns kausalitet men om det är så att lyssna på musik på specifika sätt kan leda till eller förvärra problem som depression eller ångest är det viktigt att ta reda på vilka dessa är och vad det beror på. Speciellt i och med att det verkar som att människor ofta använder musik för att motverka dessa typer av problem. Oavsett om det finns kausalitet eller inte kan denna typ av forskning ge ökad förståelse för relationen mellan människors känslor och musik. Genom att mäta både personlighet och hur människor lyssnar kan vi se om det finns stöd för att dessa hänger ihop så som forskningen verkar peka mot.

## **Teori och tidigare forskning**

### **Emotionsreglering**

*Emotioner* kan definieras som beteendemässig och fysiologisk responstendens som triggas av stimuli (Gross, 1998). Responserna varierar beroende på stimuli och kan vara allt från adrenalinpåslag till att skratta. Emotioner har främjats av evolutionen för att de hjälper människor att överleva på olika sätt. Det är dock inte alltid de ger positiva effekter. Stimuli tolkas alltid i viss utsträckning och det innebär att det också finns möjlighet till feltolkning. Därför kan det uppstå en emotion som inte stämmer överens med situationen och då behöver denna regleras för att inte aktivera ett beteende som inte passar situationen, till exempel kan ljudet av en dörr som smäller igen tolkas som fara och trigga rädsla. Det finns också

situationer där emotionen är korrekt men beteenderesponsen inte är lönsam i längden av någon anledning, som när tanken på något roligt framkallar skratt under ett viktigt möte. I dessa situationer kan en mängd olika metoder användas för att reglera emotionen eller beteenderesponsen. Dessa metoder grupperas samman under begreppet *emotionsreglering*. Målet med emotionsreglering varierar beroende på situation och person, det inkluderar inte bara att dämpa känslor som är olämpliga för situationen utan också att öka positiva känslor i lämpliga situationer (Gross, 1998), exempelvis att öka glädjen genom att dela den med andra. Även negativa känslor kan ibland vara passande att öka i rätt sammanhang, som att delta i andras sorg vid en begravning. Campos et al. (2011) menar att emotionsreglering också kan användas för att hålla en emotion på en lagom nivå för en specifik situation, till exempel för att hålla nervositeten på en nivå som inte stör fokus men samtidigt motiverar till att göra ett bra jobb under en examination.

Gross (1998) har skapat en modell för emotionsreglering som han kallar "*processmodellen*". Denna delar upp emotionsreglering i två typer där den första har flera underkategorier. De två typerna är "*antecedent-focused*" och "*response-focused*". Antecedent-focused är strategier som kan användas att förebygga en oönskad emotion innan den har uppkommit. Detta inkluderar underkategorierna "*situation selection*", "*situation modification*", "*attentional deployment*" och "*cognitive change*". Situation selection innebär att välja att undvika situationer som kan ge upphov till oönskade emotioner, detta skulle kunna vara att inte besöka en plats som påminner om en negativ händelse. Situation modification innebär att ändra något i en situation som påverkar emotionsresponsen, som att sätta på lugnande musik i en stressande situation. Attentional deployment innebär att välja att fokusera på något annat än det som ger den oönskade emotionsresponsen, exempelvis genom att fokusera på en arbetsuppgift istället för något i omgivningen som är emotionellt laddat. Cognitive change innebär att försöka se emotionell stimuli på ett annat sätt, som att tänka på en annan situation som är värre än den aktuella. Response-focused handlar om att påverka både den fysiologiska och den beteendemässiga responsen av emotionen när den redan har uppkommit, exempelvis att ta ett par djupa andetag för att minska nervositeten.

## **Humörreglering**

Larsen (2000) beskriver *humörreglering* som att det handlar om att påverka själva känslan istället för det som orsakar den. Detta i och med att *humör* oftast inte har en direkt orsak utan är mer diffust. Detta utesluter dock inte direkt agerande. Trots att humör tenderar

att förändras gradvis över tid kan det ibland också förändras väldigt snabbt, exempelvis kan ett nedstämt humör vändas av att lösa ett problem som funnits en längre tid.

Larsen (2000) har skapat en modell för humörreglering som han beskriver som ett termostatliknande system där ett specifikt humör eftersträvas och när detta inte är uppnått triggas beteende för att förändra det. Larsen kallar den för *"kontrollmodellen"* och menar att det finns sex olika faktorer som spelar in i hur väl detta fungerar för en individ. Den första faktorn är *"uppmärksamhet mot affekt-relevant stimuli i omgivningen"*, vilket innebär att om något påverkar humöret behöver detta uppmärksammas för att eventuellt kunna åtgärdas. Den andra är *"regleringsmekanismer som påverkar person eller omgivning"*, vilket är att faktiskt göra något åt att humöret inte är önskvärt. Detta är snarlikt emotionsreglering men skiljer sig i och med de faktorer som nämnts ovan. Den tredje faktorn är *temperament*. Larsen menar att detta också påverkar benägenheten att märka av och att påverka humöret. Den fjärde faktorn är *"uppmärksamhet på det egna humöret"*, vilket syftar på variation i medvetenhet kring humör och förändringar i detta. Detta liknar den andra faktorn men är riktat inåt istället för utåt. Resultatet blir att de som inte är lika uppmärksamma på förändring börjar reglera senare och därmed får större svängningar i sitt humör. Den femte faktorn är *"känslighet för skillnad eller förstärkningsfunktion"*. Med detta menar Larsen att människor kan variera i hur stora skillnader de gör mellan olika stämninglägen vilket i sin tur påverkar hur de reglerar dessa. Den sjätte och sista faktorn är *"önskningar/övertygelser/värderingar om optimalt tillstånd"*. En del människor verkar föredra ett mer intensivt liv medan andra föredrar mer stabilitet. Detta ger upphov till mer risktagande hos den första kategorin och mer tillbakadraget beteende hos den andra. Larsen föreslår också att detta kan vara grundat till en del i personlighet.

Det är redan känt att människor har lättare för att ta till sig upplevelser som stämmer överens med hur de mår (Rusting, 1998), negativ sinnesstämning tenderar att göra det lättare att ta till sig negativa upplevelser än positiva. Detta gäller även förväntningar på framtiden, negativ sinnesstämning tenderar att sammanfalla med en mer negativ syn på framtiden. Det är också lättare att minnas positiva saker på gott humör och det kan därför vara möjligt att vända effekten för dem som detta fungerar dåligt för.

## **Gränsdragning**

Den aktuella studien rör sig i gränslandet mellan emotionsreglering och humörreglering. Gross (1998) menar att dessa är en underkategorier till affektreglering tillsammans med

*coping och försvarsmekanismer. Tidigare forskning har dock ofta blandat dessa begrepp och använt vissa av dem synonymt. Gross pekar ut distinkta skillnader mellan dem och menar att de bör betraktas som skilda områden. Han definierar den huvudsakliga skillnaden mellan humör och emotioner som hur länge de varar där humör är mer långvarigt och övergripande medan emotion är mer kortvarigt och bundet till specifika händelser och objekt. Detta gör också att emotionsreglering och humörreglering skiljer sig genom att emotionsreglering handlar mer om beteende medan humörreglering handlar mer om upplevelse. Gross hävdar att denna uppdelning är nödvändig trots att det finns andra röster som bland annat förespråkar en hierarkisk modell med emotioner som underkategori till humör.*

Larsen (2000) förespråkar samma indelning som Gross men påpekar också flera problem med det stora överlapp som finns. Larsen menar att viktiga aspekter kan gå förlorade av att isolera begreppen. I relation till musiklyssnande kan det röra sig om både humörreglering och emotionsreglering. Musik kan lyssnas på i många olika sammanhang och detta gör det svårt att definiera när det rör sig om att lyssna för att påverka humöret till skillnad från emotioner. En låt som varar ett par minuter skulle kunna påverka en emotion medan ett större antal låtar över en timme skulle kunna påverka humöret. Att sätta gränsen där emellan blir väldigt svårt. Det rör sig snarare om en gradvis övergång. Detta syns också i och med att den tidigare forskningen i den aktuella studien också varierar i vilka begrepp som används. Den aktuella studien har valt att inkludera alla typer av känsloreglering i den teoretiska grunden. Fokus ligger dock på emotionsreglering och humörreglering eftersom coping och försvarsmekanismer handlar mer om dysfunktion och den aktuella studien är inriktad på allmänna samband.

### **Musikens funktion och betydelse**

Tidigare forskning tyder på att musik är väldigt viktigt för människors känsloliv. Det finns dock, som nämnts ovan, en stor variation i hur begreppen har definierats. Delvis på grund av detta finns det också en stor variation i de metoder som använts vilket gör att resultaten sällan är jämförbara. En del studier har också fått resultat som är nästan motsatta vilket tyder på att det är ett fenomen som är svårt att verkligen fånga. Nedan redogörs för relevant forskning den aktuella studien funnit på området.

Sloboda, O'Neill & Ivaldi (2001) gjorde en pilotstudie för att undersöka varför och i vilka sammanhang människor lyssnar på musik. De använde sig av "experience sampling" genom att åtta deltagare fick registrera vad de gjorde vid olika tider på dagen under en vecka.



Resultaten visade att deltagarna lyssnade på musik vid 44 % av tillfällena. I majoriteten av situationerna indikerade de att musiken fyllde en sekundär funktion, till exempel lyssnade de för att få tiden att gå när de var på väg någonstans eller medan de gjorde hushållsarbete men också för att höja stämningen i sociala sammanhang. Resultaten tyder också på att musik hade en generellt positiv effekt på både humör och fokus hos lyssnaren. Generaliserbarheten är dock begränsad av urvalet och resultaten stämmer inte heller överens med vad andra studier funnit.

I en större studie fann Lonsdale & North (2011) istället indikation på att musik huvudsakligen används för att reglera humör i vardagen på olika sätt. De undersökte detta genom fyra olika studier med egenutvecklade självskattningsformulär som fokuserade på av vilka skäl människor valde att lyssna på musik och hur tillfredsställande resultaten var. Urvalet varierade mellan 117-700 personer och de använde både kvalitativa och kvantitativa formulär. De jämförde också musiklyssnande med andra nöjesaktiviteter för humörreglering som att läsa böcker eller spela dataspel och fann att människor ansåg att musik var mest effektivt. Trots detta tydde resultaten också på att musik blir mindre viktigt med åldern. De hypotiserade att detta beror på att vuxna människor inte har lika mycket tid till att lyssna på musik som ungdomar, vilket också syntes i antalet timmar de olika åldersgrupperna lyssnade. En annan hypotes var att äldre inte behöver använda musik för att reglera sina emotioner eftersom de lärt sig att göra det effektivare på andra sätt genom erfarenhet. Resultaten visade också på att musik är en stor del av hur människor definierar sin identitet. Detta speciellt för ungdomar, sannolikt eftersom det är i den perioden i livet man utvecklar mycket av sin identitet och musik är ett sätt att uttrycka denna. Deras resultat kring ålder stämmer dock inte överens med vad Saarikallio (2011) fann. Genom gruppintervjuer med 21 deltagare mellan 21-70 års ålder fann hon istället att äldre verkade uppskatta musik mer än de gjort tidigare i sina liv. Saarikallio hypotiserar att äldre har mer erfarenhet av hur musik kan hjälpa i bearbetningen av en svår period eller händelse. Resultaten är dock begränsade i sin generaliserbarhet på grund av urvalet.

Vikten av musik för känsloreglering förstärks vidare av Schäfer, Sedlmeier, Städtler & Huron (2013) som fann stöd för att reglering av *arousal* och humör är den viktigaste anledningen till att människor lyssnar på musik. De fann även stöd för att uppnå självmedvetenhet och uttrycka social tillhörighet är viktiga anledningar. De kom fram till detta genom att de lät 834 personer betygsätta 129 olika anledningar till att lyssna på musik som var hämtade ur tidigare forskning. En studie av van den Tol & Edwards (2015) frågade

220 personer via enkät varför de lyssnade på sorglig musik när de var nedstämda. Detta för att undersöka varför människor lyssnar på sorglig musik när de annars tenderar att undvika negativa känslor. Även de kom fram till att det är huvudsakligen för att reglera humör. På samma tema har van den Tol, Edwards & Heflick (2016) funnit att sorglig musik verkar föredras i samband med ”*acceptance-based coping*”. Deras slutsats var att aktivt lyssna på sorglig musik för att ge uttryck för och acceptera en negativ upplevelse eller känsla kan bidra till att uppnå acceptans för det som ligger utanför individens kontroll så att denna kan gå vidare. Om musik kan hjälpa människor i samband med *acceptance-based coping* kanske det också kan hjälpa mot andra problem. Det skulle kunna vara möjligt att lära människor hur man lyssnar på musik på ett mer konstruktivt, aktivt sätt för att undvika att hamna i en negativ spiral.

En studie av Greenwood & Long (2009) fann också att musiklyssnande förefaller vara mer effektivt för känsloreglering än andra typer av media som till exempel TV. De lät 229 deltagare fylla i enkäter om vilket humör de tenderade att konsumera media i och hur detta påverkade dem. Trots att resultaten indikerade att det var mer effektivt än andra typer av media fann de också att det inte alltid gav positiva resultat. Vidare gjorde Randall, Rickard & Vella-Brodrick (2014) en studie med hjälp av *experience-sampling* via en mobil-app. De fick resultat som tyder på att musik ger de bästa resultaten för emotionsreglering men att det också är associerat med sämre mående generellt. De hypotiserade att människor som mår sämre har ett större behov av att reglera sina känslor, eftersom samhälle och kulturella normer inte tillåter uttryck för negativa känslor hur och när som helst blir att lyssna på musik viktigare för dem. Författarna rekryterade 327 personer som använde mobil-appen för att rapportera när och varför de lyssnade på musik samt hur de kände sig vid varje tillfälle. De fick också rapportera tillfällena då de reglerade sina känslor utan musik. Data indikerade också att emotionsreglering med musik skiljer sig från emotionsreglering utan. De utgick ifrån Gross (1998) processmodell och drog slutsatsen att denna inte är helt applicerbar på emotionsreglering med musik. Detta kan innebära att det behövs ett separat teoretiskt ramverk för känsloreglering via musik.

Detta är något som Saarikallio & Erkkilä (2007) har gjort en ansats till att skapa. De gjorde en studie av vilken betydelse musik har för ungdomar och deras känslor genom att intervjua åtta ungdomar och analysera innehållet i deras svar med hjälp av *grounded theory*. De fick fram en teoretisk modell med sju kategorier för hur musik används för att påverka känslor. Dessa kategorier är ”*entertainment*”, ”*revival*”, ”*strong sensation*”, ”*diversion*”,

*"discharge"*, *"mental work"* och *"solace"*. Entertainment innebär att lyssna för att underhålla sig och görs ofta i bakgrunden samtidigt som någon annan aktivitet. Revival innebär att minska stress och pigga upp sig, vilket inkluderar både att lyssna och att spela själv. Strong sensation innebär att eftersträva starka upplevelser och inkluderar alla former av musikrelaterade aktiviteter. Diversion innebär att distrahera sig från negativa känslor som ilska och sorg medan discharge innebär att ge utlopp för dessa istället. Mental work innebär att lyssna för att bearbeta mentala problem som till exempel personliga konflikter. Solace innebär att lyssna för att trösta sig. De valde att, utifrån Gross (1998) indelning, kalla detta för en modell för humörreglering framför emotionsreglering för att de ansåg att det låg närmast de data de fått in.

En studie av van Goethem & Sloboda (2011) fann liknande resultat. De gjorde en dagbokstudie i två steg med 44 respektive 60 deltagare och fick fram kategorierna *"distraction"*, *"introspection"*, *"active coping"*, *"relaxation"*, *"venting"* och *"rational thinking"*. Flera av dessa är jämförbara med Saarikallio & Erkkiläs (2007) vilket gör att dessa studier ger visst stöd för varandra. Att de skiljer sig tyder dock på att det behövs mer forskning kring detta.

### **Negativa effekter**

Trots att musik förefaller vara en av de viktigaste metoderna för känsloreglering verkar det också finnas variationer i hur bra det fungerar. Ett antal studier har funnit resultat som tyder på att reglering av negativa känslor ibland kan ha en förvärrande effekt. Specifikt verkar det finnas ett samband med att släppa ut känslor genom att lyssna.

Hanser et al. (2016) fann i en jämförelse mellan olika strategier att musik verkar vara den viktigaste källan till tröst och att den används på flera olika sätt, framför allt i situationer där man drabbats av sorg. De undersökte detta genom att rekrytera 445 deltagare som fick fylla i internetbaserade självskattningsformulär som fokuserade på sorg och användandet av musik för tröst. Dock undersökte även McFerran & Saarikallio (2014) hur musik fungerar för tröst och fann indikation på att det inte alltid fungerar som väntat. De fann en generell tilltro till musik som tröst men att det ibland också verkade leda till sämre mående. De undersökte detta genom att intervjua 40 ungdomar om deras förhållning till musik och sedan analysera intervjuerna med hjälp av grounded theory. De drog slutsatsen att effekten musiken har beror både på musikens egenskaper och kontexten man lyssnade i. Den viktigaste aspekten ansåg de var att det verkade som att den som lyssnar inte alltid är medveten om att den själv har ansvar

och inte enbart är ett offer för musikens påverkan. Risken blir då att de inte aktivt bestämmer sig för att sluta lyssna när de märker att de inte får den önskvärda effekten och att de istället hamnar i en negativ spiral liknande ältande. Dessa resultat har också likheter med de av Greenwood & Long (2009) som beskrivits ovan. Även van den Tol & Edwards (2015) som beskrivits ovan fann indikation på att musiklyssnande kan ge negativa effekter men de kopplade det istället till att återuppliva minnen.

Carlson et al. (2015) gjorde en neurologisk studie för att undersöka samband mellan musiklyssnande och ångest samt depressiva problem på neurologisk nivå. De lät människor lyssna på musik medan de observerade deras hjärnaktivitet med hjälp av fMRI. De testade också deltagarna med självskattningsformulär för ångest och depressiva problem, neuroticism samt hur de brukar lyssna på musik för att reglera sitt humör. De fann att lyssna på musik för att släppa ut negativa känslor kan kopplas samman med ångestproblem och neuroticism. De menar också att detta sätt att använda musik på i vissa fall kan jämföras med att äta negativa upplevelser och emotioner utan musik då de neurologiska effekterna var snarlika. Det föreföll möjligt att denna typ av användande även kan ha negativa långsiktiga effekter. Resultaten har likheter med de som McFerran & Saarikallio (2014) ovan fann. Gross & John (2003) har också funnit generella samband mellan att undertrycka sina känslor och depressiva problem. De hypotiserar att det kan vara så att de som undertrycker sina känslor i sociala sammanhang behöver släppa ut dem när de är ensamma och att det är en del av varför de mår dåligt. Detta kan vara en anledning till att lyssna på musik för att släppa ut känslor har de samband som Carlson et al. (2015) fann men detta är inte bekräftat ännu.

Forskning har också indikerat att människor tenderar att släppa ut sina känslor för att de tror att det kommer att få dem att må bättre även om detta inte alltid är sant (Bushman, Baumeister & Phillips, 2001). Genom kontrollerade experiment fann de att det hjälper för sorg men inte ilska. Deras resultat tyder på att det känns bra att ge utlopp för ilska i stunden men att det inte ger någon faktisk förändring i längden, de som gör detta fortsätter att vara lika arga efteråt. Studien gjordes enbart på humörreglering i allmänhet men deras resultat skulle kunna innebära att det är bra att använda musik för att släppa ut sina känslor, men bara ibland, vilket också stämmer överens med vad som beskrivits ovan. Detta behöver dock utforskas vidare.

## Individuell variation

Man har också funnit andra samband mellan ilska och musik. Aggressiv musik har ofta påståtts inducera aggressivt beteende men forskning indikerar istället att de som uppskattar en sådan musikstil bara blir positivt påverkade av att lyssna på den (Sharman & Dingle, 2015). Denna studie gjordes med ett kontrollerat experiment men hade endast 39 deltagare så generaliserbarheten är begränsad. Gowensmith & Bloom (1997) fann dock liknande resultat. Deras studie indikerar också att människor som inte gillar en viss typ av musik blir irriterade eller till och med arga av att bli tvingade att lyssna på den. Detta förefaller fungera oberoende av vilken musikstil det rör sig om och det innebär att det är viktigt att den som lyssnar själv har inflytande över musiken om den önskade effekten ska uppnås. Tidigare forskning har ofta utgått från att musikens effekt är beroende av musikens karaktär (Bensimon, Einat & Gilboa, 2015) men den individuella musiksmaken verkar alltså också spela in. Den senare studien undersökte effekten av lugnande musik på fångar men gjorde ingen jämförelse med andra musikstilar utan utgick från att stillsam musik var det enda som skulle fungera.

En annan aspekt av detta är vad Garrido & Schubert (2013) funnit. De undersökte genom självskattningsformulär om engagemang var associerat med hur deltagarna förhöll sig till sorglig musik. De rekryterade 137 deltagare och hittade tre grupper med olika förhållningssätt. En grupp som verkar kunna hålla avstånd till känslan som förmedlas och istället njuta av musiken på en mer intellektuell nivå, en grupp som verkar lyssna för att släppa ut sorg och en sista grupp som verkar ha ett maladaptivt sätt att lyssna som istället skapar en negativ spiral för deras mående. Man fann att ältande korrelerade med att lyssna för att släppa ut sorg och reflektion korrelerade med maladaptivt lyssnande, vilket inte riktigt stämmer överens med andra studier som gjorts. Deras studie fokuserade dock bara på sorglig musik och använde ett egenutvecklat formulär som inte använts i någon annan studie så resultaten är svåra att jämföra.

Ter Bogt et al. (2011) har istället funnit en variation i hur djupt människor engagerar sig i lyssnandet. De rekryterade 997 deltagare och testade dem med internetbaserade självskattningsformulär. Deras resultat tyder på tre olika nivåer varav den mest engagerade gruppen var en femtedel, den normalt engagerade var ungefär tre fjärdedelar och den relativt oengagerade gruppen var ungefär en tjugondel. Trots den varierande graden av engagemang rapporterade alla grupperna att de använde musik för att reglera sitt humör. Alla grupperna rapporterade också både positiva och negativa effekter av lyssnandet. Den mest engagerade gruppen föreföll få mest ut av sitt lyssnande men effekten fanns i alla grupper. Slutsatsen som

författarna kom fram till är att olika människor är olika känsliga för musikens påverkan, dock är denna känslighet inte nödvändigtvis relaterad till huruvida man får en positiv eller negativ effekt. En intressant följdfråga är om det är så att de personer som är mycket engagerade i sitt lyssnande är det för att de blir mer påverkade eller om det är tvärt om.

Det är möjligt att denna skillnad i engagemang är relaterad till personliga egenskaper. Det kan vara relaterat till hur musikalisk man är men också till personlighet. Skillnaden i engagemang kan i sin tur vara relaterad till vilket förhållningssätt man använder sig av i lyssnandet. Inläring kan också ha betydelse. Dock är detta spekulation och vidare forskning behövs för att se om det stämmer.

### **Koppling till personlighet**

*Big Five* är den mest etablerade och väl underbyggda teorin för att definiera olika personlighetsdrag (Borkenau, 1992). Den har en svaghet i att den inte kan förklara vad personlighet beror på men den är väldigt lämplig för mätning. Eftersom den aktuella studiens fokus är på vilka samband som finns passar Big Five mycket bra som grund. Vad dessa samband sedan beror på är istället en djupare nivå för vidare studier.

Tidigare forskning kring personlighet har visat på samband mellan positiva känslor och extraversion samt negativa känslor och neuroticism (Rusting, 1998). Det är möjligt att det finns en interaktion mellan de predispositioner som personligheten innebär och hur man både upplever och hanterar känslor. Gross (1998) menar därför att emotionsreglering bör vara en integrerad del av personligheten. I samma linje menar Larsen (2000) att humörreglering kan vara påverkat av personlighet. Det behövs dock mer forskning för att bekräfta detta. Vidare är det inte säkert att de samband som finns sträcker sig vidare till hur människor lyssnar på musik. Zentner, Grandjean & Scherer (2008) påpekar i sin översikt att tidigare forskning ofta utgår ifrån befintliga teorier kring emotionsreglering utan att ta hänsyn till att det kan finnas skillnader mellan dessa och hur musiklyssnande fungerar.

Vad gäller tidigare forskning kring personlighet och musiklyssnande undersökte Rentfrow & Gosling (2003) vad musiksmak beror på och fann samband med personlighet men också hur man ser sig själv som individ samt kognitiv förmåga. De gjorde sex olika studier med självskattningsformulär som den huvudsakliga metoden. De delade in musik i fyra kategorier utefter tekniska egenskaper istället för de konventionella genrerna och korrelerade dessa med Big Five och ett antal andra skalor. De fann att *reflektiv*, *komplex* och *intensiv*, *rebellisk* musik korrelerade med öppenhet. *Optimistisk*, *konventionell* musik

korrelerade med extraversion, vänlighet och noggrannhet. *Energisk, rytmisk* musik korrelerade med extraversion och vänlighet. Korrelationerna varierade kraftigt och de fann ingen korrelation alls med neuroticism. Hur människor ser sig själva som individer verkar också påverka musiksmaken så att de tenderar att lyssna på musik som representerar de egenskaper eller ideal de ser hos sig själva, exempelvis kan människor lyssna på musik som de ser som sofistikerad för att de ser sig själva som sofistikerade. Sannolikt är detta också påverkat av den sociala kontext man befinner sig i eller vill befinna sig i. Deras studie behandlade dock inte hur människor lyssnar på musik. Resultaten tyder på att musiksmak inte är kopplat till negativa effekter utan att det är andra faktorer som ligger bakom detta.

Vouskoski, Thompson, McIlwain & Eerola (2012) fann också att personlighetsdraget öppenhet från Big Five var associerat med en preferens för sorglig musik. Detta genom en studie där de lät 148 deltagare lyssna på filmmusik med *obehaglig, glad, sorglig* och *romantisk* känsloladdning. De korrelerade sedan deras respons på dessa med Big Five Inventory. I en parallell studie med samma deltagare och liknande metod fann Vouskoski & Eerola (2011) att personlighet var associerat med hur intensivt människor upplever känslor i musik. De fann samband mellan vänlighet och romantisk musik samt mellan öppenhet och både romantisk och sorglig musik. Detta ligger inte riktigt i linje med de tidigare forskningsresultat kring känslor som beskrivits ovan (Rusting, 1998) och kan tyda på att musik skiljer sig från andra sätt att reglera. Dessa resultat är dock svåra att jämföra eftersom de använt sig av väldigt specifika känslorkategorier som skiljer sig från andra studier.

Chamorro-Premuzic & Furnham (2007) fann stöd för att personlighetsdraget öppenhet från Big Five är relaterat till ett intellektuellt användande av musik medan neuroticism är relaterat till ett emotionellt användande. Med intellektuellt användande menar de att fokusera på det estetiska och tekniska i musiken för att få ut tillfredsställelse i kvalitén, att tänka istället för att känna kring musiken. De fann även att lyssnande för att hantera känslor var vanligast över intellektuellt lyssnande och bakgrundsllyssnande. De fann också en koppling mellan intelligens och intellektuellt användande. Uppdelningen i olika sätt att använda musik är dock väldigt grov och undersöktes med hjälp av ett egenutvecklat formulär som inte har använts i några andra studier. Formuläret grundades på en liten kvalitativ förstudie.

Dessa studier har dock fokuserat på relativt hårt avgränsade områden. Den aktuella studien har inte funnit någon studie av samtliga personlighetsdrag och huruvida de korrelerar med specifika sätt att använda musik för emotionsreglering. Det finns därför behov av att studera detta mer ingående. Hanser et al. (2015) och Lonsdale & North (2011) föreslår

personlighet för vidare forskning utifrån sina studier. En möjlighet är att den passivitet som McFerran & Saarikallio (2014) och Carlson et al. (2015) fann hos vissa lyssnare är kopplad till personlighet. Även den skillnad i engagemang och påverkan som Ter Bogt et al. (2011) beskriver skulle kunna vara kopplad till personlighet. Om det rör sig om en specifik svaghet och denna är kopplad till personlighet är det mycket möjligt att man skulle kunna upptäcka och förebygga denna typ av problem tidigare, kanske till och med innan de ens uppkommer. Att Rentfrow & Gosling (2003) fann samband mellan musiksmak och personlighet ger också stöd för att sättet man lyssnar på musik är relaterat till det.

### Syfte

Utifrån tidigare forskning är den aktuella studiens syfte att undersöka om det finns något samband mellan hur människor lyssnar på musik för att reglera sina känslor och personlighet. Den huvudsakliga aspekten som är intressant är om det finns samband med att lyssna på musik för att släppa ut emotioner eftersom detta tidigare visats vara kopplat till ångest och depressiva problem. En teori utifrån detta är att de som mår dåligt av att lyssna på musik har en bristande förmåga att reglera emotioner. I och med kopplingen mellan personlighet och känslor är det möjligt att vissa personlighetsdrag har en högre risk för denna typ av problem än andra. Om det är så skulle resultaten kunna hjälpa till både med att hitta och att förebygga denna typ av problem. Den aktuella studien kan också ge djupare förståelse för hur människor reglerar sina emotioner.

### Frågeställningar

Den övergripande frågeställningen är:

- Finns det samband mellan personlighetsdrag och hur man använder musik för att reglera känslor?

Vidare är mer specifika underfrågor om hur dessa samband i så fall ser ut relevanta.

Utifrån den tidigare forskning kring musiklyssnande som Carlson et al. (2015) gjort är det rimligt att vänta sig samband mellan neuroticism och att lyssna för att släppa ut känslor vilket ger frågeställningen:

- Finns det samband mellan neurotisk personlighet och att använda musik för att släppa ut känslor?



Tidigare forskning kring personlighet och affektreglering har funnit samband mellan extraversion och positiva känslor (Rusting, 1998). Detta kan också sträcka sig vidare till känsloreglering genom musiklyssnande och därför inkluderas frågeställningen:

- Finns det samband mellan extrovert personlighet och att använda musik för att känna positiva känslor?

Utifrån befintlig personlighetsteori kan även en mer spekulativ frågeställning kring samvetsgrannhet formuleras:

- Finns det samband mellan samvetsgrann personlighet och att använda musik på ett strategiskt sätt?

Chamorro-Premuzic & Furnham (2007) fann samband mellan öppenhet och intellektuellt lyssnande men detta handlade om att hålla avstånd till känslorna och inte om att reglera dem. Den aktuella studien bör därför inte finna något sådant samband. I och med att vänlighet är ett personlighetsdrag som handlar mer om förhållningssättet mot andra personer än de egna känslorna är det sannolikt inte heller relaterat till affektreglering på samma sätt. Därför väntas inte heller något samband med vänlighet. Det kan dock finnas samband som inte funnits i tidigare forskning och för att inte missa dessa har den aktuella studien också en explorativ ansats. I detta syfte inkluderas alla personlighetsdrag och sätt att lyssna på musik i analysen.

### **Avgränsningar**

Den aktuella studien fokuserar på normalpopulationen för att undersöka allmänna samband. Den har också endast funnit ett instrument för att mäta känsloreglering med väl dokumenterad reliabilitet och som använts i flera tidigare studier. Detta mäter humör och därför valdes att exkludera övriga känsloregleringstyper i den aktuella studien. Detta är dock en lämplig kompromiss eftersom emotioner är så pass flyktiga och därmed svåra att undersöka utan mer resurskrävande metoder. Coping och försvarsmekanismer exkluderades också för att de är mer patologiska och fokus är på allmänna samband.

## **Metod**

### **Deltagare**

Det rekryterades 197 deltagare till studien via Facebook (<https://www.facebook.com/>), Reddit (<https://www.reddit.com/r/SampleSize/>), the Inquisitive Mind (

[mind.org/content/online-research](http://mind.org/content/online-research)) och Psychological Research on the Net (<https://psych.hanover.edu/research/exponnet.html>). Datainsamlingen pågick september-november 2017.

Demografiska data visar på överrepresentation från USA (108), Sverige (39) och Kanada (11) bland de svarande. Resterande är enstaka från länder i Afrika, Asien, Europa och Oceanien. Data visade också på snedfördelning i genus med 136 kvinnor, 57 män, 3 annat och 1 obesvarad. Även ålder på de svarande var snedfördelad med 140 av de svarande under 30 år och progressivt färre i högre åldrar. Av de svarande hade 125 ett musikintresse. Ett bortfall på 115 personer uppstod genom att människor påbörjade enkäten utan att slutföra den. Specifika data redovisas i bilaga 2.

En relativt liten effektstorlek är att vänta vid denna typ av studie och därför kan det behövas ett stort antal svarande för att få god statistisk power. Enligt beräkning i G\*Power (Faul et al. 2009) behövdes mellan 90 och 650 svarande beroende på effektstorlek (0,02 - 0,15). Med förhoppningen om att hitta en medel-liten effekt (0,07) eftersträvades att få in 200 svar.

## **Instrument**

**Big Five Inventory** (BFI) (John, Donahue & Kentle, 1991) består av 44 påståenden som till exempel ”jag är pratsam” eller ”jag gör ett noggrant arbete” och de svarade får skatta mellan 1-5 hur väl de tycker dessa passar in på dem. Formuläret ger ett resultat i form av poäng på de fem personlighetsdragen; extraversion, vänlighet, samvetsgrannhet, neuroticism och öppenhet. Det har väl dokumenterad reliabilitet och har använts flitigt i tidigare forskning (Arterberry et al. 2014).

**Brief Music in Mood Regulation** (B-MMR) (Saarikallio, 2012) består av 21 påståenden som till exempel ”när jag är ledsen ger att lyssna på musik mig tröst” och besvaras på samma sätt som BFI. Det är en nerkortad version av Music in Mood Regulation (MMR) (Saarikallio, 2008) som utvecklades för att kartlägga hur musik används för att reglera humör. Detta i sin tur utvecklades utifrån Saarikallio & Erkkiläs (2007) studie som beskrivits ovan och ger därför resultat i form av poäng på samma sju kategorier; entertainment, revival, strong sensation, diversion, discharge, mental work och solace. MMR har använts av ett flertal studier och har därmed ett relativt starkt underlag för sin reliabilitet och validitet (Carlson et al, 2015, Saarikallio, Nieminen & Brattico, 2012, Shiffriss, Bodner & Palgi, 2015, Hanser et al, 2015). Det utvecklades genom att man formulerade påståenden utifrån de sju kategorierna

och sedan testade dessa på 1515 deltagare. Resultatet blev ett formulär med 40 item. MMR kortades sedan ner till 21 item genom att sortera bort mindre nödvändiga item utifrån statistiska och konceptuella kriterier och man fick B-MMR. Dessa är de enda formulär den aktuella studien funnit som utvecklats för att mäta specifika sätt att lyssna på musik för att reglera känslor och som dessutom testats i en större population. B-MMR har inte använts i lika många studier som originalet men har i den initiala utvärderingen uppvisat likvärdig reliabilitet. B-MMR mäter tyvärr inte exakt de faktorer som de mer specifika frågeställningarna gäller men eftersom det inte finns något bättre instrument för ändamålet blev detta en nödvändig kompromiss.

## **Språk**

Enkäterna var på engelska och för att kunna distribuera den sammansatta enkäten utanför Sverige valdes att inte översätta dem. Detta för att få ett bredare urval samt ett större antal svarande.

## **Procedur**

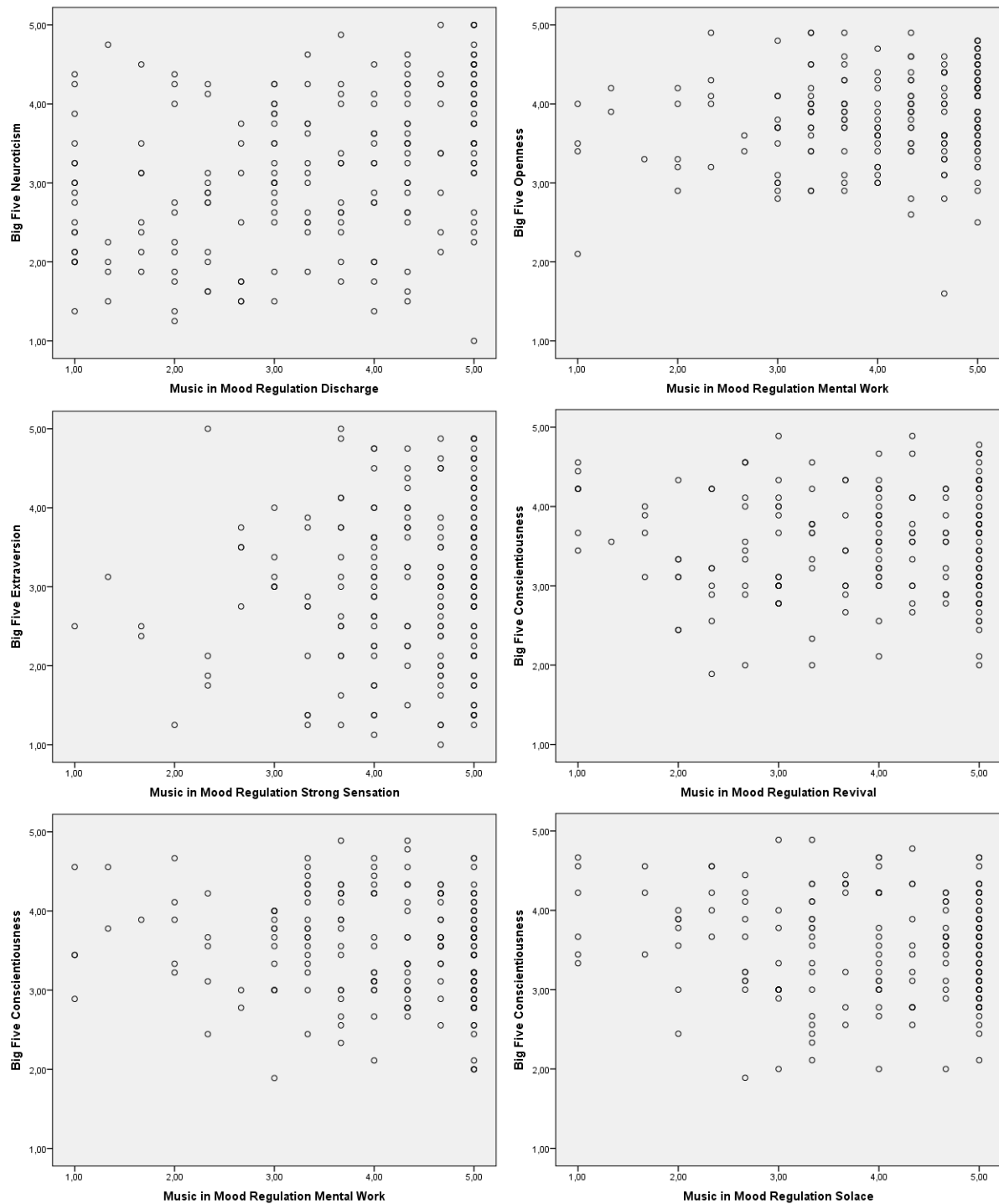
Testerna sattes samman med information om studien och ett antal demografiska frågor i inledningen. I enlighet med Vetenskapsrådets etiska principer (2002) inkluderades information om att deltagandet är frivilligt och att det går att avbryta när man vill i inledningen. Informationen inkluderade också vem som är ansvarig för studien, vad syftet med studien är och hur data kommer användas. Samtycke inhämtades genom att de svarande gick vidare från informationssidan till frågorna. Enkäten sattes samman i Lund universitets undersökningstjänst Sunet Survey Software (Lunds universitet, 2017) och den färdiga produkten kunde sedan distribueras genom en web-länk. Frågorna från BFI och B-MMR gjordes obligatoriska medan de demografiska gjordes frivilliga. Detta eftersom de demografiska frågorna enbart var till för att få ett mått på urvalet och inte var nödvändiga för analysen. En kommentarruta lades också till i slutet. Tillsammans hade testerna 65 frågor och hela enkäten beräknades ta 10-15 minuter att fylla i. Den sammansatta enkäten bifogas i bilaga 1.

## **Databehandling**

Data exporterades från Sunet Survey & Report och sedan gjordes den statistiska analysen i IBM SPSS Statistics version 24. De individuella frågorna räknades samman till de fem variablerna på BFI och de sju variablerna på B-MMR. Några av de demografiska frågorna

kodades om och sedan sammanställdes dessa (bilaga 2). Histogram och punktdiagram skapades för att få en överblick av data och se om förutsättningarna för regressionsanalys var uppfyllda. Dessa återfinns i bilaga 3 och 4. En reliabilitetsanalys av de individuella variablerna på båda testerna gjordes också.

Korrelationerna mellan variablerna beräknades för att undersöka kollinearitet och samband mellan testerna. Histogrammen visade på en kraftig snedfördelning på alla variabler på B-MMR vilket omöjliggjorde regressionsanalysen med dessa som beroende variabler. Majoriteten av de svarande hade gett höga poäng på samtliga frågor på B-MMR. Dock är normalfördelning endast nödvändigt på de beroende variablerna och därför genomfördes regressionsanalysen omvänt med BFI som beroende variabler istället. De samband som funnits i tidigare forskning har inte alla direkta motsvarigheter på B-MMR. Därför fick de variabler som låg närmst frågeställningarna användas. Utifrån detta var de samband som väntades: neuroticism och discharge, extraversion och strong sensation samt samvetsgrannhet och revival, mental work eller solace. Punktdiagrammen är otydliga och det är svårt att se linjära samband i många av dem men detta är naturligt i och med att den förväntade effektstorleken är liten.



Figur 1-6. Punktdiagram för de variabler som är relevanta för frågeställningarna.

## Etiska överväganden

Insamling och lagring av data gjordes anonymt och behandlade inga känsliga personuppgifter. Det är omöjligt att spåra data tillbaka till de svarande. Rådata hanterades endast av artikelförfattaren och är inte med i den färdiga studien. Metoden innebär inget fysiskt ingrepp på forskningspersonerna, hade ingen avsikt att påverka forskningspersonerna

varken fysiskt eller psykiskt och innebar ingen risk för psykisk eller fysisk skada. Samtliga frågor gäller relativt allmänna, vardagliga saker och bör därför inte haft någon större påverkan på de svarande, varken under eller efter studien. Metoden innebar inte heller någon form av insamling av biologiskt material. Sammantaget innebar detta att studien enligt Lagen om etikprövning (SFS, 2003:460) inte behövde etikprövas formellt.

## Resultat

### Reliabilitet

Reliabilitetsanalysen gav godtagbara resultat med Cronbachs alfa mellan 0,744 - 0,896 för BFI och mellan 0,782 - 0,920 för B-MMR. Resultaten redovisas i tabell 1 tillsammans med medelvärde och standardavvikelse för de olika variablerna. På medelvärdena syns också en del av snedfördelningen på B-MMR. Dessa är generellt högre på alla frågorna utom discharge.

Tabell 1. Reliabilitetskoefficienter, medelvärden och standardavvikelser.

Variabel	Cronbachs $\alpha$	$M$	$SD$
BFI Extraversion	0,896	3,04	1,00
BFI Vänlighet	0,759	3,71	0,68
BFI Samvetsgrannhet	0,769	3,54	0,65
BFI Neuroticism	0,886	3,17	0,96
BFI Öppenhet	0,744	3,84	0,57
B-MMR Entertainment	0,891	4,26	0,99
B-MMR Revival	0,885	3,90	1,14
B-MMR Strong Sensation	0,782	4,30	0,82
B-MMR Diversion	0,850	4,01	1,05
B-MMR Discharge	0,878	3,38	1,31
B-MMR Mental Work	0,846	4,07	0,99
B-MMR Solace	0,920	4,02	1,10

Efter att enkäten distribuerats och en stor del av svaren redan registrerats upptäcktes att en fråga hade kopierats över en annan med resultatet att denna förekom två gånger medan den andra föll bort. Detta påverkar resultatet negativt men eftersom datainsamlingen kommit relativt långt vid tidpunkten för upptäckten ansågs det väldigt osannolikt att komma upp i lika

många svar om enkäten ändrades och skickades ut igen. Därför gjordes inget för att åtgärda detta. Frågan som saknas är från BFI och mäter variabeln extraversion. Detta gör att variabeln extraversion blev svagare men eftersom det från början var åtta frågor som användes för att räkna ut denna blev bortfallet av en fråga nästan försumbart.

### **Hypotestestning**

- *Finns det samband mellan personlighetsdrag och hur man använder musik för att reglera känslor?*

Korrelationerna mellan de olika variablerna beräknades med Pearsons korrelationskoefficient och resultaten redovisas i tabell 2. Ingen av korrelationerna överstiger 0,8 och kollinearitet inom de båda testerna är därmed inte ett problem. Flera korrelationer finns också mellan testerna och dessa är både positiva och negativa.

Den positiva korrelationen mellan neuroticism och discharge ligger i linje med den tidigare forskning som beskrivits ovan och är därför väntad. De positiva korrelationerna med revival, mental work och solace är däremot inte det.

Den positiva korrelationen mellan öppenhet och mental work var också väntad men inte den med strong sensation och den svagare med solace.

Den svagare negativa korrelationen mellan extraversion och discharge ligger inte heller i linje med tidigare forskning då sambandet som väntades var med strong sensation.

Samma sak gäller den negativa korrelationen mellan samvetsgrannhet och discharge. Samband väntades med revival, mental work eller solace men inget av dessa fanns.

Ingen korrelation väntades med vänlighet men ändå visade analysen på flera sådana. Dessa var positiva korrelationer med entertainment, strong sensation samt diversion och negativ korrelation med discharge.

Tabell 2. Korrelationer.

Variabel	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
1. BFI Extraversion	-	0,248**	0,219**	-0,408**	0,078	0,009	-0,110	0,106	0,028	-0,183*	-0,117	0,062
2. BFI Vänlighet		-	0,216**	-0,458**	0,104	0,203**	0,063	0,220**	0,213**	-0,205**	0,102	0,104
3. BFI Samvetsgrannhet			-	-0,303**	0,095	-0,050	-0,016	-0,096	-0,074	-0,285**	-0,134	-0,130
4. BFI Neuroticism				-	-0,094	0,082	0,205**	-0,028	0,053	0,377**	0,189**	0,200**
5. BFI Öppenhet					-	-0,006	-0,006	0,426**	0,095	0,021	0,190**	0,160*
6. B-MMR Entertainment						-	0,665**	0,390**	0,590**	0,354**	0,493**	0,596**
7. B-MMR Revival							-	0,405**	0,686**	0,473**	0,567**	0,690**
8. B-MMR Strong Sensation								-	0,555**	0,325**	0,603**	0,574**
9. B-MMR Diversion									-	0,463**	0,681**	0,776**
10. B-MMR Discharge										-	0,583**	0,623**
11. B-MMR Mental Work											-	0,771**
12. B-MMR Solace												-

\*  $p \leq 0,05$ , \*\*  $p \leq 0,01$



- ***Finns det samband mellan neurotisk personlighet och att använda musik för att släppa ut känslor?***

Regressionsanalysen gav ett signifikant resultat på ANOVA;  $F(7,189) = 6,89$  med  $p < 0,001$ . De oberoende variablerna förklarar 17,4 % av variansen på neuroticism. Resultaten redovisas i tabell 3. Discharge är den variabel som mäter att lyssna för att släppa ut känslor och den hade också den största effekten. Det förklarar dock inte mycket mer av beroende variabeln än de andra två signifikanta variablerna.

Tabell 3. Multipel regressionsanalys för BFI neuroticism.

Variabel	<i>b</i>	<i>SE b</i>	$\beta$
Konstant	2,98	0,37	
B-MMR Entertainment	-0,07	0,09	-0,07
B-MMR Revival	0,17	0,09	0,20
B-MMR Strong Sensation	-0,20	0,10	-0,18*
B-MMR Diversion	-0,25	0,10	-0,27*
B-MMR Discharge	0,26	0,06	0,36***
B-MMR Mental Work	0,10	0,10	0,11
B-MMR Solace	0,09	0,12	0,10

\*  $p < 0,05$  \*\*  $p < 0,01$  \*\*\*  $p < 0,001$ . Justerat  $R^2 = 0,174$ .

- ***Finns det samband mellan extrovert personlighet och att använda musik för att känna positiva känslor?***

Regressionsanalysen gav ett signifikant resultat på ANOVA;  $F(7,189) = 3,4$  med  $p = 0,002$ . De oberoende variablerna förklarar tillsammans 7,9 % av variansen på extraversion. Resultaten redovisas i tabell 5. Den variabel på B-MMR som är mest representativ för positiva känslor är strong sensation och denna förklarar också störst del av beroende variabeln. Dock förklarar mental work nästan exakt lika mycket.

Tabell 5. Multipel regressionsanalys för BFI extraversion.

Variabel	<i>b</i>	<i>SE b</i>	$\beta$
Konstant	2,69	0,41	
B-MMR Entertainment	0,11	0,10	0,11

B-MMR Revival	-0,19	0,10	-0,22*
B-MMR Strong Sensation	0,27	0,11	0,22*
B-MMR Diversion	0,21	0,11	0,23
B-MMR Discharge	-0,12	0,07	-0,16
B-MMR Mental Work	-0,26	0,12	-0,25*
B-MMR Solace	0,01	0,13	0,01

\*  $p < 0,05$  \*\*  $p < 0,01$  \*\*\*  $p < 0,001$ . Justerat  $R^2 = 0,079$ .

- ***Finns det samband mellan samvetsgrann personlighet och att använda musik på ett strategiskt sätt?***

Regressionsanalysen gav ett signifikant resultat på ANOVA;  $F(7,189) = 3,1$  med  $p = 0,004$ . De oberoende variablerna förklarar tillsammans 6,9 % av variansen på samvetsgrannhet. Resultaten redovisas i tabell 6. De variabler på B-MMR som är mest relaterade till strategiskt lyssnande är revival, mental work och solace men ingen av dessa hade en signifikant korrelation.

*Tabell 6. Multipel regressionsanalys för BFI samvetsgrannhet.*

Variabel	<i>b</i>	<i>SE b</i>	$\beta$
Konstant	3,95	0,27	
B-MMR Entertainment	-0,03	0,06	-0,04
B-MMR Revival	0,10	0,06	0,19
B-MMR Strong Sensation	-0,04	0,07	-0,05
B-MMR Diversion	0,01	0,08	0,01
B-MMR Discharge	-0,17	0,05	-0,35***
B-MMR Mental Work	0,01	0,08	0,01
B-MMR Solace	0,01	0,09	-0,01

\*  $p < 0,05$  \*\*  $p < 0,01$  \*\*\*  $p < 0,001$ . Justerat  $R^2 = 0,069$ .

Inget samband väntades mellan öppen personlighet och hur människor lyssnar på musik för att reglera sina känslor. Trots det gav regressionsanalysen ett signifikant resultat på ANOVA;  $F(7,189) = 8,6$  med  $p < 0,001$ . De oberoende variablerna förklarar 21,3 % av variansen på öppenhet. Resultaten redovisas i tabell 4.

*Tabell 4. Multipel regressionsanalys för BFI öppenhet.*

Variabel	<i>b</i>	<i>SE b</i>	$\beta$
Konstant	2,86	0,22	
B-MMR Entertainment	-0,07	0,05	-0,12
B-MMR Revival	0,06	0,05	-0,12
B-MMR Strong Sensation	0,36	0,06	0,52***
B-MMR Diversion	-0,08	0,06	-0,14
B-MMR Discharge	-0,05	0,04	-0,11
B-MMR Mental Work	0,02	0,06	0,04
B-MMR Solace	0,09	0,07	0,17

\*  $p < 0,05$  \*\*  $p < 0,01$  \*\*\*  $p < 0,001$ . Justerat  $R^2 = 0,213$ .

Inget samband väntades mellan vänlig personlighet och hur människor lyssnar på musik för att reglera sina känslor. Trots det gav regressionsanalysen ett signifikant värde på ANOVA;  $F(7,189) = 7,3$  med  $p < 0,001$ . De oberoende variablerna förklarar här tillsammans 18,4 % av variansen på vänlighet. Resultaten redovisas i tabell 7.

Tabell 7. Multipel regressionsanalys för BFI vänlighet.

Variabel	<i>b</i>	<i>SE b</i>	$\beta$
Konstant	2,79	0,26	
B-MMR Entertainment	0,14	0,06	0,21*
B-MMR Revival	-0,10	0,06	-0,16
B-MMR Strong Sensation	0,13	0,07	0,16
B-MMR Diversion	0,17	0,07	0,26*
B-MMR Discharge	-0,22	0,05	-0,42***
B-MMR Mental Work	0,03	0,08	0,04
B-MMR Solace	0,02	0,08	0,02

\*  $p < 0,05$  \*\*  $p < 0,01$  \*\*\*  $p < 0,001$ . Justerat  $R^2 = 0,184$ .

Histogrammen och punktdiagrammen för residualerna var samtliga normalfördelade kring noll. Att omvända analysen förefaller därmed ha fungerat som förväntat.

## Diskussion

Studiens syfte var att undersöka om det finns samband mellan personlighet och hur människor lyssnar på musik för att reglera sina känslor. Detta inkluderade också att undersöka

om eventuella samband är i linje med tidigare forskning. Resultaten ger visst stöd för att besvara frågeställningarna men det är tyvärr inte så starkt. Även om flera signifikanta samband funnits så förklarar dessa bara relativt små delar av variansen. Det är troligtvis andra faktorer som inte inkluderats i studien som också påverkar och detta bör utforskas vidare. Det går därför endast att dra försiktiga slutsatser utifrån de aktuella resultaten. Den övergripande frågeställningen om det finns samband mellan personlighet och hur människor lyssnar på musik har fått stöd men för de specifika underfrågorna är resultaten mer blandade.

Den första frågan om neuroticism och att lyssna på musik för att släppa ut känslor har fått stöd. Detta i och med korrelationen med discharge men det fanns också korrelationer med andra sätt att lyssna. Diversion liknar discharge på vissa sätt i och med att undvikande också kan vara ett dysfunktionellt sätt att hantera negativa känslor. Därmed är det inte så förvånande att även det korrelerar med neuroticism. Den tredje korrelationen är strong sensation som är negativ. Detta är inte heller så förvånande i och med att tidigare forskning visat på samband mellan neuroticism och negativa känslor samt extraversion och positiva känslor. Det verkar finnas en tendens till att dessa två personlighetsdrag är en sorts motpoler till varandra. Därför är en negativ korrelation inte helt oväntad.

Den andra frågan om extraversion och att lyssna för att uppleva positiva känslor ger resultaten också stöd för. Det koncept i B-MMR som är mest relaterat till positiva känslor är strong sensation och det fanns också en signifikant korrelation med detta. Strong sensation är ett mer komplext begrepp som också kan inkludera negativa känslor men då på ett sätt som ändå upplevs som positivt. Detta gör sambandet svagare men ändå rimligt. Det fanns även signifikanta korrelationer med revival och mental work. Revival är också relaterat till positiva känslor i och med att det handlar om att pigga upp och minska stress. Dessa är i så fall svagare positiva känslor men det är ändå ett relativt rimligt samband. Korrelationen med mental work var istället negativ. Detta är ett mer svårtolkat samband. Det skulle kunna handla om att extroverta personer är mer benägna att bearbeta sina problem i interaktion med andra och därför är mindre benägna att använda musik till det. Detta är dock väldigt spekulativt och eftersom det inte funnits liknande samband i tidigare forskning behövs det mer forskning för att kunna dra en riktig slutsats kring det.

Den tredje frågan om samvetsgrannhet och strategiskt lyssnande ger inte resultaten några stöd för. Trots att det finns flera variabler på B-MMR som skulle kunna vara relaterade till detta var det enda signifikanta samband som fanns med discharge och det var negativt. En möjlig anledning till detta samband kan vara att personer som är mer samvetsgranna tenderar

att hantera sina känslor på andra sätt än att lyssna på musik. Detta är dock enbart spekulation och återigen behövs det mer forskning innan riktiga slutsatser kan dras.

Inget samband väntades med öppenhet men det fanns ändå ett med strong sensation. Detta är inte helt oväntat om man ser till forskning på enbart personlighet. Öppenhet för nya upplevelser och intresse för starka upplevelser är närliggande koncept och detta samband är därför rimligt. I och med detta är det dock konstigt att det inte har funnits i tidigare forskning på området.

Till sist väntades inget samband med vänlighet men istället fanns tre stycken signifikanta korrelationer. Positiva med entertainment och diversion men negativ med discharge. Dessa samband är svårare att förklara. Entertainment skulle kunna vara associerat med vänliga personers omtanke. Detta skulle kunna göra att de är mer benägna att lyssna på musik för att höja stämningen i omgivningen. Det är dock en väldigt lös hypotes. Vänliga personer skulle också kunna lyssna mer på musik för att upprätthålla sin positiva attityd jämfört med andra personlighetsdrag. Detta är dock också väldigt spekulativt. Ett liknande samband skulle kunna vara det med diversion. För att upprätthålla en positiv attityd lyssnar vänliga personer mer på musik för att distrahera från negativa tankar och upplevelser. Åter spekulation. Slutligen är den negativa korrelationen med discharge kanske enbart en funktion av att vänliga personer föredrar andra sätt att reglera sina känslor genom musik. Att släppa ut negativa känslor genom musik kan vara relativt intensivt och passar kanske dem sämre eftersom de tenderar att vara generellt lugna. Mer forskning behövs dock för att fastställa om någon av dessa hypoteser stämmer.

Studien har alltså funnit stöd för både den övergripande frågeställningen och ett par av underfrågorna. Stödet är dock svagt och det behövs mycket vidare forskning för att kunna dra några mer definitiva slutsatser. Resultaten måste också beaktas i sken av studiens begränsningar.

### **Begränsningar**

Den aktuella studien har gjort flera kompromisser som drar ner trovärdigheten i resultaten. Till att börja med är självskattningsformulär en metod som har flera svagheter. Det finns ingen möjlighet att ställa följdfrågor för att få djupare förståelse av resultaten så som det gör vid intervjuer. Det finns också möjlighet för missförstånd eftersom de svarande inte heller kan fråga om de blir osäkra över något. En person skrev att en fråga var otydlig i den avslutande kommentarrutan och det är möjligt att det var fler som hade problem. En möjlig

anledning till detta kan vara att enkäten var på engelska och detta drar ner begreppsvaliditeten. Majoriteten av de svarande är dock från USA vilket minskar risken. BFI har god begreppsvaliditet eftersom det använts mycket tidigare och har fått goda resultat. B-MMR däremot är mer problematiskt i och med den kraftiga snedfördelningen. Denna kanske innebär att testet behöver en annan design för att fungera bättre. Fenomenet att lyssna på musik för att reglera sina emotioner kanske är för universellt för att det ska kunna mätas på detta sätt eller så kan det vara mer komplext än vad testet kan fånga. Oavsett så är snedfördelningen ett problem för Park et al. (2014) fann att musiker påverkas mer av vissa typer av musik än de som inte är musiker så snedfördelningen kan också vara orsakad av överrepresentationen av musikintresserade. Självskattningsformulär får inte heller med omedvetna faktorer och det gör att studien kan ha missat viktiga aspekter av fenomenet eftersom känslor är både medvetna och omedvetna processer.

En nackdel med att använda sig av internet för att samla in svar är att man har väldigt begränsad kontroll över vem som besvarar enkäten. Den aktuella studien har fått in svar från personer som inte uppfyller ålderskraven och därmed tekniskt sett inte ingick i målgruppen. Eftersom fokus är allmänna samband är detta dock inte ett problem för analysen. Däremot har studien inte uppnått ett representativt urval på flera andra sätt och har därmed inte önskad extern validitet. För att undvika selektionsbias i form av musiker och andra som är speciellt intresserade av musik undveks forum relaterade till musik, endast forum för psykologisk forskning i allmänhet användes. Detta verkar dock inte ha fungerat som önskat då nästan två tredjedelar av de svarande ändå har angett att de har ett musikintresse. Detta innebär att resultaten inte är riktigt representativa för de som inte är intresserade av musik.

Det finns också en kraftig överrepresentation av svarande från USA, Sverige och Kanada. Detta gör att det inte går att säga något om kulturell påverkan på resultaten eller om de är generaliserbara till människor utanför dessa länder. Den låga representativiteten kan bero på att forumen som enkäten distribuerades på var engelskspråkiga men detta är inte säkert.

Det finns också en kraftig snedfördelning i ålder. Detta beror sannolikt på att enkäten distribuerades via internet och specifika forum som används mer av yngre människor. I och med detta går det inte att säga om resultaten är generaliserbara till allmänheten oavsett ålder. Samtidigt är den snedfördelade åldern en fördel för den externa validiteten eftersom B-MMR från början utvecklades på ungdomar (Saarikallio, 2008). Hade resultaten blivit snedfördelade på andra hållet hade validiteten varit lägre.

Innan studien genomfördes beräknades via G\*Power (Faul et al., 2009) att 200 svarande krävdes för god statistisk power med förväntan om en liten effektstorlek. Antalet svar nåddes inte helt men de effekter som funnits är medelstora vilket ger högre statistisk power än väntat. Det blev också nödvändigt att vända på regressionsanalysen vilket gjorde att det blev sju oberoende variabler istället för fem och detta minskar istället statistisk power. Denna effekt är dock förhållandevis liten och studien har ändå uppnått hög statistisk power. Detta innebär att risken för typ II fel blir liten. Det finns också väldigt bra signifikansnivåer i resultaten vilket innebär att risken för typ I fel är väldigt liten. Dock förklarar sambanden endast små delar av variansen. Detta tyder på att det finns mycket annat som påverkar som inte inkluderats i studien.

### **Vidare forskning**

Det är nödvändigt att problematisera användandet av B-MMR i vidare forskning. Den starka snedfördelningen drar ner trovärdigheten hos formuläret. Det är möjligt att detta hade blivit ett mindre problem med den långa versionen av testet men det kan också vara testets konstruktion i sig som är problemet. Frågorna behöver kanske formuleras på ett annat sätt, till exempel hur ofta man lyssnar på musik för att påverka sitt humör istället för om man gör det överhuvudtaget. Detta är ett intressant område för vidare forskning. Den höga reliabiliteten talar för Saarikallio & Erkkiläs (2007) sju kategorier samtidigt som Goethem & Sloboda (2011) fann en annan indelning för musiklyssnande för känsloreglering. I och med att grundstudien endast var baserad på 8 personer kan det behövas fler liknande studier för att bekräfta kategorierna.

Experience sampling skulle kunna användas för att se om skillnader i hur man använder musik handlar om hur ofta eller i vilken kontext och inte bara på vilket sätt. Till exempel Gross & John (2003) har hypotiserat att kontext kan vara en viktig faktor som behöver undersökas närmre. Detta skulle kunna användas för att vidareutveckla B-MMR, utveckla ett nytt formulär eller en helt annan metod för att mäta fenomenet.

Zentner, Grandjean & Scherer (2008) fann att människor uppfattar fler känslor i musik än de som ingår i befintlig teori. De fann också att vissa känslor var associerade med specifika musikstilar. Detta tyder på en komplexitet som kanske gör att det inte går att fånga hela fenomenet med ett enda formulär så som Saarikallio (2012) försökt göra. Deras hypotes för vad detta beror på är att människor släpper sina vardagliga angelägenheter när de lyssnar på musik och det i sin tur gör att de känslor som uppkommer inte längre fyller samma funktion

som de gör annars. Detta skulle kunna utforskas vidare för att se vilka faktorer som avgör när och hur känslor påverkas och när de inte gör det. En aspekt som kan vara kopplad till detta är de skillnader i engagemang i lyssnandet som Ter Bogt et al. (2011) fann. Vilken nivå av engagemang man ligger på kan vara kopplat till situation, personlighet, både och eller någon helt annan faktor. Det är heller inte klart om det är något som är medvetet och därmed går att välja själv eller om det är omedvetet och svårare att påverka. Det skulle därför vara intressant att undersöka dessa faktorer i en ny studie.

Longitudinella studier skulle också vara intressanta för att avgöra om det finns stabilitet i musiklyssnande på samma sätt som det gör för personlighet eller om det kan förändras med tiden. Skillnaden mellan resultaten av Lonsdale & North (2011) och Saarikallio (2011) gör detta till en mycket intressant fråga.

Boer & Fischer (2010) fann resultat som tyder på att musik fyller i stort samma funktioner världen runt men att det också finns mindre skillnader mellan olika kulturer. En viktig skillnad de fann var individualism kontra kollektivism. Detta kan också innebära skillnader i hur människor lyssnar på musik för att påverka sina känslor. Individualistiska samhällen har kanske större behov av detta medan kollektivistiska har mindre. Den kulturella identiteten var också en genomgående viktig faktor. Rentfrow & Gosling (2003) fann samband mellan musiklyssnande och självbild vilket också är kopplat till social kontext och kultur. Med större och mer representativa urval skulle dessa aspekter gå att undersöka vidare.

En viktig inriktning för vidare forskning är att undersöka om det finns skillnader mellan normalpopulationen och de med psykiska problem. Den koppling som tidigare forskning funnit till ångest och depressiva problem gör att det finns skäl att misstänka att dysfunktionellt lyssnande kan motverka behandling och kanske till och med förvärra befintliga problem.

Fler neurologiska experiment i stil med den fMRI-studie som Carlson et al. (2015) gjorde skulle kunna fastställa sambanden med större säkerhet. Gross (1998) definierar emotionsreglering som både medvetna och omedvetna processer. Detta gör denna typ av studier speciellt intressanta eftersom de kan fånga delar av fenomenet som är omedvetna.

En annan intressant vinkel för vidare forskning är att undersöka skillnaden mellan musiker och icke-musiker som Park et al. (2014) fann stöd för. Om musiker påverkas mer än icke-musiker kanske de lyssnar för att påverka sina känslor oftare men de kan också ha annorlunda sätt att göra detta på. Det går också att undersöka om det finns skillnader mellan musiker från olika genrer, musiker som spelar efter noter och de som improviserar, när de lyssnar, när de spelar själva eller när de skriver egen musik.



Ytterligare ett problem för vidare forskning är gränsdragningen mellan emotionsreglering och humörreglering. Som Larsen (2000) påpekar är det problematiskt att endast undersöka en del av fenomenet då det finns risk för att man missar viktiga aspekter. Rusting (1998) föreslår en integrerad modell där personlighet och humör interagerar på ett sätt som sedan påverkar upplevelsen och hanteringen av emotioner. Hur denna interaktion i så fall ser ut är dock svårt att säga och det behövs bredare forskning för att fastställa detta. Gross & John (2003) fann att vissa typer av emotionsreglering kan förbättra humöret vilket ytterligare visar på hur nära dessa områden ligger.

### **Slutsatser**

Den aktuella studiens syfte var att undersöka om det finns samband mellan hur människor lyssnar på musik för att reglera sina emotioner och personlighet. Visst stöd för detta har funnits och resultaten stämmer till en del också överens med tidigare forskning. Det finns dock också aspekter av resultaten som inte stämmer överens med tidigare forskning och bör utforskas vidare. Resultaten förklarar en relativt liten del av variansen och förutsättningarna för analysen inte var optimala. Detta gör att det finns anledning att anta att andra faktorer som inte inkluderats spelar in och att bredare forskning behövs för att verkligen fastställa hur det fungerar. Urvalet är inte heller representativt vilket begränsar generaliserbarheten. Det krävs sannolikt större studier av flera olika typer, både kvalitativa och kvantitativa, för att fånga alla aspekter av detta.

### Referenser

- Arterberry, B. J., Martens, M. P., Cadigan, J. M., & Rohrer, D. (2014). Application of Generalizability Theory to the Big Five Inventory. *Personality and Individual Differences, 69*, 98-103.
- Bensimon, M., Einat, T., & Gilboa, A. (2015). The impact of relaxing music on prisoners' levels of anxiety and anger. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 59*(4), 406-423.
- Boer, D., & Fischer, R. (2012). Towards a holistic model of functions of music listening across cultures: A culturally decentered qualitative approach. *Psychology of Music, 40*(2), 179.
- Borkenau, P. (1992). Implicit Personality Theory and the Five-Factor Model. *Journal of Personality, 60*(2), 295-327.
- Bushman, B. J., Baumeister, R. F., & Phillips, C. M. (2001). Do people aggress to improve their mood? Catharsis beliefs, affect regulation opportunity, and aggressive responding. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*(1), 17-32.
- Campos, J. J., Walle, E. A., Dahl, A., & Main, A. (2011). Reconceptualizing Emotion Regulation. *Emotion Review, 3*(1), 26.
- Carlson E., Saarikallio, S., Toivainen, P., Bogert, B., Kliuchko, M. & Brattico, E. (2015). Maladaptive and adaptive emotion regulation through music: A behavioural and neuroimaging study of males and females. *Frontiers in Human Neuroscience, Vol 9* (2015).
- Chamorro-Premuzic, T., & Furnham, A. (2007). Personality and music: Can traits explain how people use music in everyday life? *British Journal of Psychology, 98*(2), 175-185.
- Dickinson, E. R., Adelson, J. L., & Owen, J. (2012). Gender balance, representativeness, and statistical power in sexuality research using undergraduate student samples. *Archives of Sexual Behavior, 41*(2), 325-327.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods, 41*, 1149-1160.
- Garrido, S., & Schubert, E. (2013). Adaptive and maladaptive attraction to negative emotions in music. *Musicae Scientiae, 17*(2), 147.
- Gowensmith, W. N., & Bloom, L. J. (1997). The Effects of Heavy Metal Music on Arousal and Anger. *Journal of Music Therapy, 34*(1), 33.

- Greenwood, D. N., & Long, C. R. (2009). Mood specific media use and emotion regulation: Patterns and individual differences. *Personality and Individual Differences*, 46, 616-621.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Hanser, W. E., ter Bogt, T. M., van den Tol, A. M., Mark, R. E., & Vingerhoets, A. M. (2016). Consolation through music: A survey study. *Musicae Scientiae*, 20(1), 122.
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). *The Big Five Inventory-Versions 4a and 54*. Berkeley, CA: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.
- Lacourse, E., Claes, M., & Villeneuve, M. (2001). Heavy Metal Music and Adolescent Suicidal Risk. *Journal of Youth & Adolescence*, 30(3), 321.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a Science of Mood Regulation. *Psychological Inquiry*, (3), 129.
- Lonsdale, A. J., & North, A. C. (2011). Why do we listen to music? A uses and gratifications analysis. *British Journal of Psychology*, 102(1), 108-134.
- Lunds universitet. (2017). Sunet Survey - enkätverktyg. Hämtad 7 november 2017 från Lunds universitet: <http://www.medarbetarwebben.lu.se/forska-och-utbilda/stod-tillutbildning/kvalitetsarbete/sunet-survey-enkatverktyg>
- McFerran, K. S., & Saarikallio, S. (2014). Depending on music to feel better: Being conscious of responsibility when appropriating the power of music. *The Arts in Psychotherapy*, 41, 89-97.
- North, A. C., & Hargreaves, D. J. (2006). Problem music and self-harming. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 36(5), 582-590.
- Park, M., Gutyrchik, E., Bao, Y., Zaytseva, Y., Carl, P., Welker, L., Pöppel, E., Reiser, M., Blautzik, J. & Meindl, T. (2014). Differences between musicians and non-musicians in neuro-affective processing of sadness and fear expressed in music. *Neuroscience Letters*, 566, 120-124.

- Randall, W. M., Rickard, N. S., & Vella-Brodrick, D. A. (2014). Emotional outcomes of regulation strategies used during personal music listening: A mobile experience sampling study. *Musicae Scientiae*, 18(3), 275.
- Rentfrow, P. J., & Gosling, S. D. (2003). The Do Re Mi's of Everyday Life: The Structure and Personality Correlates of Music Preferences. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84(6), 1236-1256.
- Rusting, C. L. (1998). Personality, mood, and cognitive processing of emotional information: Three conceptual frameworks. *Psychological Bulletin*, 124(2), 165.
- Saarikallio, S. (2012). Development and Validation of the Brief Music in Mood Regulation Scale (B-MMR). *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, (1), 97.
- Saarikallio, S. (2011). Music as Emotional Self-Regulation throughout Adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307-327.
- Saarikallio, S. (2008). Music in mood regulation: Initial scale development. *Musicae Scientiae*, 12(2), 291.
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88.
- Saarikallio, S., Nieminen, S., & Brattico, E. (2013). Affective reactions to musical stimuli reflect emotional use of music in everyday life. *Musicae Scientiae*, 17(1), 27.
- SFS 2003:460. Lag om etikprövning för forskning som avser människor. Stockholm: Riksdagen.
- Sharman, L., & Dingle, G. A. (2015). Extreme metal music and anger processing. *Frontiers in Human Neuroscience*, Vol 9 (2015), 17-32.
- Shiffriss, R., Bodner, E., & Palgi, Y. (2015). When you're down and troubled: Views on the regulatory power of music. *Psychology of Music*, 43(6), 793.
- Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C., & Huron, D. (2013). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology*, 4(AUG).
- Sloboda, J. A., O'Neill, S. A., & Ivaldi, A. (2001). Functions of Music in Everyday Life: An Exploratory Study Using the Experience Sampling Method. *Musicae Scientiae*, 5(1), 9.
- ter Bogt, T., Mulder, J., Raaijmakers, Q., & Gabhainn, S. (2011). Moved by music: A typology of music listeners. *Psychology of Music*, 39(2), 147-163.
- van den Tol, A. J., & Edwards, J. (2015). Listening to sad music in adverse situations: How music selection strategies relate to self-regulatory goals, listening effects, and mood enhancement. *Psychology of Music*, 43(4), 473-494.

- van den Tol, A. J., Edwards, J., & Heflick, N. A. (2016). Sad music as a means for acceptance-based coping. *Musicae Scientiae*, 20(1), 68.
- van Goethem, A., & Sloboda, J. (2011). The functions of music for affect regulation. *Musicae Scientiae*, 15(2), 208-228.
- Vetenskapsrådet (2002). Forskningsetiska principer. Hämtad från [http://www.gu.se/digitalAssets/1268/1268494\\_forskningsetiska\\_principer\\_2002.pdf](http://www.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf)
- Vuoskoski, J. K., & Eerola, T. (2011). Measuring music-induced emotion: A comparison of emotion models, personality biases, and intensity of experiences. *Musicae Scientiae*, 15(2), 159.
- Vuoskoski J. K., Thompson W, F., McIlwain, D., & Eerola, T. (2012). Who Enjoys Listening to Sad Music and Why?. *Music Perception*, (3), 311.
- Zentner, M., Grandjean, D., & Scherer, K. R. (2008). Emotions evoked by the sound of music: Characterization, classification, and measurement. *Emotion*, 8(4), 494-521.

## Bilaga 1

### Enkät.



Welcome to the Personality and the Regulation of Emotions Through Music Survey.

Please read the following information carefully before deciding to participate in this survey.

This survey is part of a master thesis in psychology at Lund University in Sweden. The purpose is to gather information on personality and how people use music to regulate their emotions to see if these two factors are related.

The survey consists of a few demographic questions followed by 65 statements to be rated on how much you agree with them. It takes 10-15 minutes to finish.

Participation in this survey is completely voluntary and you can quit at any time for any reason without any consequences. All data will be stored anonymously and handled only by the researchers. No sensitive data will be collected. Anyone above the age of 18 can participate in the survey as we are interested in the entire general population.

There are no potential risks or benefits from participating in the survey.

The results of the survey will be published in the thesis when it is finished. Our hope is that the results will contribute to the general understanding of personality and human emotions.

Responsible for the study is Philip Kirkevall. Any questions can be addressed to: fek09pki@student.lu.se or to: Institutionen för psykologi, Box 213, 221 00 Lund, Sweden.

By proceeding from this page you are confirming that you have read and agree to these conditions.



Next Page >>

1. How old are you?

2. What is your gender?

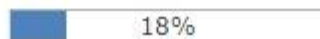
Male ▲  
Female  
Other ▼

3. Which country do you currently live in?

4. Do you have a musical interest, such as playing an instrument?

- Yes  
 No

<< Previous Page



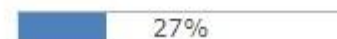
Next Page >>

### Instructions

On the following pages you will be asked to rate 65 statements according to how well they apply to you. The statements describe aspects of your personality and the way you listen to music in your everyday life. Don't spend too much time on each question. There are no right or wrong answers. We are interested in your own personal thoughts and experiences.

Your answers will be stored anonymously and analysed along with everyone else's to determine if there is any kind of statistical relationship between personality traits and the way we use music to regulate our emotions.

<< Previous Page



Next Page >>

5. Please rate how much you agree with the following statements:

	Disagree strongly	Disagree a little	Neither agree nor disagree	Agree a little	Agree strongly
I am someone who is talkative.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who tends to find fault in others.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who does a thorough job.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who is depressed, blue.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who is original, comes up with new ideas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who is reserved.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who is helpful and unselfish with others.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who can be somewhat careless.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who is relaxed, handles stress well.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who is curious about many different things.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who is full of energy.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<< Previous Page

36%

Next Page >>



**6. Please rate how much you agree with the following statements:**

	Disagree strongly	Disagree a little	Neither agree nor disagree	Agree a little	Agree strongly
I am someone who starts quarrels with others.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who is a reliable worker.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who can be tense.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who is ingenious, a deep thinker.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who generates a lot of enthusiasm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who generates a lot of enthusiasm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who tends to be disorganized.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who worries a lot.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who has an active imagination.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who tends to be quiet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who is generally trusting.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<< Previous Page

45%

Next Page >>

**7. Please rate how much you agree with the following statements:**

	Disagree strongly	Disagree a little	Neither agree nor disagree	Agree a little	Agree strongly
I am someone who tends to be lazy.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who is emotionally stable, not easily upset.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who is inventive.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who has an assertive personality.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who can be cold and aloof.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who perseveres until the task is finished.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who can be moody.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who values artistic, aesthetic experiences.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who is sometimes shy, inhibited.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who is considerate and kind to everyone.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who does things efficiently.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<< Previous Page

54%

Next Page >>

**8. Please rate how much you agree with the following statements:**

	Disagree strongly	Disagree a little	Neither agree nor disagree	Agree a little	Agree strongly
I am someone who remains calm in tense situations.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who prefers work that is routine.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who is outgoing, sociable.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who is sometimes rude to others.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who makes plans and follows through with them.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who gets nervous easily.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who likes to reflect, play with ideas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who has few artistic interests.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who likes to cooperate with others.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who is easily distracted.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I am someone who is sophisticated in art, music or literature.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<< Previous Page

63%

Next Page >>

**9. Please rate how much you agree with the following statements:**

	Disagree strongly	Disagree a little	Neither agree nor disagree	Agree a little	Agree strongly
I usually put background music on to make the atmosphere more pleasant.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
When I'm busy around the house and no one else is around, I like to have some music in the background.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I listen to music to make cleaning and doing other housework more pleasant.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I listen to music to perk up after a rough day.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
When I'm exhausted, I listen to music to perk up.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
When I'm tired out, I rest by listening to music.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Music has offered me magnificent experiences.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<< Previous Page

72%

Next Page >>

**10. Please rate how much you agree with the following statements:**

	Disagree strongly	Disagree a little	Neither agree nor disagree	Agree a little	Agree strongly
I want to feel the music in my whole body.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
I feel fantastic putting my soul fully into the music.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
For me, music is a way to forget about my worries.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
When stressful thoughts keep going round and round in my head, I start to listen to music to get them off my mind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
When I feel bad, I try to get myself in a better mood by engaging in some nice, music-related activity.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
When I'm really angry, I feel like listening to some aggressive music.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
When everything feels bad, it helps me to listen to some music that expresses my bad feelings.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<< Previous Page

81%

Next Page >>

**11. Please rate how much you agree with the following statements:**

	Disagree strongly	Disagree a little	Neither agree nor disagree	Agree a little	Agree strongly
When I'm angry with someone, I listen to music that expresses my anger.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Music helps me to recognize different feelings in myself.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Music has helped me to get through hard experiences.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
When I'm distressed by something, music helps me to clarify my feelings.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
When everything feels bad, music understands and comforts me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
When I'm feeling sad, listening to music comforts me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I listen to music to find solace when worries overwhelm me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<< Previous Page

90%

Next Page >>

**12. If you have any final comments, please write the down here:**

<< Previous Page

100%

Submit

**Bilaga 2***Demografiska data.*

Ålder	Antal	Procent
0-19	68	34,5
20-29	72	36,5
30-39	28	14,2
40-49	12	6,1
50-59	8	4,1
60-69	8	4,1
70-79	1	0,5
Genus	Antal	Procent
Man	57	28,9
Kvinna	136	69,0
Annat	3	1,5
Inget	1	0,5
Land	Antal	Procent
Australien	1	0,5
Danmark	1	0,5
Filippinerna	1	0,5
Finland	1	0,5
Frankrike	3	1,5
Irland	2	1,0
Japan	2	1,0
Kanada	11	5,6
Malaysia	2	1,0
Nederländerna	3	1,5
Nya Zealand	2	1,0
Nigeria	7	3,6
Norge	7	3,6
Polen	1	0,5
Serbien	1	0,5
Storbritannien	2	1,0
Sverige	39	19,8
USA	108	54,8
Österrike	2	1,0

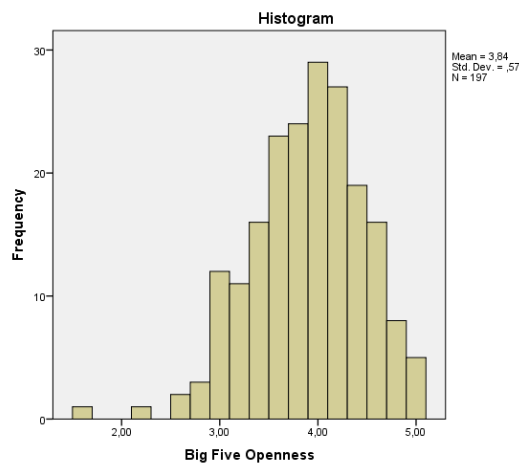
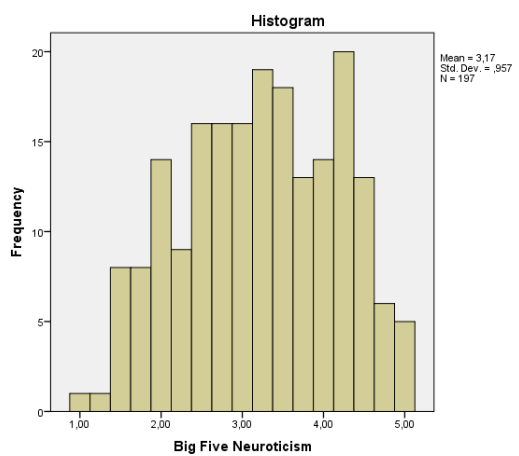
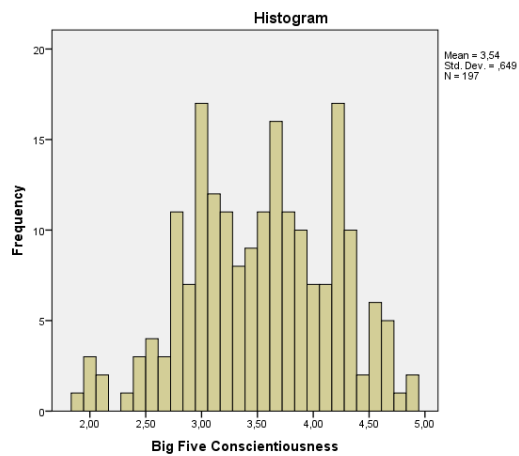
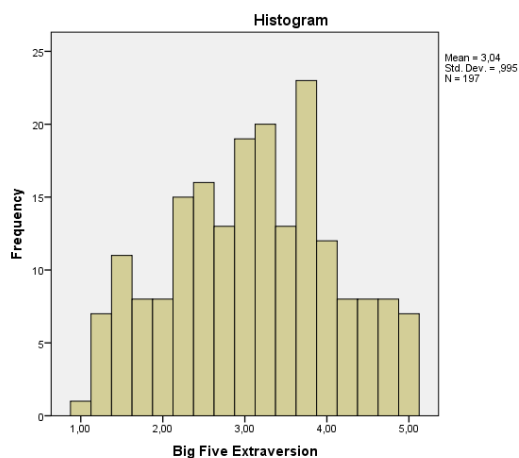
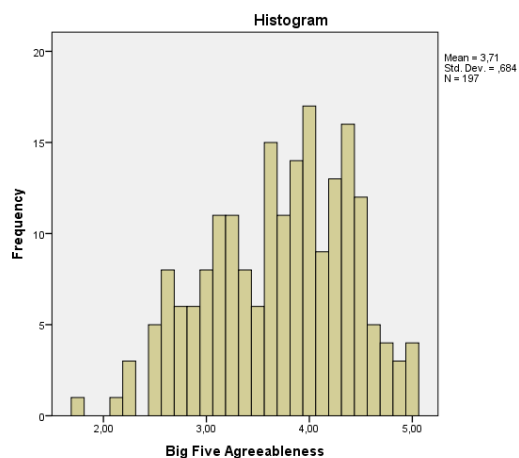
Musikintresse	Antal	Procent
Ja	125	63,5
Nej	72	36,5



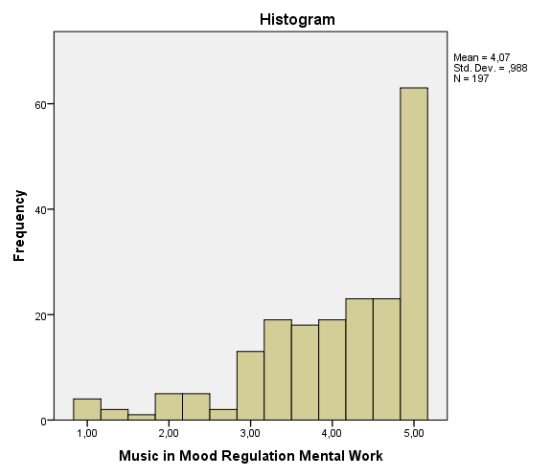
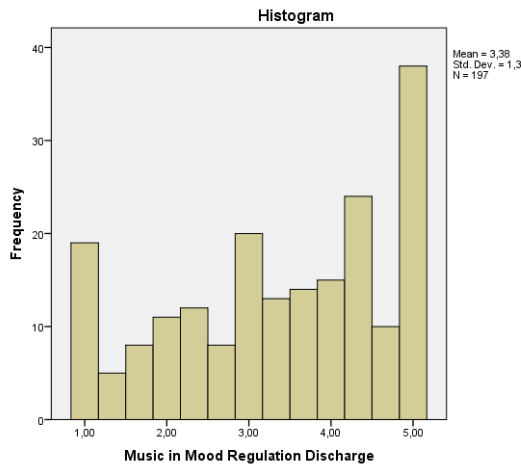
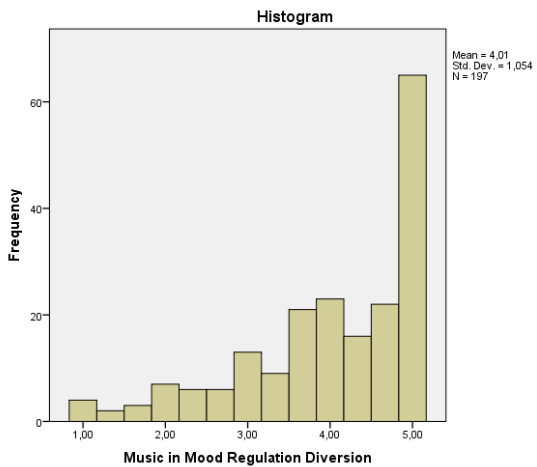
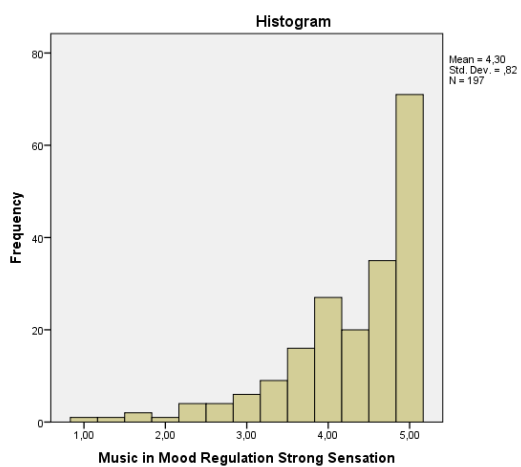
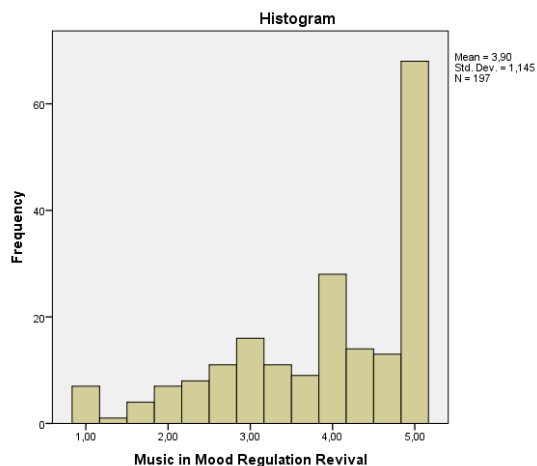
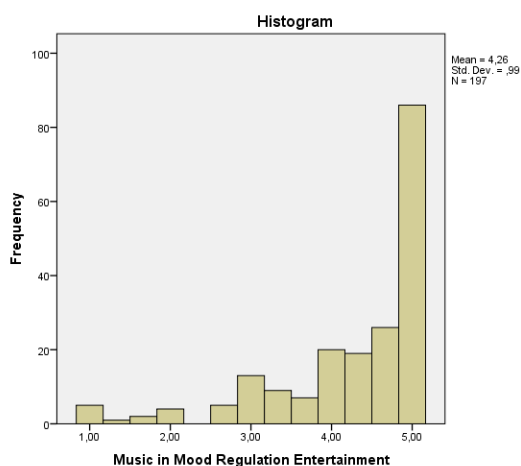
### Bilaga 3

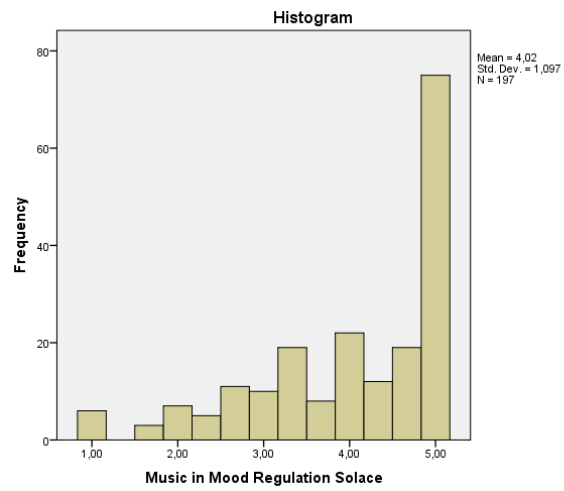
Normalfördelning av variabler.

Big Five Inventory:



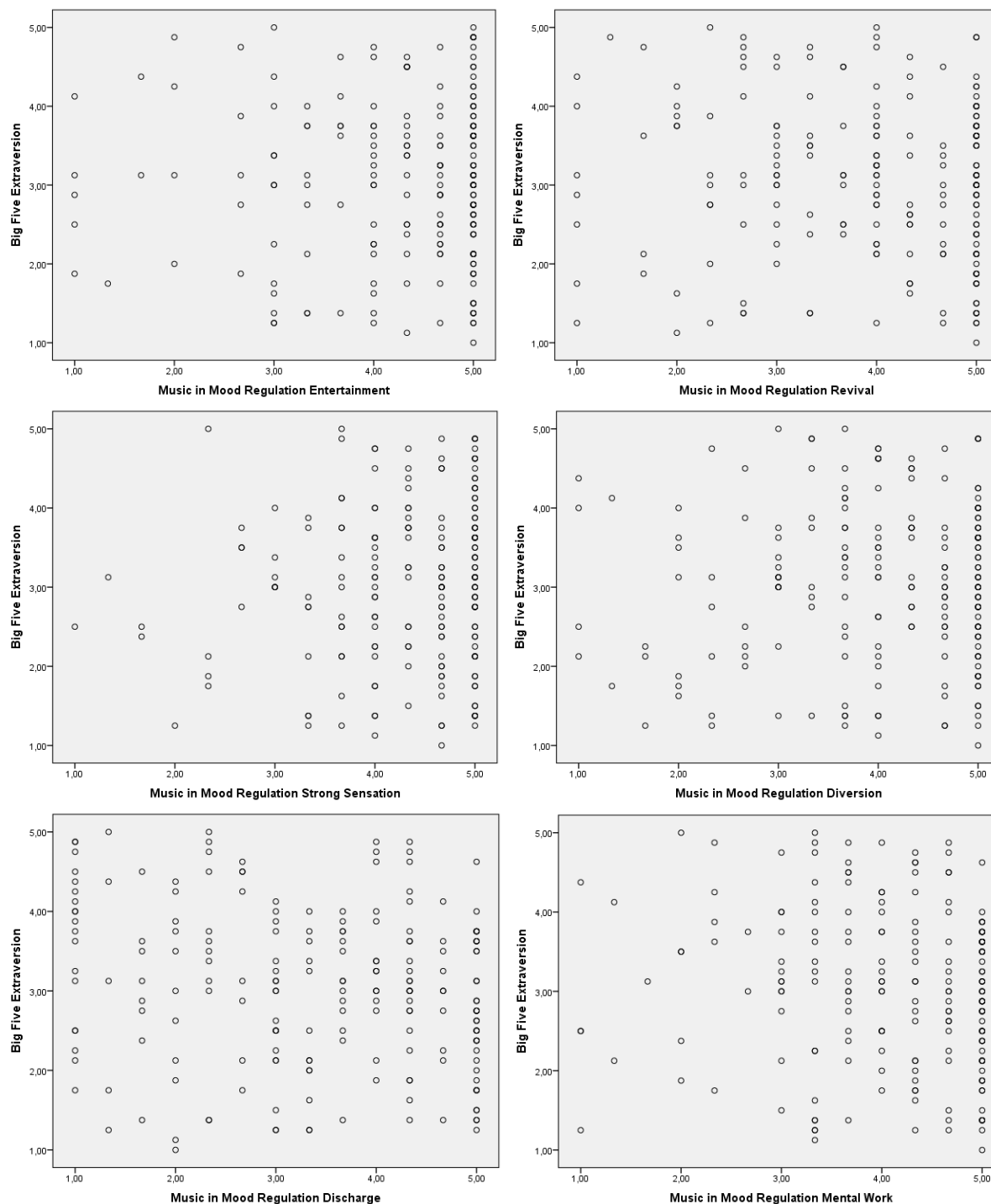
Brief-Music in Mood Regulation:

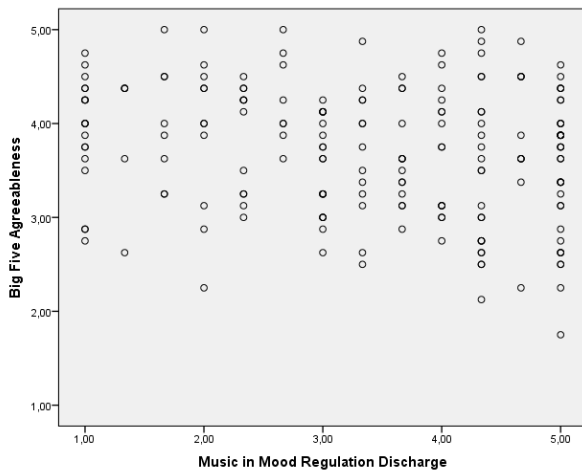
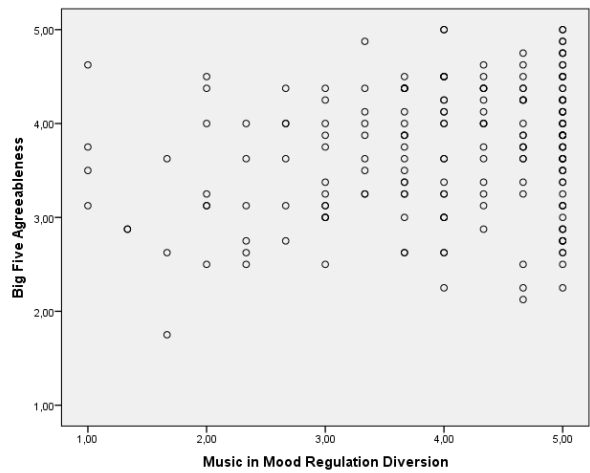
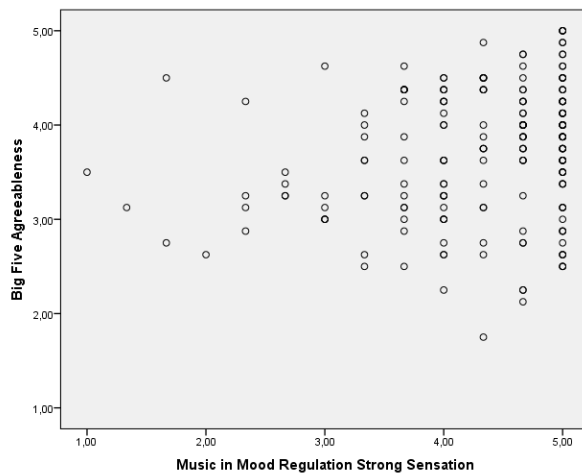
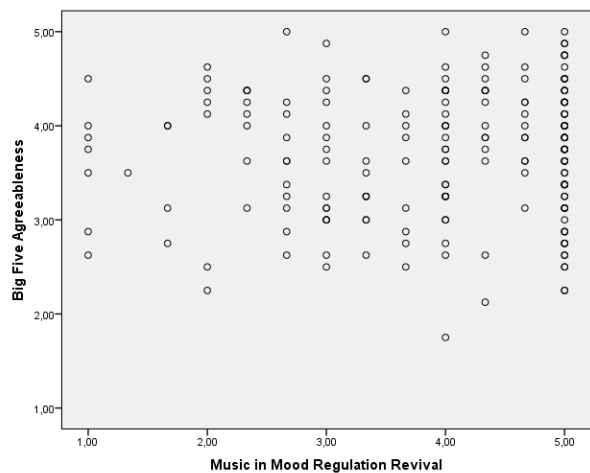
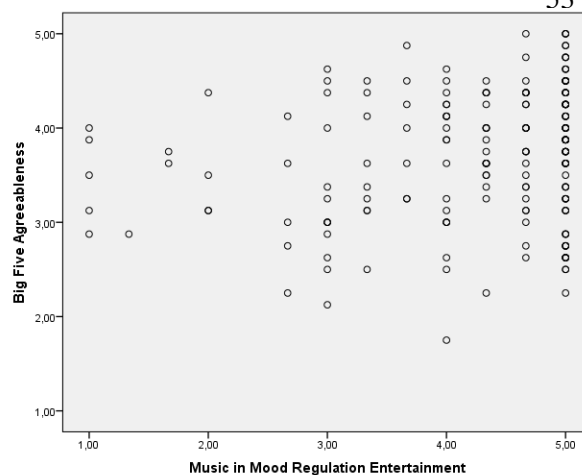
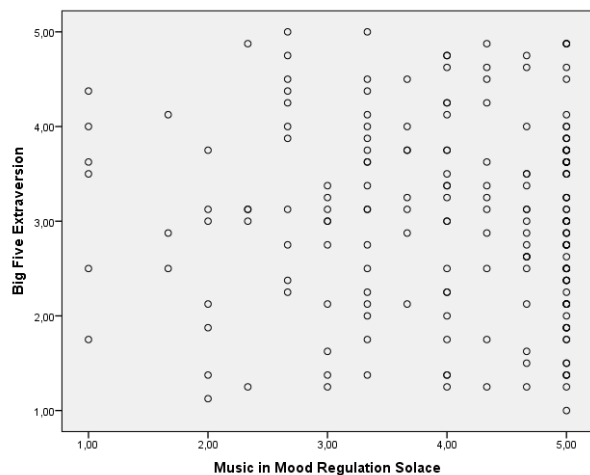


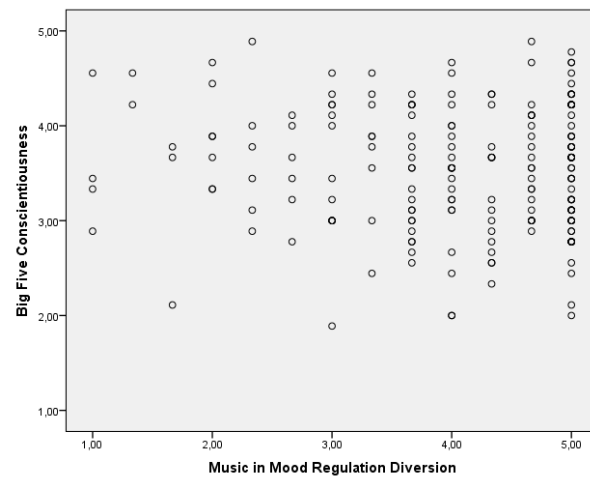
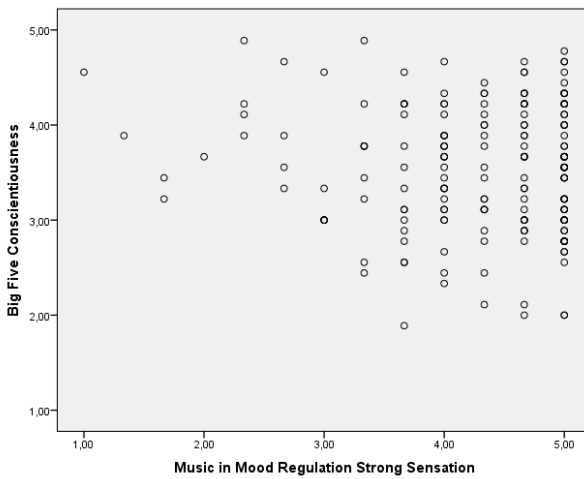
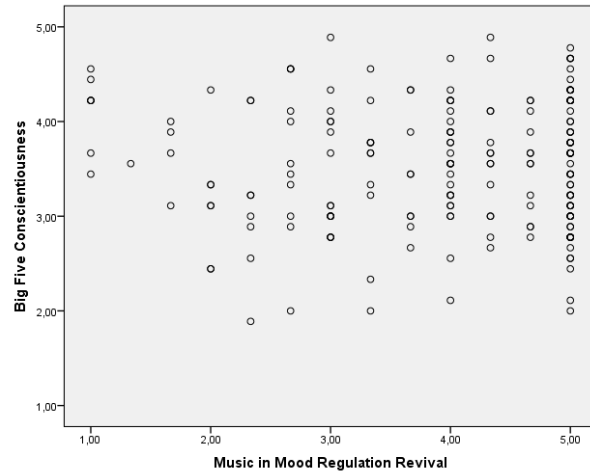
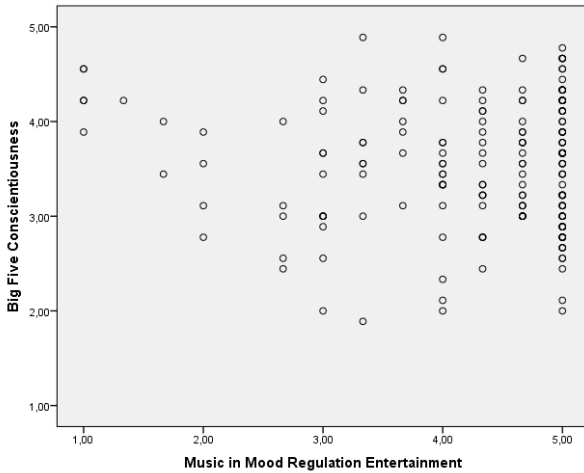
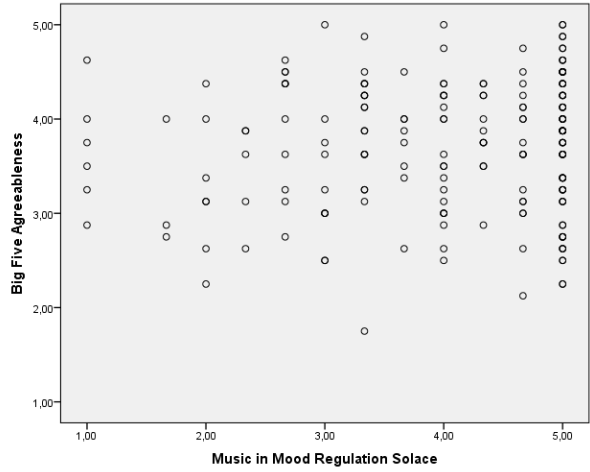
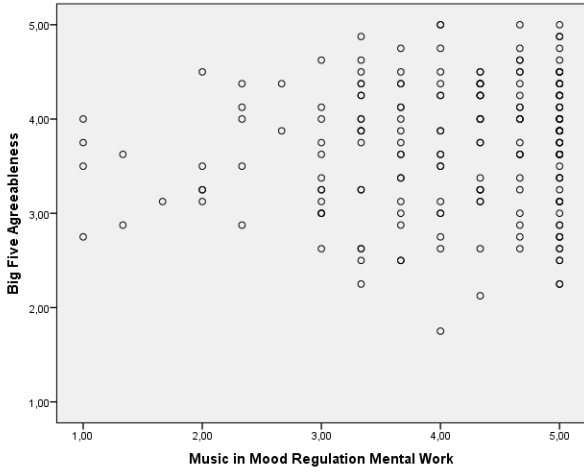


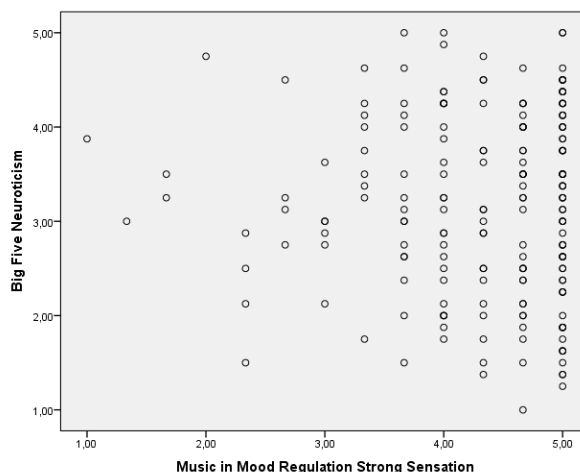
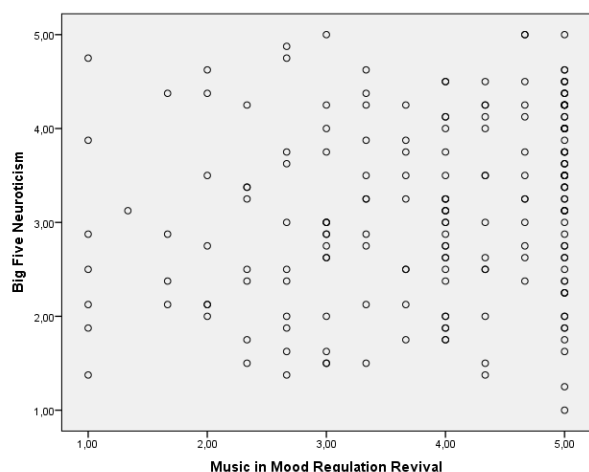
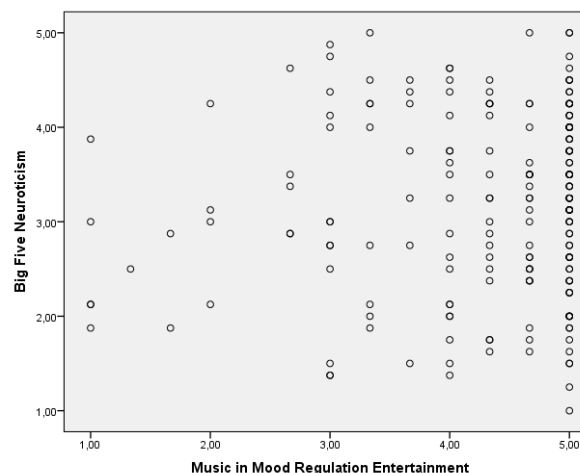
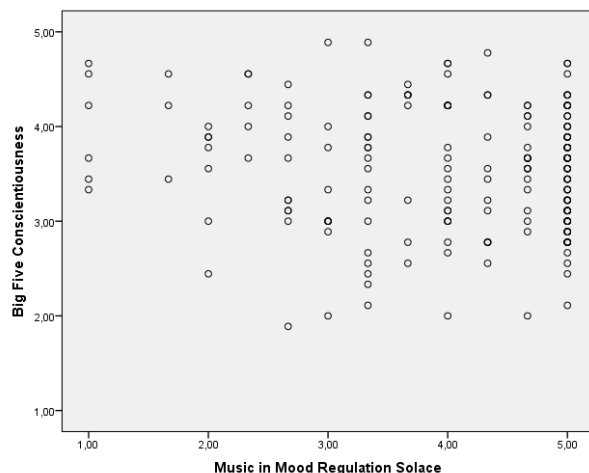
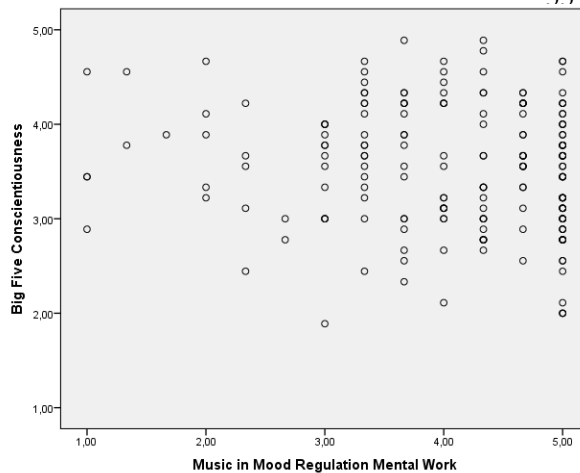
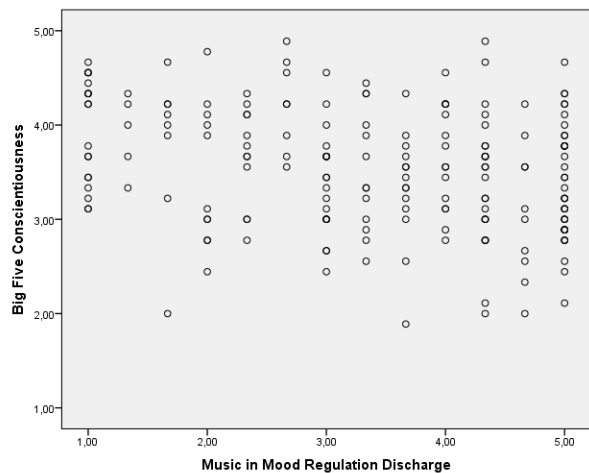
## Bilaga 4

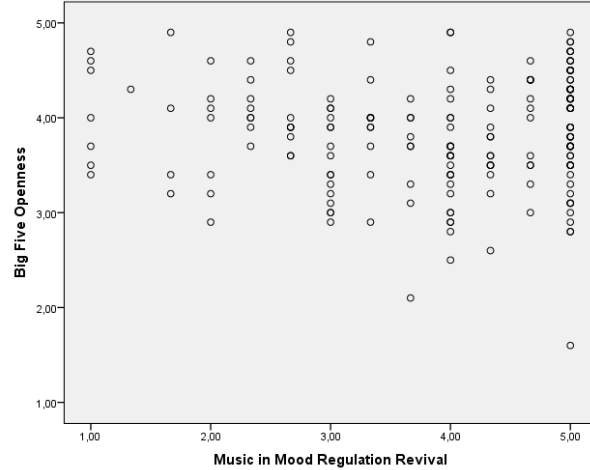
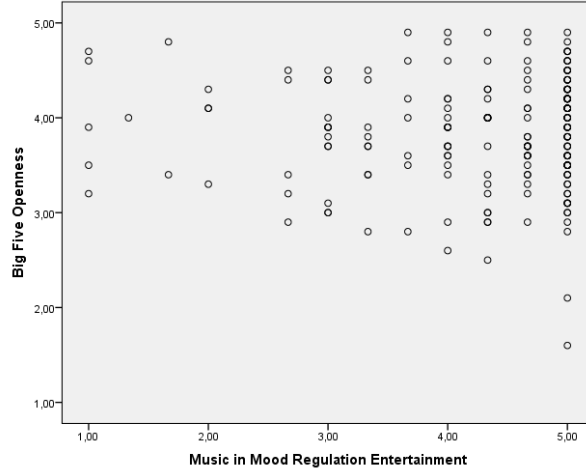
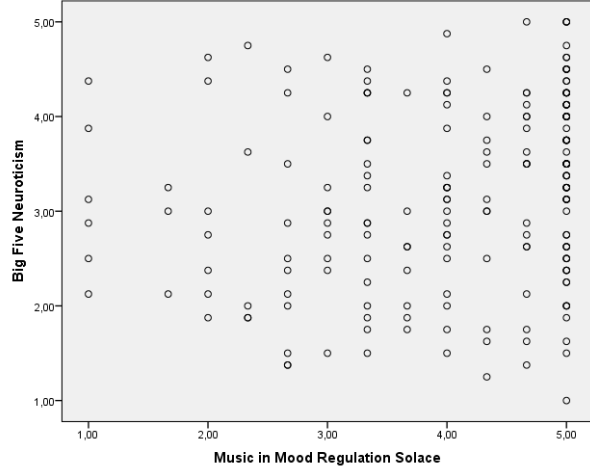
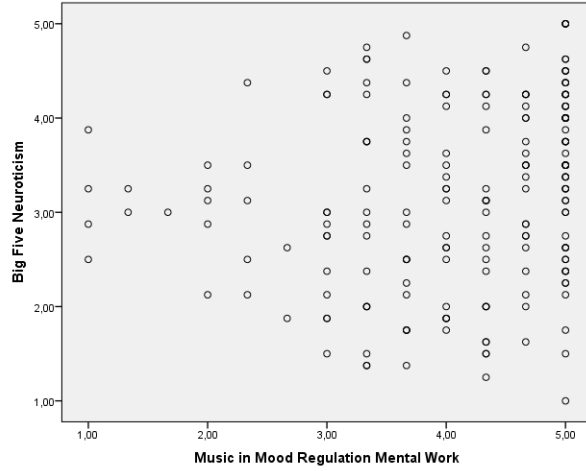
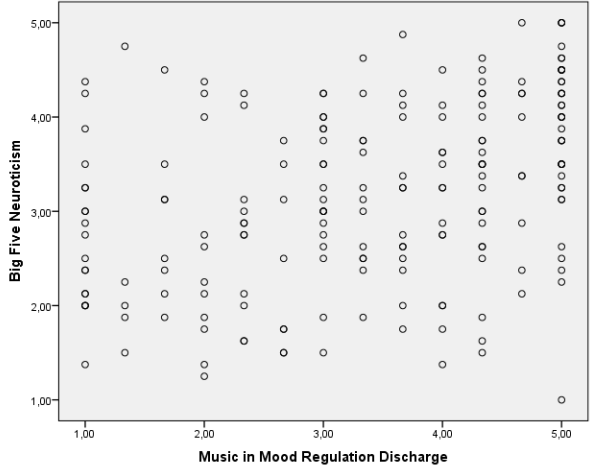
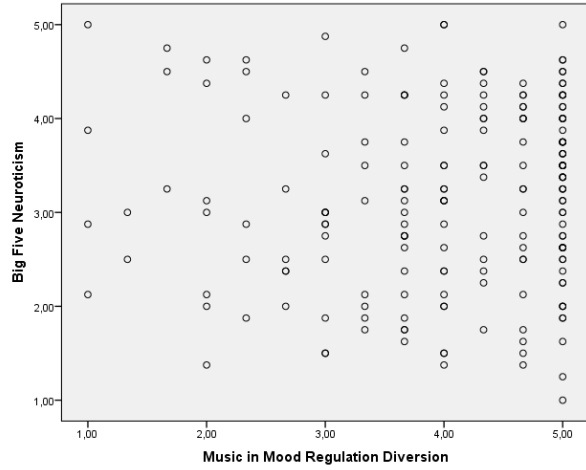
Linjär korrelation.



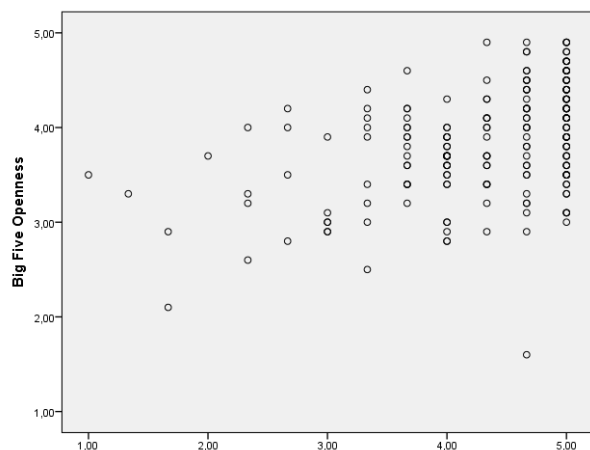




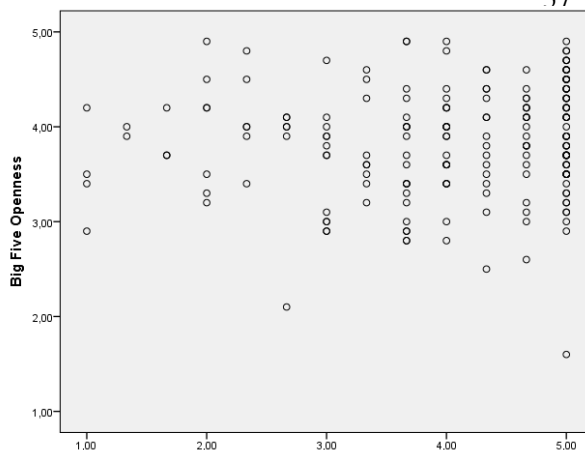




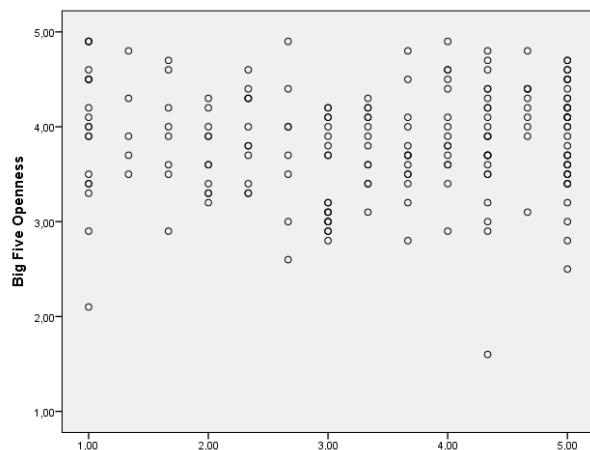




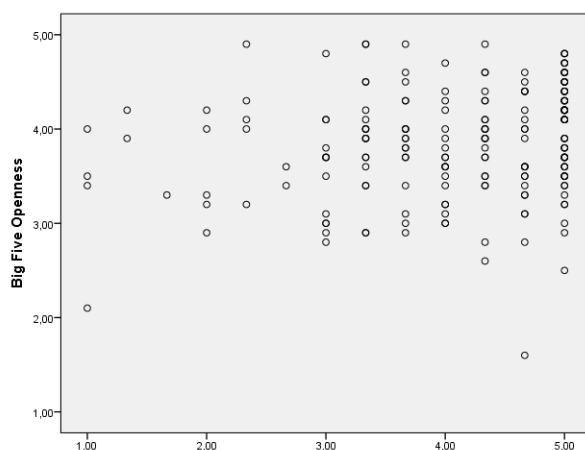
Music in Mood Regulation Strong Sensation



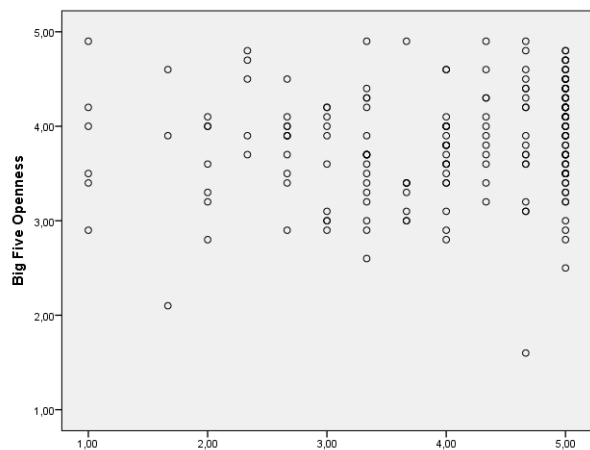
Music in Mood Regulation Diversion



Music in Mood Regulation Discharge



Music in Mood Regulation Mental Work



Music in Mood Regulation Solace