

Kari Edna Dickenson

Prestasjonsangst hos musikere - veien mot selvaksept

En kvalitativ studie av musikers mestring av prestasjonsangst og implikasjoner for rådgivning

Masteroppgave i Rådgivningsvitenskap
Våren 2015

Veiledet av Eleanor Allgood

Institutt for voksnes lærings og rådgivningsvitenskap
Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse
Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, NTNU
Trondheim

Forord

Når jeg nå tar fatt på den siste delen av masteroppgaven, begynner det å gå opp for meg at et viktig kapittel i livet mitt snart nærmer seg slutten. Å få skrive denne oppgaven, samt min tid som student i Trondheim, har uten tvil vært en fantastisk reise hvor jeg har gjort mange oppdagelser og knyttet vennskap jeg tar med meg videre i livet.

Ved veis ende vil jeg rette en takk til alle som har bidratt til oppgaven min. Først og fremst: En stor takk til veilederen min, Eleanor Allgood, for god hjelp og støtte gjennom hele prosessen. Jeg hadde ikke nådd dette resultatet hvis det ikke var for deg, og din tilgjengelighet og kapasitet har vært fantastisk.

Tusen takk til informantene mine: uten dere hadde ikke studien min vært mulig og jeg er evig takknemlig for at dere åpnet dere og delte fra hjertet – det bidrar utvilsomt til inspirasjon for fremtidig rådgivningsarbeid.

Takk til venner som har motivert meg med gode ord, avkobling og overraskelser i postkassen. Dere har som alltid vært gode og ha, og hjelper meg med å leve i nuet -selv når jeg skriver masteroppgave. En spesiell takk til Torunn for gjennomlesning og korrektur. «Pakkofonen» kommer godt med, selv om jeg vet at regningen blir dyr!

Til slutt vil jeg takke mamma og pappa for deres evige kjærighet og støtte. Dere har som alltid gitt meg roen i livets opp- og nedturer, noe jeg setter uendelig pris på. En ekstra takk til pappa som bidro med sine engelskkunnskaper.

Takk for at dere alle har hatt troen på meg. Nå venter nye eventyr!

Sammendrag

Temaet for denne studien er musikeres opplevelse av prestasjonsangst og hvordan rådgivning kan hjelpe musikeren med å mestre en situasjon preget av prestasjonsangst. Formålet har vært å se på ulike aspekter ved mestringsteknikker og hvorvidt rådgivning kan legge til rette for disse. Problemstillingen som ligger til grunn for studien er: «*Hvordan mestrer musikere prestasjonsangst og hvordan kan kunnskap om dette benyttes i rådgivning?*» Med rådgivning menes arbeid med friske mennesker der man jobber med bevisstgjøringsprosesser og personlig utvikling – hjelp til selvhjelp. Studien benytter en kvalitativ tilnærming inspirert av fenomenologisk forskning. Datainnsamlingen består av semi-strukturerte intervjuer med totalt fire informanter. Analysearbeidet støtter seg på elementer av den konstant komparative metoden.

Resultatene fra analysen utgjør fem kategorier som danner hovedtemaene i studien: «Følelsen av å være forberedt», «Akseptere seg selv og gå videre», «Skape mestringstro», «Se hvordan kropp og psyke henger sammen» og «Være åpen for endring».

Teorier som har dannet rammeverket for studien er hovedsakelig fra Dianna Kenny, Carl Rogers og Mihaly Csikszentmihalyi, samt teori fra gestalttradisjonen og rasjonell-emosjonell atferdsterapi (REBT). Gjennom oppgaven blir flere teoretikere presentert.

Studien belyser hvordan rådgivningsverktøy kan være en ressurs i musikeres mestring av prestasjonsangst. Det finnes lite forskning på dette temaet fra før, og denne studien er på ingen måte uttømmende. Det er derfor mange muligheter for videre undersøkelser.

Et viktig funn er hvordan følelsen av å være hel har betydning for mestringstro ved prestasjon. Når man føler seg samlet og bevisst det som skjer i øyeblikket, og kan se på reaksjoner i seg selv med aksept, ser det ut til å fostre glede og nytelse i aktiviteten. Verktøy som integrerer kropp og psyke kan være interessant å rette oppmerksomhet mot i rådgivning dersom klienten opplever prestasjonsangst. Videre peker studien på utvikling av rasjonelle og realistiske tankemønstre som sentralt for personlig og profesjonell utvikling, og ikke minst som en nøkkelferdighet for mestring av prestasjonsangst.

Abstract

The theme of this study is musicians' experience of performance anxiety and how counselling can help the musician to master a situation affected by it. The aim has been to consider different aspects of mastering techniques and to what extent counselling is able to contribute to these. The research question as basis for the study is: «*How do musicians overcome performance anxiety and how can knowledge about this be used in counseling?*» Counselling is defined as working with healthy people where one works with awareness processes and personal development – help with self-reliance. The study uses a qualitative approach inspired by phenomenological research. The data collection consists of semi-structured interviews with a total of four informants. The work of analysis leans upon elements of the constant comparative method.

Results from the analysis constitute five categories which form the principal themes in the study: «The feeling of being prepared», «To accept oneself and go on», «To create self-efficacy», «To see how body and psyche cohere» and «To be receptive to change».

The theories, which have formed the framework for the study, are principally from Dianna Kenny, Carl Rogers and Mihaly Csikszentmihalyi, together with the theory from the Gestalt tradition and rational-emotive behavioral therapy (REBT). Several theorists were presented throughout the thesis.

The study highlights how counselling tools and approaches can be a resource in musicians' mastery of performance anxiety. There is little previous research available on this theme, and this study is by no means exhaustive. For this reason there are many possibilities for further investigations.

An important discovery is how the feeling of being whole is meaningful in belief in mastering in performance. When one gets oneself together and is conscious of what is immediately taking place and can see a self-reaction of acceptance, such appears to breed happiness and enjoyment in the activity. Tools which integrate body and psyche can be interesting to draw attention to in counselling should the client experience performance anxiety. The study further points to the development of rational and realistic thought patterns as central in personal and professional development, not least as a key skill in the conquering of performance anxiety.

Innhold

1	Innledning	1
1.1	Begrepsavklaring	2
1.2	Oppgavens struktur	3
2	Teori.....	4
2.1	Definisjon av begrepet prestasjonsangst	4
2.1.1	Konstruktiv og destruktiv prestasjonsangst.....	5
2.2	Når evner og utfordringer er i balanse: <i>Flyt</i>	6
2.3	Tilnærminger til rådgivning	6
2.3.1	Eksistensialistisk-humanistisk tradisjon.....	6
2.3.2	Kriterier for en god relasjon - Carl Rogers	7
2.3.3	Rasjonell emotiv atferdsterapi -bevisstgjøring av irrasjonelle tankemønstre	8
2.3.4	Gestaltterapi - helheten er større enn summen av delene.....	9
3	Metode.....	11
3.1	Kvalitativ metode	11
3.1.1	Fenomenologi.....	11
3.2	Valg av informanter	12
3.3	Intervju	13
3.3.1	Det kvalitative intervju	13
3.3.2	Gjennomføring av intervjuene	13
3.3.3	Relasjonelle aspekter ved intervjuene	14
3.4	Transkribering	15
3.5	Analyseprosessen	15
3.5.1	Grounded theory – Den konstant komparative analysen	15
3.6	Kvalitet og etikk	17
3.6.1	Etiske retningslinjer for studien	17
3.6.2	Member Checking	18
3.6.3	Validitet og reliabilitet	18
3.6.4	Generalisering	19
3.7	Forskerrollen	19
3.7.1	Mitt forhold til prestasjonsangst.....	19
4	Analyse	21
4.1	Beskrivelse av informanter.....	21
4.2	Følelsen av å være forberedt	22
4.3	Akseptere seg selv og gå videre	23
4.4	Skape mestringstro	25
4.5	Se hvordan kropp og psyke henger sammen.....	26
4.6	Være åpen for endring.....	27
5	Diskusjon.....	29
5.1	Språket som meningsbærer	29
5.2	Selvaksept.....	30
5.3	Akseptere feil og gå videre.....	32
5.4	Integrere kropp og psyke.....	33
5.5	Mestringstro	36

5.6	Forberedelse	37
5.7	Endringsvilje	39
5.7.1	Endringsprosessen	40
6	Avslutning	43
6.1	Oppsummering og implikasjoner for rådgivning	43
6.2	Avsluttende kommentarer	46
6.3	Begrensninger ved studien og ideer for fremtidig forskning	46
6.4	Til slutt	47
	Referanseliste	49
	Vedlegg 1 Informasjonsskriv og samtykkeerklæring	ii
	Vedlegg 2 Godkjenning fra NSD	iv
	Vedlegg 3 Intervjuguide	vi

1 Innledning

For å lykkes som profesjonell musiker må man kunne mestre en rekke fysiske, sosiale og psykologiske utfordringer samt takle en yrkeshverdag preget av mye stress (Kenny, 2011). Høsten 2014 uttalte den norske musikeren Lene Marlin seg om psykiske problemer og selvmordsforsøk i etterkant av det musikalske gjennombruddet sitt (Gjestad, 2014). Press og eksponering kan være eksempel på hva som gjør solister blant de mest utsatte for angst- og depresjonsplager (Vaag, Bjørngaard & Bjerkeset, 2015). Samtidig viste Ackermann, Kenny, O'Brien og Driscoll (2014) sin studie på orkestermusikere sin helse at deltagerne hadde symptomer på sosial fobi (33%), depresjon (32%) og posttraumatisk stresslidelse (22%). Disse funnene indikerer at psykiske problemer forekommer hos musikere på tvers av sjangre og omstendigheter, noe som underbygges av en ny norsk studie som viser at angst- og depresjonsplager er mer utbredt blant musikere enn i andre yrkesgrupper (Vaag et al., 2015). Et fenomen som for mange musikere inngår i angst- og depresjonsplagene og som er mye forsket på, er prestasjonsangst (Kenny, 2011). Jeg har selv erfaring som klassisk musiker, og har kjent på kroppen mang en gang hvordan prestasjonsangst begrenset meg. Engstelige tanker og fysiologiske reaksjoner som svette hender kunne dukke opp underveis i en konsert, men også lenge i forveien. De ubehagelige følelsene kunne virke ødeleggende for gleden jeg opplevde gjennom musikkformidling. Å opptre for andre var for meg en kunstform –en teknisk prestasjon farget av følelser og personlighet. Etter dårlige prestasjoner opplevde jeg at det var en form for tabu å snakke om det blant lærere og publikum. Dårlige prestasjoner ble forbundet med skam og fortrenning mens gode ble belønnet og snakket om. Gjennom rådgivningsstudiet har jeg blitt presentert for tilnærminger og metoder som vektlegger å uttrykke seg med kropp og symboler –kunstnerisk formidling i likhet med et musikkstykke. Metodene har ofte satt meg inn på tanken om hvordan rådgivning kan være nyttig for musikere som en del av deres utviklingsprosess. Kan rådgivning bidra på samme måte for musikere som prestasjons-coaching kan for idrettsutøvere? Hvordan kan et fritt spillerom for å snakke om opplevelser og følelser virke inn på musikers psyke? Spesifikt arbeid med musikere synes å være lite forsket på innen rådgivningsfaget og jeg håper denne masteroppgaven kan bidra til nye perspektiver. Den kortvarige, men innsiktsfulle erfaringen jeg selv har hatt med prestasjonsangst er grunnlaget for forståelsen min av fenomenet. Dette har også gjort meg nysgjerrig på å utforske de psykologiske aspektene ved prestasjonsangst nærmere. Dette ledet meg frem til problemstillingen: *«Hvordan mestrer musikere prestasjonsangst og hvordan kan kunnskap om dette benyttes i rådgivning?»*

Hensikten med denne studien er på ingen måte å forsøke å bevise at alle musikere opplever prestasjonsangst eller har et behov for å oppsøke rådgiver. Det er heller ikke et forsøk på å definere prestasjonsangst eller utvikle retningslinjer for rådgiver rundt hva som er rett eller galt å gjøre når klienten opplever prestasjonsangst. Formålet er snarere å se på hvordan rådgiver og klient sammen kan jobbe med et fenomen som prestasjonsangst og bidra til inspirasjon og forståelse for de psykologiske aspektene i et kreativt yrke som blant annet profesjonelle musikere har. Teoriene jeg har valgt, og opplevelsene jeg har konsentrert meg om i analysen, utgjør én mulig innfallsvinkel til temaet og kan forhåpentligvis bidra til videre refleksjon og nysgjerrighet hos leseren. Jeg har hovedsakelig valgt å fokusere på klientens perspektiv og verktøy som kan benyttes i rådgivning. Rådgiverens perspektiv er ikke like fremtredende, men betydningen av relasjonen er likevel vektlagt. Jeg har valgt en kvalitativ tilnærming i studien inspirert av fenomenologi og jeg har utført fire semi-strukturerte intervju og en konstant-komparativ metode i analysen. Resultatene, som er inndelt i fem kategorier, blir presentert og diskutert i separate kapitler.

1.1 Begrepsavklaring

Min forståelse av begrepet «rådgiver» i denne oppgaven er basert på det Allgood beskriver som en person som er utdannet innen hjelperelasjoner og som «...*jobber med den «normale» delen av befolkningen, de som aktivt lever i sine lokalsamfunn/familier og som søker hjelp med problemer som inkluderer skilsmisse eller tap av en nær relasjon, for eksempel eksistensiell angst, vanskeligheter med beslutningstaking innen tema som karriere og lignende*» (Allgood, i Allgood & Kvalsund, 2005, s.2. Min oversettelse). Som profesjonell hjelperelasjon har rådgivning likhetstrekk med blant annet terapi, veiledning og coaching (Kvalsund, 2014). Bruken av disse begrepene kan føre til forvirring ettersom de ofte forstås i lys av hvilken teoretiske referanseramme som brukes. Det har derfor vært et utgangspunkt for denne studien ikke å skape store skiller mellom de ulike tradisjonene grunnet at fokuset har ligget på klientens opplevelser. Ulike begrep vil benyttes i oppgaven ut i fra dens situasjonelle karakter. *Informant* vil benyttes om utvalget som ble benyttet i studien og deres navn ved direkte henvisning til utsagn. *Musiker* vil benyttes om refleksjoner rundt praktiske implikasjoner i deres yrkeshverdag og *klient* vil benyttes i konkrete rådgivningssituasjoner. Valget av begreper gjenspeiler mitt ønske om å vise praktiske implikasjoner for rådgivning på et generelt grunnlag. Jeg mener det er viktig for meg som forsker å holde et åpent sinn for mangfoldet blant individer, og at resultatene fra denne studien ikke nødvendigvis er

overførbare til andre utøvere innenfor klassisk musikk. Begrepet *rådgivning* vil også benyttes i oppgaven, unntatt ved bruk av enkelte teorier som selv benytter betegnelsen *terapi*.

1.2 Oppgavens struktur

Oppgaven er inndelt i seks kapitler. Etter innledningen følger et teorikapittel som presenterer den teoretiske rammen for studien. Deretter følger et metodekapittel hvor metodisk bakgrunn, fremgangsmåte, egne vurderinger og refleksjoner blir presentert. Videre blir resultatene presentert i analysekapittelet, etterfulgt av diskusjonskapittelet hvor resultatene blir diskutert og sett i lys av tidligere presentert og ny teori. Til slutt kommer et avsluttende kapittel hvor implikasjoner for rådgivning blir vektlagt, samt refleksjoner rundt studiens begrensninger og videre betydning.

2 Teori

I dette kapitlet presenteres teori som danner grunnlaget for problemstillingen, samt for drøftingen av funnene i analysen. Selv om denne studien fokuserer på utøvere innenfor klassisk musikk, må det understrekes at prestasjonsangst ikke bare forekommer innenfor denne tradisjonen (Kenny, 2011). I studien er hensikten å se på hvordan musikere mestrer prestasjonsangst og deretter se på hvordan kunnskap om dette kan bidra i rådgivning. Min teoretiske forankring som rådgiver ligger innenfor den eksistensialist-humanistiske tradisjonen, og legger derfor grunnlag for valg av teorier. Jeg har valgt ikke å inkludere inngående teori om prestasjonsangst da jeg ikke ser dette som nødvendig i denne oppgaven. Det er gjort mye forskning rundt musikere og prestasjonsangst, noe som har dannet grunnlaget for studien. Likevel er hovedvekten i oppgaven lagt på mestrings teknikker og relevans for rådgivningsfeltet, noe som skaper begrensninger for dyperegående utgreiing. I presentasjonen av rådgivningsteorier har jeg valgt ikke å inkludere teoriens bakgrunnshistorie på grunn av oppgavens begrensninger. Problemstillingen og metoden gjenspeiler mitt ønske som rådgiver –å se hvert enkelt menneske som et unikt individ og vektlegge dets subjektive opplevelse. Valget av teorier som kan belyse fenomenet prestasjonsangst og rådgivningstilnæringer er derfor ingen fasit, men reflekterer heller et ønske om å utforske det terapeutiske rommet mellom musiker og rådgiver. Innledningsvis defineres prestasjonsangst og dens omstendigheter kort. Deretter presenteres teori om tilstanden *flyt*. Selv om ikke flyt direkte kan kobles til prestasjonsangst mener jeg den belyser viktigheten av balanse mellom evner og utfordringer - kunnskap som trolig kan være anvendbar i musikalsk prestasjon. Deretter følger en presentasjon av studiens teoretiske forankring og til slutt en presentasjon av utvalgte rådgivningsteorier som omhandler selvmestrings teknikker samt relasjonen mellom rådgiver og klient.

2.1 Definisjon av begrepet prestasjonsangst

Det er ingen enkel måte å definere prestasjonsangst hos musikere på, og det er heller ingen felles enighet innenfor musikkforskningsfeltet. Det blir brukt flere ulike begrep om fenomenet som ofte blitt blandet sammen med begrepet scenefrykt (Kenny, 2011). Forskjellen på disse har blitt påpekt å være at ved prestasjonsangst er det ikke nødvendigvis tilstedeværelsen eller antall publikum som er utslagsgivende. Det er heller den evaluerende naturen og mulige konsekvenser av denne evalueringen som trigger prestasjonsangsten (Steptoe, 2001, gjengitt i

Kenny, 2011). Et annet forvirrende element kan i følge Templeton (2003) være hvordan begrepene stress, engstelse og frykt brukes om hverandre både i litteratur om prestasjonsangst og i dagligtale (gjengitt i Kenny, 2011). Kenny presenterer i 2009 en ny definisjon av prestasjonsangst hos musikere. På grunn av kompleksiteten har jeg valgt ikke å oversette den fra engelsk.

Music performance anxiety is the experience of marked and persistent anxious apprehension related to musical performance that has arisen through underlying biological and/or psychological vulnerabilities and/or specific anxiety-conditioning experiences. It is manifested through combinations of affective, cognitive, somatic, and behavioral symptoms. It may occur in a range of performance settings, but is usually more severe in settings involving high ego investment, evaluative threat (audience), and fear of failure. It may be focal (i.e. focused only on music performance), or occur co-morbidly with other anxiety disorders, in particular social phobia. It affects musicians across the lifespan and is at least partially independent of years of training, practice, and level of musical accomplishment. It may or may not impair the quality of the musical performance (Kenny, 2011, s. 61).

2.1.1 Konstruktiv og destruktiv prestasjonsangst

Fra biologiens side fungerer nervøsitet som en viktig overlevelsesmekanisme og kan virke positivt eller negativt inn på våre prestasjoner. Det er naturlig å være nervøs før man skal prestere og ofte kan det bidra til å skjerpe intensiteten og konsentrasjonen, noe som kan føre til vellykket prestasjon (Lundeberg, 1998). Moen (2013) beskriver nervøsitet som kroppens egen form for doping og en mekanisme utøvere innen prestasjonsarbeid må lære seg å bruke for å kunne prestere bedre. Det gjelder derfor å finne rett spenningsnivå eller metoder som kan hjelpe til med å regulere disse. For lite spenning, derimot, kan føre til en uengasjert prestasjon (Lundeberg, 1998).

Eksponert for en mulig faresituasjon kan vårt sympatiske nervesystem reagere med å utløse «kjemp- eller flykt-responsen» (Kenny, 2011; Lundeberg, 1998; Moen, 2013). Når denne reaksjonen inntreffer, øker hjerterytmen og blodårene i musklene utvider seg, klare for forsvar eller flukt. En tredje reaksjon kalt «frys-responsen» kontrolleres av den parasympatiske delen av nervesystemet og gir en følelse av lammelse i kroppen som om vi ved fare spiller død. I prestasjonssammenheng kobles gjerne denne følelsen av å være paralyisert med begrepet «scenefrykt» (Kenny, 2011). Mornell (2002, gjengitt i Kenny, 2011) beskriver en tilstand hos

enkelte personer hvor det sympatiske og parasympatiske nervesystemet blir aktivert samtidig ved prestasjon. Aktiveringen kan for eksempel medføre engstelse, forvirring og konsentrasjonssvikt hos den som skal prestere. Disse mekanismene kan virke negativt inn på prestasjon og ødelegge en musikers opptreden (Kenny, 2011). Prestasjonsangst har gjennom forskning blitt sett i sammenheng med depresjon og andre angstlidelser som sosial angst og personlighetsrelatert angstilbøyelighet (Ackermann et al., 2014). Videre viste den samme studien at flere kvinner enn menn og signifikant flere unge enn eldre orkestermusikere sliter med prestasjonsangst.

2.2 Når evner og utfordringer er i balanse: *Flyt*

Flyt kan defineres som en bevissthetstilstand hvor man blir fullstendig oppslukt i en aktivitet og nyter den fullstendig. Tidsperspektivet forsvinner og personen bruker mye psykisk energi, blir fullstendig fokusert, og har ikke rom for distraherende tanker eller irrelevante følelser (Csikszentmihalyi, 2005). Flytkonseptet ble først introdusert av Csikszentmihalyi i 1975 og blir definert som en tilstand som kan inntreffe i alle situasjoner hvor det er aktivitet, men spesielt når en person er fullstendig involvert i å klare en utfordring som bare så vidt er oppnåelig. De mest optimale forholdene for å oppnå flyt er når man har klare mål, får umiddelbar tilbakemelding, samt at utfordring og evne er i balanse med hverandre (Csikszentmihalyi). Når evner og utfordringer er i balanse, er oppgaven så vidt overkommelig. Er utfordringen for vanskelig kan det føre til frustrasjon og engstelse. Er oppgaven for enkel vil man bli avslappet, men deretter passiv og uengasjert. Hvis både utfordringen og evnene er lave kan det oppleves som apatisk, men er både evner og utfordringer høye, vil et dypt engasjement som igangsetter flyt-tilstanden være lettere oppnåelig (Csikszentmihalyi).

2.3 Tilnæringer til rådgivning

I denne delen av kapittelet presenteres den eksistensialistisk-humanistiske tradisjonen samt ulike tilnæringer til rådgivning som kan sies å være relevant for møte med klienter med prestasjonsangst. Disse tilnærmingene er valgt grunnet min teoretiske forankring som rådgiver.

2.3.1 Eksistensialistisk-humanistisk tradisjon

Eksistensialistisk-humanistisk tradisjon representerer et positivt menneskesyn hvor relasjonen mellom klient og rådgiver står i sentrum i et rådgivningsmøte (Ivey, Ivey, & D'Andrea, 2012). Ved å være to likeverdige parter i et rådgivningsmøte ses klienten på som et subjekt heller enn

et objekt (Kvalsund, 2003). Likeverdighet skaper grobunn for et ekte møte mellom to personer hvor rådgiveren forstår klienten på en slik måte at klienten forstår seg selv (Allgood & Kvalsund, 2005). Målet i rådgivning er at klienten skal utvikle sitt potensial og dermed bli mer bevisst sine ressurser, interesser og verdier (Ivey, et al., 2012). Carl Rogers har hatt stor innflytelse på feltet med sin personsentrerte teori. Hans vekt på å danne en god relasjon mellom klient og rådgiver revolusjonerte rådgivningsfeltet, noe som nå vil utdypes nærmere.

2.3.2 Kriterier for en god relasjon - Carl Rogers

Carl Rogers' personsentrerte tilnærming har hatt stor innflytelse på rådgivningsfeltet ved å rette oppmerksomheten mot viktigheten av relasjonen mellom klient og rådgiver (Ivey, et al., 2012). Rådgivning sett i et rogeriansk perspektiv er å hjelpe individet med å hjelpe seg selv. Rådgiverens rolle innebærer å skape en atmosfære for *selvaktualisering* som innebærer at klienten kan tenke klarere om seg selv og sin livssituasjon (Rogers, 1961/1995). For å legge til rette for selvaktualisering understreker han viktigheten av å møte klienten med *ubetinget positivt hensyn*. Med ubetinget positivt hensyn menes det at rådgiver må akseptere og bry seg om klienten som en separat person. Han eller hun må ha tillatelse til å eie sine egne følelser og opplevelser samt finne egne meninger i dem. I møtet vektlegger Rogers betydningen av rådgiverens *genuinitet* som innebærer å være bevisst egne følelser og tørre å uttrykke dem til klienten (Rogers). På denne måten er man ekte i møte med den andre og man skaper ikke en fasade av undertrykte følelser. Et annet begrep han trekker fram er *aksept*. Rogers hevder man ikke kan endre seg før man har selvaksept. Ved å akseptere seg selv kan også relasjoner til andre mennesker bli ekte og vokse. I en hjelperelasjon innebærer aksept at rådgiver har en holdning mot klienten som et unikt og verdifullt menneske, og anerkjenne alle uttalelser han eller hun måtte komme med. Han beskriver hvordan aksept ikke betyr noe før man viser *empati* i møte med den andres følelser og tanker. Gjennom å søke forståelse for klientens tanker og følelser og akseptere dem for det, gir det mulighet for klienten til å føle seg fri og utforske seg selv (Rogers). Å være selvaktualisert er i følge Rogers når man kan nyte livet fullstendig med alle sine aspekt, ikke bare når ting går bra.

Rogers (1959) beskriver hvordan opplevelser som virker truende på selvbildet kan bli nektet adgang til bevisstheten (Kvalsund, 2003, s. 31). Forsvaret som foregår på det førbevisste nivået oppleves som en indre spenning og blir i hans personsentrerte tilnærming beskrevet som angst. Han definerer angst som en tilstand hvor det oppstår inkongruens mellom

konseptet av selvet og det helhetlige bildet av individet (Kvalsund). *Kongruens* defineres som å erfare og kommunisere samstemthet mellom opplevelse og bevissthet (Rogers, 1961/1995).

2.3.3 Rasjonell emotiv atferdsterapi -bevisstgjøring av irrasjonelle tankemønstre

Albert Ellis er grunnleggeren av rasjonell emotiv atferdsterapi, heretter forkortet REBT (Ivey, et al., 2012). Den har enkelt fortalt mål å gi mennesker muligheten til å lide mindre og nyte livet mer (Ellis & Ellis, 2002). Retningen har vært en ledende metode innen kognitiv atferdsterapi, men skiller seg med dens sterke vektlegging av filosofi og ubetinget aksept. Den fokuserer på hvordan menneskers tankemønstre kan være ubevisste, irrasjonelle og urealistiske, og ved å grave seg ned i disse kan man bli deprimert, engstelig eller sint (Ellis & Ellis). REBT oppmuntrer til å se hvordan realistiske perspektiv, resonnering og logikk er avhengig av sterke følelser, motivasjon og handling for å muliggjøre varig endring. Det er ikke det som skjer som direkte skaper følelser og handling, men det man forteller seg selv om det som skjer. På grunn av menneskers evne til å konstruere mening, ser retningen på hvordan ethvert individ har en iboende evne og fri vilje til å kunne motivere og tvinge seg selv til endring. Ved å gjenkjenne hvordan man tenker, føler og handler har man muligheten til å endre disse mønstrene i en mer rasjonell og realistisk retning. Et av kjerne-elementene og metodiske bidragene i REBT er Ellis sin A-B-C-personlighetsteori som går ut på å A) se hvilke «objektive» fakta, hendelser og atferd en person møter, B) personens tolkninger av A, og C) de emosjonelle konsekvensene av hvordan en person føler og handler på grunn av A (Ivey et al., 2012).

REBT er en holistisk tilnærming noe som innebærer at endring av tanker alene ikke er nok til å endre irrasjonelle handlingsmønstre. Kun forpliktelse og motivasjon til å endre aktiv handling gir mulighet for varig endring, noe som krever kontinuerlig arbeid og øvelse (Ellis & Ellis). Den har også en sterk filosofisk forankring og vektlegger evnen til betingelsesløs aksept. Gjennom bruk av kognitive, emosjons- og atferds-metoder, jobber REBT for at klienten skal oppnå ubetinget selvaksept, aksept av andre og av livet i sin helhet. Språket kan ses på som en abstraksjon av en persons filosofi og meningsskapning (Ivey, et al., 2012). Konfrontasjon av irrasjonelle måter å se verden på kan gi inngang til endring hos den enkelte. I et rådgivningsmøte hvor endring tar sted kan en avhengighetsrelasjon mellom klient og rådgiver oppstå. REBT i rådgivning ønsker å gi klienten følelsen av større autoritet over egne følelser, tanker og handlinger og samt å ta egne rasjonelle valg. Dersom de ikke mestrer det er

ønsket at de likevel skal kunne akseptere seg for den de er, uten å søke bekræftelse fra rådgiver (Ellis & Ellis, 2002).

2.3.4 Gestaltterapi - helheten er større enn summen av delene

Gestaltterapi søker å integrere kropp, tanker og følelser og se en persons mest grunnleggende behov i lys av det sosiale miljøet (Clarkson, 2014). Fritz Perls (1992) anses som grunnleggeren av gestaltterapien og hevder at menneskets umiddelbare opplevelser danner grunnlaget for meningsskaping. Å se på mennesket som en *helhet* er et av hovedmålene innenfor tradisjonen. Selv om ulike aspekter vil være vektlagt til ulik tid i prosessen, vil rådgiveren jobbe mot å integrere alle delene av det unike mennesket (Clarkson, 2014). Selve prosessen mellom rådgiver og klient står i fokus og det autentiske møtet mellom to personer gjør det mulig å jobbe her og nå. En slik situasjon forutsetter en genuin relasjon mellom partene og danner selve kjernen i helbredelsesprosessen (Clarkson). Ved å skape et øyeblikk basert på likeverd, er klienten et subjekt heller enn et objekt. En klient blir et objekt når han eller hun kommer i skyggen av et formål (Hycner & Jacobs, 1995). Hvert øyeblikk skaper en mulighetsarena for utforskning og eksperimentering med ulike verktøy. Velfungerende Gestaltterapi karakteriseres av å søke det nye og uventede med støtte fra tidligere strukturer (Clarkson, 2014). Zinker (1977) beskriver gestaltterapi som en tillatelse til å være kreativ og en form for risiko for både rådgiver og klient. Ved å behandle klienten som et intelligent menneske og samarbeide om å utvikle eksperiment, ønsker rådgiveren å invitere klienten til å bli autonom, helhetlig og selvhelbredende. Disse selvstendige elementene gjenspeiler Gestaltterapiens filosofi som omhandler hvordan hvert menneske er ansvarlig for opplevelsen av sitt eget liv (Clarkson, 2014).

Kroppen og sansene er i konstant reaksjon med omgivelsene og måten man får tilgang til disse opplevelsene på er ved å lytte til kroppen (Perls, 1992). Gjennom å utforske kroppens signal her og nå kan man få tilgang til sine behov og dermed handle på grunnlag av disse. Kropp og psyke anses to aspekter av samme fenomen og gjennom å forene disse kan man ta ansvar og være aktiv i sin egen utvikling (Clarkson, 2014). Retningen anses for å være realistisk ettersom den også tar i betraktning livets mørke sider. Et mål er å kunne akseptere alle sider ved seg selv, også dem man ikke liker. På samme måte består livet av streben mot god helse, lykke og selvaktualisering. Perls (1992) understreker hvordan man ikke kan kontrollere alle livets hendelser, men at man selv sitter med makten over egne tanker og handlinger. Gjennom å få kontakt med sine behov kan fremtiden skapes i det nåværende

øyeblikk. Iboende ansvar og selvhjelpene styrke hevder Perls befinner seg i hvert menneske. *Awareness* er en form for opplevelse hvor man er i kontakt med det som skjer i eller rundt en selv med alle sine sanser og følelser (Yontef, 1993). I Gestaltterapi ser man på awareness som en meningsskapingsfunksjon som gir ny innsikt i bevisstheten eller selvforståelsen (Clarkson, 2014). Teknikken av awareness dreier seg om å holde følelsen av ens eksistens fra et øyeblikk over i det neste (Clarkson).

3 Metode

I følgende kapittel presenteres studiens forskningstilnærming. Jeg har valgt å benytte meg av en kvalitativ tilnærming i studien, da jeg ønsket meg rike beskrivelser av informantenes erfaringer, tanker og opplevelser. En nærmere beskrivelse av valgene jeg har tatt og begrunnelser for dem vil nå presenteres. Kapittelet inneholder forskningsmetode, vitenskapsfilosofi, valg av informanter, datainnsamling, analyse, etikk og kvalitet i studien og forskerrollen.

3.1 Kvalitativ metode

Målet med kvalitativ forskning er å forstå informantenes perspektiv og åpne opp for å utforske sosiale fenomen uten at selve situasjonen må erfares. Intervju og observasjon er de vanligste metodene og velges på grunnlag av forskningsspørsmålet (Postholm, 2005). Kvalitative studier ønsker å gå i dybden på enkeltpersoners refleksjoner, atferd eller samspill med andre mennesker. Forskningsmetoden kan være et hensiktsmessig valg dersom forskeren ønsker å undersøke et fenomen som krever et tillitsforhold mellom forsker og informant (Thagaard, 2003). Fortolkning har en sentral plass innenfor kvalitativ forskning og vitenskapsteoretisk ståsted vil derfor påvirke hvilken forståelse forskeren utvikler gjennom forskningsprosessen (Postholm, 2005). Relasjonen mellom forsker og informant vil også påvirke hva slags datamateriale man ender opp med og gjør dermed forskerens rolle avgjørende (Thagaard, 2003). Forskerens subjektivitet er derfor viktig å bevisstgjøre seg i alle deler av forskningsprosessen samt at kunnskapen som kommer frem er et resultat av samspill mellom mennesker (Postholm, 2005).

3.1.1 Fenomenologi

Filosofen Edmund Husserl er skaperen av den transformale fenomenologien, heretter omtalt som fenomenologi (Moustakas, 1994). Begrepet fenomenologi stammer fra det greske ordet *phaino* som kan oversettes til å «bringe frem i lyset» eller «vise seg selv i seg selv» (Heidegger, 1977, s. 74-75, gjengitt i Moustakas, 1994). Betydningen belyser fenomenologiens prinsipper på en god metaforisk måte ved at det er individets subjektive livsverden som står i fokus for utforskning. Husserls filosofi går ut på at kunnskap blir skapt i tankene ved hjelp av refleksjon (Postholm, 2005). I følge Husserl står objektiv og subjektiv kunnskap i et gjensidig avhengighetsforhold til hverandre. Det innebærer hvordan oppfattelsen av et objekt krever et subjekt som inntar det i sin bevissthet. Vår livsverden er derfor et produkt av subjektets erfaring og læring (Postholm). Husserl beskriver

fenomenologien som logisk i den forstand at det eneste vi kan vite for sikkert er det som dukker opp i vår bevissthet. Det faktum beviser det som dukker opp sin objektivitet (Moustakas, 1994). I fenomenologisk forskning er hensikten å undersøke kjernen i en erfaring eller underliggende mening (Postholm, 2005). I mitt prosjekt ønsket jeg å ta del i informantenes erfaringsverden og en fenomenologisk tilnærming ble derfor hensiktsmessig for studien.

3.2 Valg av informanter

For å finne informanter som har egenskaper eller kvalifikasjoner som er strategiske i forhold til problemstillingen, ble det gjennomført et strategisk utvalg av informanter (Thagaard, 2003). Metoden er en vanlig utvalgsstrategi innenfor kvalitativ metode og baserer seg på kriterier for informantene (Thagaard). De kriteriene jeg satte for informantene i min studie var at de skulle være profesjonelle musikere med høyere musikkutdanning. Høyere musikkutdanning innebar minimum en bachelorgrad innen utøvende musikk på høyskole- eller universitetsnivå. De skulle ha eller ha hatt musikkutøvelse innenfor klassisk musikk som hovedbeskjeftigelse. Studenter på masternivå og ferdigutdannede ble spurt om å delta i studien. Selv om ikke studentene på masternivå er ferdigutdannet ble det sett som hensiktsmessig å inkludere dem i studien på grunn av deres erfaringer med prestasjon. En annen årsak til at studenter ble inkludert i studien var fordi det var utfordrende å finne nok profesjonelle musikere til å stille opp i studien.

Det er ulike meninger om hvor mange informanter som bør inkluderes i et forskningsarbeid. Postholm (2005) hevder at det laveste anbefalte antall personer er gunstig i et mindre forskningsprosjekt hvor det er begrensede ressurser og tidsomfang. Tre personer vil kunne gi grunnlag for å avdekke kjernen i opplevelsen som undersøkes. Thagaard (2003) setter også en retningslinje om at antallet informanter i en studie ikke må overskrive muligheten for å gjøre dyptgående analyser. Samtidig må antallet være tilstrekkelig slik at det blir variasjon i responsene. Jeg endte opp med fire informanter, noe jeg anser som en styrkende faktor for studien. Det var riktignok ikke enkelt å finne informanter som ønsket å snakke om prestasjonsangst og kriteriene for deltakeren ble derfor ikke like strenge som jeg i utgangspunktet tenkte. Jeg fikk god hjelp av fagfolk til å komme innenfor de to miljøene jeg undersøkte og fikk sendt informasjonsskrivet mitt ut på en felles mailadresse. Deretter kunne de som var interessert ta kontakt med meg. Jeg endte opp med 2 studenter og 2 profesjonelle musikere og siden deltakelsen var frivillig gikk jeg ut ifra at de var genuint interesserte i

temaet og svarte mest mulig ærlig.

3.3 Intervju

3.3.1 Det kvalitative intervju

Intervju som metode er vanlig å benytte seg av innen kvalitativ forskning, og spesielt innenfor fenomenologiske studier (Postholm, 2005). Kvalitative intervju forsøker i følge Kvale og Brinkmann (2015) å forstå informantenes livsverden og utforske meningen av deres opplevelser. Kunnskapen som kommer frem under intervjuet blir skapt i interaksjonen mellom intervjueren og informanten. Fenomenet jeg ønsket å undersøke fant sted i en bestemt erfaring, situasjon eller kontekst hos den enkelte informant. Selv om disse ikke kunne observeres av meg som forsker, ville trolig ikke opplevelsen være glemt og måten å undersøke disse på ville være gjennom samtale (Moustakas, 1994). Jeg ønsket å gå i dybden på temaet i oppgaven min og ha muligheten til å tilpasse meg informanten i vårt møte.

I fenomenologisk forskning vil det være hensiktsmessig å ha en mal å gå ut ifra, slik at de samme temaene vil belyses hos alle informantene (Postholm, 2005). Derfor valgte jeg å benytte meg av et semi-strukturert intervju. Det består av definerte tema for hva som skal snakkes om og forslag til spørsmål. Likevel har jeg frihet til å endre rekkefølgen og spørsmålsformuleringene for å kunne tilpasse meg svarene til informanten og dermed holde flyten i samtalen (Kvale, 2002). «*Fleksibilitet er viktig for å knytte spørsmålene til den enkelte informantens forutsetninger*» (Thagaard, 2003, s.85). Fleksibilitet innebærer at jeg som forsker skal være åpen for at informanten kan ta opp temaer som jeg ikke har fastsatt på forhånd (Thagaard, 2003).

3.3.2 Gjennomføring av intervjuene

Mitt ønske for gjennomføringen av intervjuene var at det skulle oppleves så behagelig og avslappende som mulig for informantene. I følge Thagaard (2003) er å skape en tillitsfull og fortrolig stemning et av hovedmålene ved intervjusituasjonen, for at informantene skal kunne åpne seg opp om temaet. Thagaard (2003) beskriver hvordan forskeren skal ta regi over intervjusituasjonen for å sikre gode rammer for intervjuene og opprette god kontakt med informantene.

For at informantene skulle føle seg komfortable og frie til å snakke om temaet fikk de mulighet til å bestemme hvor intervjuene skulle gjennomføres. De foregikk i stille omgivelser

uten forstyrrelser og det ble benyttet båndopptaker under intervjuene. Fordelen med båndopptaker var friheten til å kunne rette full oppmerksomhet mot informanten og samtalen som tok sted (Postholm, 2005). Teori ble på forhånd lest og jeg satte meg inn i informantenes studie- eller jobbsituasjon slik at spørsmålene skulle oppleves som relevante (Postholm). Jeg valgte ikke å notere underveis i intervjuene som sammen med båndopptakeren gjorde meg i stand til å være fullstendig tilstede i øyeblikket. Oppfølgingsspørsmål ble benyttet for å gå mer i dybden på ulike temaer (Postholm). Det kan være utfordrende å formulere gode spørsmål som gir utdypende svar underveis i intervjuene. Derfor ble opptakene lyttet til i etterkant for å skrive ned hvilke oppfølgingsspørsmål som ble benyttet, for deretter å inkludere dem i kommende intervju.

Før hoved-intervjuene ble gjennomført valgte jeg å gjennomføre et pilotintervju. Kvale (2002) beskriver et prøveintervju som nyttig erfaring før de reelle intervjuene finner sted ved at forskeren får øvd seg samt gjort seg mer bevisst intervjusituasjonen. Sammen med ny erfaring får forskeren mulighet til å utføre endringer (Kvale). Ved gjenhør av pilotintervjuet ble jeg bevisst ulike element ved meg selv samt spørsmål jeg ikke var helt fornøyd med. I det neste intervjuet tok jeg meg bedre tid i starten til å snakke om løst og fast, som så ut til å gjøre både meg og informant mer avslappet. Det ble samtidig gjort enkelte endringer i intervjuguiden. Se vedlegg 3 for fullstendig intervjuguide. Jeg valgte å tilføye et spørsmål som dukket opp under pilotintervjuet og endret på uklare spørsmål. Selv om det var et pilotintervju mener jeg det kom frem såpass mye spennende informasjon at jeg valgte å inkludere det i studien. Inkluderingen ble gjort med samtykke av informanten.

3.3.3 Relasjonelle aspekter ved intervjuene

Kvalitative intervju er konstruert samtale for å innhente informasjon samtidig som informasjonen som blir delt er et resultat av relasjonen som dannes mellom forsker og informant. Dette gjør intervjuet til en mellommenneskelig prosess (Thagaard, 2003). I møte med informantene prøvde jeg å ha en lyttende holdning, være imøtekommende, positiv og ekte (Ivey, et al., 2012). Ved å kle meg noenlunde uformelt og snakke litt løst med informantene før vi startet intervjuet, prøvde jeg å være meg selv og tilpasse meg hvert møte på en så naturlig måte som mulig. Jeg opplevde at disse faktorene lettet på stemningen og bidro til å skape en likeverdige holdning mellom oss, noe som gjorde intervjuet mindre instrumentelt. Ved å være avslappet og møte informantene som medmenneske, ikke bare forsker, skapte jeg en trygg atmosfære hvor samtalen fløt naturlig. *«En viktig utfordring er å*

kunne frigjøre seg fra de formelle retningslinjene for derved bedre å kunne være til stede som en interessert lytter som gir genuin respons til informantenes fortelling» (Thagaard, 2003, s. 93). Ved å benytte meg av båndopptaker og å memorere spørsmålene, kunne jeg ha fullt fokus på informanten under intervjuet. Det gjorde det mulig å endre rekkefølgen på temaene som ble tatt opp, noe som bidro til å gjøre intervjuet mer lignende en normal samtale (Postholm, 2005). Disse opplevelsene fikk jeg bekreftet i ettertid da flere av informantene fortalte meg at det hadde vært en positiv opplevelse å delta og at mine ferdigheter som intervjuer bidro.

3.4 Transkribering

Innen kvalitativ forskning må en forsker kunne håndtere store mengder data og ha gode analytiske ferdigheter (Thagaard, 2003). Etter intervjuene var gjennomført ble alle opptakene transkribert. Kvale (2002) beskriver dette som en tolkningsprosess i seg selv ettersom transkripsjon er en oversettelse fra muntlig til skriftlig form som har ulike regler. Sammen med forskerens notater og refleksjoner, danner transkripsjonen en form for abstraksjon av det opprinnelige intervjuet (Kvale). Det er en fordel å sørge for opptak med tydelig tale og lite bakgrunnsstøy. Likevel vil oversettingen bære preg av forskerens skriftspråk og hvordan informantens språk oppfattes (Kvale). Rett etter hvert intervju skrev jeg ned inntrykk og opplevelser for å sikre meg inntrykkene mens de var ferske i minnet og før de eventuelt kunne bli farget av de kommende intervjuene. Sammen med transkripsjonene, dannet notatene og inntrykkene grunnlaget for den videre analysen som ble gjennomført.

3.5 Analyseprosessen

3.5.1 Grounded theory – Den konstant komparative analysen

For å analysere det innsamlede datamaterialet benyttet jeg den konstant komparative analysemetoden, som er en tretrinns analyse. Denne beskriver Postholm (2005) som velegnet for bruk i fenomenologiske studier for å forstå og analysere fenomenet som undersøkes. Analysemetoden er utviklet fra Grounded theory, en metodisk tilnærming utviklet av Barney Glaser og Anselm Strauss. Ved å utvikle teori i nær kontakt med datamaterialet kan man hevde at teorien er «grounded» i dataene (Postholm).

Analysen består av tre typer koding: *åpen koding*, *aksial koding* og *selektiv koding* (Postholm). Selv om jeg har benyttet meg av elementer fra denne analysemetoden har jeg gjort det jeg har syntes har egnet seg best for datamaterialet og fått frem essensen av intervjuene på best mulig måte. Ethvert forskningsprosjekt er unikt og en metodisk fremgangsmåte i sin

helhet vil ikke nødvendigvis være best egnet for analysen (Postholm). Allerede under intervjuene var det sentrale tema som stod fram og skilte seg ut. Det var derfor viktig for meg å være bevisst hvordan analysen også blir farget av forskerens egne erfaringer, opplevelser, tanker og teorier. Jeg prøvde å være bevisst min egen rolle i møtet med informantene og i arbeidet med å utvikle teori av datamaterialet. Både min forforståelse av temaet og inntrykk fra intervjuene ville være med og farge analysen senere i prosessen (Postholm).

Det første steget kalles åpen koding og går ut på at man leser nøye gjennom teksten gjentagende ganger og setter koder på fenomen som dukker opp i teksten (Postholm). Deretter samler man koder som beskriver samme fenomenet. Dette kalles kategorisering og gjøres slik at mengden kategorier blir mer håndterbart for forskeren å gå videre i analyseprosessen med (Postholm). Jeg valgte å legge vekk intervjuguiden og lese gjennom transkripsjonene med et åpent sinn for å trekke ut det som intuitivt stod frem som sentralt i teksten. Underveis streket jeg under sitat og noterte i marginen. Etter gjentatte gjennomlesninger kom jeg frem til 6 kategorier.

Det neste steget i prosessen kalles aksial koding og innebærer å se på sammenhengen mellom kategoriene og deres underkategorier. Målet med denne delen av prosessen er å spesifisere og videreutvikle kategoriene (Postholm). I denne delen av prosessen jobbet jeg svært tett med datamaterialet og studerte hvilke moment hver kategori bestod av og sammenhengen mellom dem. Her ble to kategorier slått sammen og alle kategoriene fikk navn ut ifra deres innhold.

Det tredje steget i prosessen kalles selektiv koding og innebærer å sammenfatte kategoriene til en kjernekategori som beskriver analysens hovedtema (Postholm). Jeg valgte å skrive en kort oppsummering til slutt hvor jeg reflekterte rundt hoved-essensen i analysen. Selv om analyseprosessen er oppdelt i tre steg er det ikke nødvendig å følge den fullstendig. Den kan benyttes som retningslinjer for analysen og trinnene kan gå over i hverandre (Postholm). Heller enn å følge en bestemt struktur ble analysen utført på bakgrunn av hva som føltes hensiktsmessig for å få frem essensen av intervjuene.

3.6 Kvalitet og etikk

3.6.1 Etiske retningslinjer for studien

Kunnskapen som blir skapt gjennom denne typen forskning er avhengig av kvaliteten på møtet mellom intervjueren og informanten (Kvale & Brinkmann, 2015; Thagaard, 2003).

Intervjueren må kunne skape en arena hvor informantene føler seg fri til å kunne fortelle om tema som senere kan publiseres offentlig. Det kreves en etisk balanse mellom intervjuerens ønske om å finne interessante data og hensynet til informantens integritet (Kvale & Brinkmann, 2015). For å kunne opprettholde disse kravene fulgte jeg retningslinjene fra den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humanoria, NESH (2006).

Informantene fikk på forhånd et informasjonsskriv (se vedlegg 1) hvor de fikk kjennskap til formålet og hovedtrekkene ved studien samt informasjon om at de hadde frihet til å trekke seg fra studien når som helst. På denne måten kunne de tenke over hva det ville innebære å delta før de ga sitt samtykke (Thagaard, 2003). Det ble også innhentet et samtykkeskjema (se vedlegg 1). Selv om de ble informert om hovedprinsippene i studien gjennom informasjonsskrivet og muntlig før intervjuet, bærer kvalitativ forskning preg av fleksibilitet noe som gjør det vanskelig for meg som forsker å informere om mulige endringer som vil finne sted underveis (Thagaard). Frihet til å trekke seg skaper en viss kontroll over deltakelse i studien for informantene. Det ble i tillegg informert om hvordan datamaterialet ble oppbevart og hvordan det ville bli slettet etter prosjektets slutt.

Kravet om konfidensialitet er et annet etisk grunnprinsipp (Thagaard). Jeg prøvde underveis i hele prosessen å vedlikeholde informantenes anonymitet, både i transkripsjonen og i presentasjonen av materialet. Ingen av informantene presenterte seg med navn i lydopptaket og samtlige fikk fiktive navn i transkripsjonen og presentasjonen av datamaterialet. Jeg valgte også å transkribere på bokmål selv om enkelte av informantene hadde andre dialekter, samt unnlatt å nevne hovedinstrumentet sammen med deres beskrivelser. Skriftlige notater og andre dokumenter hvor informantenes personopplysninger var synlige, ble oppbevart innelåst i et skap eller i en låst mappe på min private datamaskin hvor kun jeg hadde tilgang.

I følge Thagaard er et tredje etisk grunnprinsipp konsekvensene forskningen kan ha for deltakerne. Ved å tenke gjennom hva undersøkelsen innebærer for deltakerne i praksis, gjorde jeg mitt beste for å beskyttet deltakernes integritet. Det innebar blant annet å tenke gjennom formuleringen på spørsmålene, slik at de ikke ville oppleves som utleverende av svært

personlig informasjon. Thagaard beskriver hvordan alle metodiske valg underveis i forskningsprosjektet innebærer ulike etiske konsekvenser. Denne kunnskapen var nyttig å ha med i de ulike valgene som oppstod underveis i prosessen. Studien ble søkt og godkjent hos Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD), se vedlegg 2.

3.6.2 Member Checking

For å opprettholde de etiske retningslinjene som var satt for forskningsprosjektet, var det viktig å bevisstgjøre seg hvordan jeg skulle forholde meg til informantene når arbeidet med tolkning og analyse tok sted (Thagaard, 2003). Postholm (2005) trekker frem Member Checking som en mulig prosedyre for å forsikre seg om at informantene kjenner seg igjen i tolkningene som forskeren har utført. Thagaard (2003) påpeker at selv om forskeren utvikler teori som er nærliggende informantens selvforståelse, så vil teorien alltid forbli en fortolkning. Member Checking kan dermed være med å redusere gapet mellom informantens selvforståelse og forskerens tolkning av deres selvforståelse. Samtykke til å utføre member checking ble gjort under intervjuene. Etter analysen var skrevet sendte jeg teksten til samtlige for å forsikre meg om at de kjente seg igjen i materialet og følte seg godt nok anonymisert.

3.6.3 Validitet og reliabilitet

Validitet er å sikre at det blir forsket på det problemstillingen etterspør, som videre avgjør valg av metode og fremgangsmåte (Kvale & Brinkmann, 2015). Validitetsspørsmålet er ikke en siste sjekk om forskningen har vært solid, men heller en kontinuerlig kvalitetssjekk gjennom hele prosessen hvor forskeren selv inntar en kritisk posisjon til egen forskning (Kvale & Brinkmann).

Reliabilitet sier noe om hvor troverdige funnene i forskningen er. For at forskning skal virke troverdig for leseren, er det viktig at forskeren er transparent om hvilke valg han eller hun har tatt og hvordan kunnskap utvikles underveis. Hvilke relasjoner forskeren har til informantene og hvordan omgivelsene spiller inn på tolkning av data er også relevant for studiens reliabilitet (Thagaard, 2003). For å vedlikeholde studiens validitet og reliabilitet har jeg prøvd å være transparent om stegene i prosessen, samt inkludert metodekapittelet hvor det er satt av rom for refleksjon rundt forskerrollen og kunnskapsutvikling.

3.6.4 Generalisering

Selv om ikke fenomenene som undersøkes i studien er direkte overførbare til andre personer, kan den situasjonsbestemte kunnskapen fra et godt gjennomført kvalitativt studie komme til nytte for leseren (Postholm, 2005). *Naturalistisk generalisering* er et mål om at leseren kan kjenne seg igjen i erfaringer og funn som er beskrevet på en detaljert måte (Postholm). Jeg har gjennom presentasjonen av datamaterialet prøvd å være transparent om mine vurderinger fra begynnelse til slutt med vekt på intervjuene, transkripsjonen og analysen. Jeg håper det kan bidra til bredere forståelse av denne studien, samt stimulere til inspirasjon og videre forskning. Selv om det kun var 4 informanter med i studien, hadde de ulike utdanningsbakgrunn, erfaring og hovedinstrument noe som kan bidra til å styrke generaliserbarheten ved at det inkluderer innflytelse fra ulike miljøer (Thagaard, 2003). En mulig svakhet ved utvalget er at samtlige er menn. Ingen kvinner meldte seg til å delta i studien, noe som med fordel kunne bidratt til et rikere utvalg og styrket generaliserbarheten (Thagaard).

3.7 Forskerrollen

I fenomenologisk forskning er det et mål at forskeren skal ha et så åpent sinn som mulig i møtet med forskningsfeltet. Likevel er det ikke til å unngå at arbeidet vil bli farget av forskerens forforståelse om fenomenet som undersøkes (Postholm, 2005). Forskerens forståelse vil samtidig utvikle seg gjennom intervjuene. Ved å være bevisst min rolle som forsker gjennom studien har jeg prøvd, så langt det har latt seg gjøre, å legge til side alle forutinntattheter (Postholm). I forkant av intervjuene ble teori om forskerrollen lest, noe jeg følte utvidet min egen bevissthet rundt egen påvirkning. Gjennom forskningsprosessen har jeg forsøkt å reflektere rundt egne følelser og inntrykk, og hvordan disse har bidratt i forskningen.

3.7.1 Mitt forhold til prestasjonsangst

Hvorvidt forskeren har kjennskap til miljøet som undersøkes har både fordeler og ulemper (Thagaard, 2003). Selv har jeg noe erfaring fra klassisk musikk, dog som student, ikke profesjonell musiker. Likevel opplevde jeg hvordan prestasjonsangst kunne påvirke opptredener. De personlige erfaringene bidrar med tanker og følelser rundt både musikkmiljøet og fenomenet prestasjonsangst. Thagaard beskriver hvordan forskerens erfaring innenfor det miljøet som undersøkes kan gi god forståelse for fenomenet som studeres, samt ha en konstant relasjon med tolkningene som oppstår. Likevel kan det også føre til en «blindhet» for informasjon som er ulik egen erfaring. Det er dermed svært viktig å

være bevisst hvordan egne tanker kan føre til begrenset åpenhet for nyanser i fenomenet som undersøkes (Thagaard). Jeg opplevde det som utfordrende å løsrive meg fra min forforståelse under intervjuene, spesielt etter hvert som flere av intervjuene ble gjennomført. Det kan trolig ha sammenheng med hvordan enkelte tema skilte seg tidlig ut og dannet mulighet for et mønster. Imidlertid prøvde jeg å være bevisst denne effekten og min rolle som forsker under prosessen og jobbet kontinuerlig med å ha et åpent sinn mot informantene og datamaterialet.

Selv om jeg har noe erfaring med opplevelsen av prestasjonsangst, følte jeg ikke at det ledet meg inn i en sterk forforståelse, men heller en oppriktig nysgjerrighet. Jeg har heller ingen erfaring med teknikker for å mestre prestasjonsangst, noe som gjorde at jeg hadde et åpent sinn for ulike tilnærminger.

4 Analyse

4.1 Beskrivelse av informanter

Alle informantene har lang erfaring innenfor klassisk musikk. To av informantene er studenter på masternivå, de andre to er ferdigutdannet med ulik fartstid og kan sammen sies å dekke et bredt spekter. Felles for alle informantene var at ingen ønsket en solistkarriere og trivdes best med å spille i grupper eller styre utdannelsen inn mot undervisning. Valget ble av de profesjonelle musikerne begrunnet som et resultat av prestasjonsangst mens av studentene på grunn av en uforutsigbar fremtid både karrieremessig og økonomisk.

Arne er masterstudent i utøvende klassisk musikk. Han har tidligere erfaring med prestasjonsangst, men mener opplevelsen har forbedret seg over tid etter hvert som han har blitt mer sikker på egne ferdigheter og muskelminne i kroppen. Han er bevisst og analytisk rundt egen prestasjon, og fungerer som sin egen støttespiller ved å akseptere feil og se dem som potensial for egen profesjonell utvikling. Han mener at gode forberedelser er nøkkelen til å mestre prestasjonsangst.

David jobber som profesjonell orkestermusiker. Han har bred erfaring innenfor musikkutøving og veksler mellom å jobbe i en egen gruppe og i orkester. Han har bevisst valgt ikke å ta så mange solistoppdrag grunnet at han opplever mer prestasjonsangst under disse. Han er bevisst hvordan sinnsstemning og prestasjon henger tett sammen og hvordan disse legger grunnlaget for hvordan han mestrer småfeil underveis i en konsert. For ham er prestasjonsangst å oppleve jernteppe under en konsert og han understreker hvordan gode forberedelser og mestringsstro bidrar til å minske frykten for at det skal oppstå.

Knut har en hel musikkarriere bak seg og jobber nå som orkestermusiker. Han opplever sterk prestasjonsangst før han spiller konsert og er avhengig av å ta betablokker for å forhindre høy puls og skjelving i kroppen. Han beskriver hvordan ansvar og press om å hele tiden være i toppform gjør han stresset. Han vektlegger hvordan han må jobbe med seg selv og sin tankemåte for å mestre prestasjonsangst. Det kan innebære å presentere seg selv som den han er og tørre å være ekte.

Harald er også student i master i utøvende musikk. Han vektlegger evnen til å kunne ta problemene ved røttene og være åpen for å endre etablerte vaner og tankemåter. Han er opptatt av å skape gode rutiner i dagliglivet og ved øving på hovedinstrumentet. Dette

innebærer fysisk aktivitet og gode søvnrutiner, samt å kunne være ærlig mot seg selv og andre om det han synes er vanskelig. For Harald er refleksjon og selvdisciplin et godt grunnlag for å mestre det han jobber mot og for å mestre prestasjonsangst.

4.2 Følelsen av å være forberedt

Allerede under intervjuene stod forberedelser og øving frem som sentrale tema og gjennom analysen ble det tydelig hvor viktig forberedelse var for samtlige. Kategorien består blant annet av å skape øvingsrutiner og å øve til man føler seg sikker på det man skal spille. Flere av informantene nevnte en frykt for å oppleve jernteppe under en konsert. Tilstrekkelige forberedelser ble nevnt som en måte å minske frykten for å gjøre feil på eller gjøre en utfordrende situasjon enklere å håndtere.

Arne forteller at han tidligere opplevde å få sterk prestasjonsangst, men at ferdigheter på instrumentet og mental sikkerhet gjorde opplevelsen enklere å håndtere. *Teknikken går bare fra hverandre, ingenting fungerer. Men om man lykkes å bygge opp et grunnlag så kan man likevel komme gjennom det meste og kroppen husker hva den skal gjøre.* For Arne fungerer et oppøvd teknisk grunnlag som «sikkerhetsnett» dersom jernteppe skulle dukke opp. Da kan han stole på de automatiserte bevegelsene selv om hodet ikke bevisst tenker gjennom hver tone.

Arne legger vekt på hvordan forberedelse sammen med øving består av å utforske omstendighetene han skal spille konsert i. *Jeg pleier alltid å se på lokalet og spille litt. Da får man en bedre forståelse av hvordan man skal spille. Det er viktig når man skal prestere, at man ikke får noen overraskelser. Da kan man bli stresset.*

David omtaler også nøye forberedelser som en måte å mestre prestasjonsangst på, men at jernteppe likevel kan dukke opp. *Jeg forbereder meg veldig godt og har øvd masse, men så på konserten vet jeg ikke hva som skjer (...) Jeg vet ikke hva neste note er, men fingrene mine vet det. Selv om det er en dårlig opplevelse er følelsen av å være forberedt til hjelp. Jeg håper på det beste, men jeg vet ikke hvordan det vil gå. Det er liksom ute av kontroll og måten jeg prøver å håndtere det på er ved å øve.*

David omtaler tilstrekkelig øving som en måte å fokusere på helheten i formidlingen og ikke på hver enkelt tone som spilles. Han nevner gjentatte ganger at han lar seg absorbere inn i det

musikalske dersom han kan musikken godt. *Hvis jeg kjenner stykket veldig godt kan jeg se et lys, en verden. Og ved å kunne det jeg skal er det lettere å ta del av den. Den tilhører deg og er lettere å bringe til live enn om du ikke kjenner den.*

Knut beskriver forberedelser som et kontinuerlig vedlikeholdsarbeid. *Når jeg holder på med et musikkverk så går det så sterkt inn at det surrer i hodet hele tiden. Jeg forbereder meg mye mer til jobben nå enn før. Lytter masse til innspillinger så jeg blir mer sikker.* Han beskriver ikke eksplisitt hvordan han øver, men helhetsinntrykket jeg får gjennom intervjuet er hvordan han fokuserer svært intens på stykket han jobber med i forkant. Han forklarer at han har problemer med å skille jobb og fritid og ofte må repetere deler av stykket på kvelden selv om han har jobbet med det på dagtid. *Å være musiker er å være håndverker. Deretter skal du legge følelser i det. Du skal nesten ikke være et menneske, men heller en maskin. Det er så mye perfektjonisme i det.*

Harald beskriver å være godt forberedt som den viktigste delen av å forhindre prestasjonsangst. Han beskriver hvordan han tidligere kunne oppleve å bli svært nervøs og redd før en opptreden. Løsningen på dette er å forberede seg nok. *Det handler om å øve og strukturen rundt øvinga. Å vite akkurat hvor de svakeste punktene er (...) jobbe inn ting er en egen greie i seg selv. Hvis jeg føler at jeg kan det jeg skal og jeg vet hva jeg skal gjøre, da kan jeg gjøre nesten hva som helst.*

Harald beskriver også hvordan langsiktig planlegging gjør det enklere å redusere stress samt unngå overraskelser. *Begynner jeg på et stykke for sent tar jeg meg vann over hodet. Jeg tenker og planlegger mye hvordan og hvorfor jeg gjør som jeg gjør. Det gjør at det ikke blir overveldende.*

4.3 Akseptere seg selv og gå videre

Å spille klassisk musikk ble beskrevet av informantene som et arbeid mot perfektjonisme, som til tider kan være utfordrende. Flere av informantene forklarte hvordan en enkelt feil kunne trekke ned hele prestasjonen selv om ingen andre la merke til det. Jeg fikk inntrykk av at samtlige var klar over at de måtte klare å akseptere feil og gå videre, men at det var vanskelig i praksis.

Når Arne beskriver hvordan han takler å gjøre feil, forteller han om en større dimensjon enn å gjøre rett og galt. *Å utøve musikk er jo veldig personlig. Det er veldig utleverende synes jeg. Derfor er det uunngåelig å kjenner at det var «min andre halvdel» som gjorde det. Det går mye på hvem man er som person også.* Han beskriver hvordan han prøver å fokusere på helheten når småfeil dukker opp. *Jeg prøver å akseptere at jeg er nervøs. Jeg får jo en rar følelse om jeg ikke treffer alle strenger og toner, men hvis jeg kjenner at jeg har lyktes med å formidle noe så er det viktigere enn å treffe alle tonene.*

David beskriver hvordan han har en idealversjon i hodet som aldri blir perfekt. *Det er litt for ofte jeg går fra feil til feil istedenfor å se det jeg gjør bra. Det skjer noe hvert sekund, ting jeg ikke er fornøyd med og jeg må egentlig kunne tenke fremover, spille og kose meg.*

Han beskriver at det er viktig å finne en balanse mellom å bry seg for mye og bry seg for lite. *Det er viktig å lære fra det man har gjort, derfor er det viktig å bry seg også. Men bryr du deg for mye blir det ikke bedre neste gang fordi du føler deg så nedfor. Jeg må klare å finne en balanse mellom disse to. Det er bra å stå stille, men man må også kunne la feilene gå.*

Knut forteller hvordan en liten feil kan gi stort utslag. *Jeg kan spille bra lenge, så skjer det en liten ting som kanskje bare jeg hører. Faen tenker jeg og så kan det gå dårlig i flere minutter etterpå. Det er veldig vanskelig å komme videre, å tenke positivt (...) Det å tenke negativt trekker deg så ekstremt langt ned.* For Knut handler det også om hvilken innstillingen han har før en konsert. *Jeg må stole på meg selv og presentere den jeg er, hva jeg synes er bra. Av og til er man nødt til å overtale seg om at man driter i det. Om jeg ser det i verdenssammenheng er det jo bare en liten sak. Det har hjulpet å se hvordan jeg ødelegger for meg selv når jeg tenker på feil.*

Harald forteller at han tidligere hadde en uvane om å utsette ting han syntes var vanskelig. Dermed kunne de utsatte problemene dukke opp under konsert i form av jernteppe som gjorde at han måtte avbryte opptreden. For ham endret problemet seg da han klarte å akseptere at noe var vanskelig. *Det er én ting å innrømme ovenfor seg selv at man har et problem, men å innrømme det ovenfor andre at man trenger hjelp (...) det er forferdelig der og da, men så føles det veldig godt etterpå.* Harald forteller at å akseptere hvem han er, både som musiker og privatperson har hjulpet han å ta tak i problemer han tidligere hadde. I tillegg hjelper det å «avlive mytene» om at andre er perfekte. *Veldig mye av prestasjonsangsten kan forsvinne*

bare man begynner å snakke om det (...) det er en ekkel trøst å vite at andre også har det følt. Jeg synes det hjelper å vite at selv svært dyktige musikere også kan gjøre feil.

4.4 Skape mestringstro

Gjennom intervjuene fikk jeg inntrykk av at mestringstro var til stede dersom informantene gjenkjente følelsene og reaksjonene som fantes i dem. Ønsket om å øke kunnskapen om seg selv stod frem som en måte å skape større mestringstro på.

For Arne skapes mestringstro ved å ta seg tid til å bli kjent med seg selv. *Jeg ville nok vært enda bedre på å takle press og stress ved å vite mer om hva som fungerer for meg og hvilke midler jeg kan bruke for å ha det bedre under slike situasjoner.* Han beskriver også hvordan rådet han fikk om å utøve mye har hjulpet han til å føle mestring. *Dersom jeg fremfører et verk svært dårlig hopper jeg opp på scenen så fort som mulig og gjør det igjen. Dette er for å unngå at stykket blir forbundet med en dårlig prestasjon, en dårlig opplevelse.*

David forteller at han enkelte ganger mestrer prestasjonsangst godt, andre ganger dårlig. Hva som skiller disse situasjonene fra hverandre er han usikker på. *Økt bevissthet om seg selv kan trolig føre til økt mestringstro. En grunn til at jeg ville være med i denne studien er for å snakke om det. Jeg gjør det jo aldri. Det er absolutt bra for meg. Jeg tenker at jo bedre man kjenner seg selv, jo lettere er det å fikse seg selv.*

Knut forteller hvordan nervøsitet bidrar positivt til å uttrykke følelser i musikken ved at det vekker noe i han. *Jo verre det er før en konsert, jo bedre føles det etterpå. Er alt grått er det ingenting, det er kjedelig.* Lykkes han under utfordrende forhold opplever han en sterk mestringsfølelse. Han belyser dette med et solistoppdrag han syntes var svært utfordrende og hadde grudd seg mye for. *Plutselig var jeg inne i en avspenning. Jeg følte publikum virkelig var med meg. Jeg kunne stått der hele natten så lenge noen hadde hørt på. Det var virkelig helt ubeskrivelig.*

For Harald ligger grunnlaget for mestringstro tett sammen med arbeidet han gjør før han spiller. Han beskriver en mild form for nervøsitet som en positiv bidragsyter som gjør han skjerpert før en konsert. *Kjenner jeg på kroppen at jeg er klar for det jeg skal gjøre blir jeg så glad at alt annet blir mindre viktig. Det gjør ingenting at det er litt kaldt i rommet eller noe annet ubehagelig.*

4.5 Se hvordan kropp og psyke henger sammen

Sammenhengen mellom det fysiske og mentale stod frem som et viktig tema i analysen og virket sentralt både i forberedelses- og prestasjonsfasen. Inntrykket jeg fikk gjennom intervjuene var at prestasjonsangst ble redusert dersom informantene følte en samstemthet mellom kropp og psyke, og en følelse av ro. De uttrykker hvordan fokus på disse elementene kan foregå i forberedelsesprosessen, rett før eller underveis i en konsert.

Arne forteller hvordan kropp og psyke må være samstemt før han spiller konsert. *Hvis jeg sitter og venter lenge før det er min tur til å spille kan jeg føle meg mentalt klar men ikke i kroppen. Jeg kjenner meg kald og stiv. Da kan jeg bli nervøs fordi jeg begynner å tenke på at kroppen ikke er med.* For å få kontakt med kroppen beskriver han hvordan fysisk og mental forberedelse hjelper. *Jeg tøyer og strekker kroppen for å få i gang blodsirkulasjonen. Deretter prøver jeg å se for meg hvordan rommet og scenen ser ut når jeg står der.*

David beskriver hvordan stress og anspenhet kan føre til kaos og en følelse av ikke å ha helt kontroll over kroppen. *Går det dårlig når jeg spiller, prøver jeg å fokusere. Hvis jeg stresser meg opp, prøver jeg å puste og samle meg. Da går det alltid bedre, men jeg får det ikke alltid til. Det er for mange ting i hodet og jeg vet at når jeg stresser så bare ødelegger jeg, men så gjør jeg det likevel.*

Knut nevner flere ganger i løpet av intervjuet hvordan han ofte er fryktelig nervøs før og under en konsert. Han har fått problemer med hjertet på grunn av jobben og stresset det fører med seg. Én spesifikk opplevelse trekker han frem som en åpenbaring om hvordan kropp og psyke henger sammen. *Før en konsert skulle jeg varme opp. Jeg var iskald og tenkte at dette ville jeg aldri klare. Så bestemte jeg meg for å meditere, noe jeg ikke hadde gjort på lenge. Det var som å åpne en kran, jeg kjente varmen bare strømmet ut gjennom armene. Jeg har aldri vært med på en sterkere effekt. Jeg ble kjempevarm, nesten hoven på fingrene. Så gikk jeg inn og spilte kjempebra.* Denne opplevelsen kunne virke å hjelpe han med selvpoppdagelser. *Nå mediterer jeg regelmessig og har fått bedre kontroll.* Knut opplevde å få bedre kontroll med meditasjon, men er likevel avhengig av å ta medisiner før hver opptreden. *Jeg kunne bli rød, hovne opp og få veldig høy puls. Da begynte jeg å ta betablokker. Jeg må ta det hver gang ellers klarer jeg det ikke.*

Regelmessig fysisk aktivitet og faste søvnrutiner er noe Harald begynte med to måneder før intervjuet. Han har slitt med ryggproblemer og forteller hvordan han tidligere pleide å legge seg ned for å hvile dersom smertene dukket opp. *Nå har jeg begynt å gå en halv mil hver dag til jobb. Det å være fysisk aktiv gjør at jeg kan jobbe mer og lengre (...) ryggen og hendene mine tåler mer.* Han legger vekt på hvordan effektene av fysisk aktivitet har påvirket kroppen hans. *Jeg er klarere i hodet, jeg blir ikke så lett mentalt sliten og jeg har mer overskudd til å jobbe. Hverdagen blir enklere og jeg er trøtt når jeg legger meg og våken når jeg våkner. Gode søvnrutiner har hjulpet veldig. Jeg har nesten overskudd hele tiden og det er en god følelse å få gjort mye i løpet av en dag.*

4.6 Være åpen for endring

Informantenes interesse for endring og utvikling ble et viktig tema i analysen. Samtlige har spilt musikk siden ung alder og alle har utviklet ulike måter å gjøre ting på. Musikkyrket blir av informantene beskrevet som uforutsigbart og krevende, noe som krever konstant vedlikehold av teknikk og helse. Kategorien går ut på informantenes åpenhet for å endre seg selv og effekten av disse endringene.

Arne beskriver hvordan han etter en prestasjon han ikke er fornøyd med, setter seg ned og analyserer hva som skjedde. *Etter en dårlig prestasjon forsøker jeg å akseptere at det kanskje ikke gikk som jeg ville og deretter finne løsningen på problemet. Hva var det som ikke fungerte? Hva kan jeg gjøre bedre? Man må få gjøre feil ellers kan man ikke utvikle seg tror jeg.* For Arne henger endring og forbedring tett sammen med aksept som var i kategorien «Akseptere seg selv og gå videre».

David uttrykker endringsvilje og nysgjerrighet i forhold til prestasjonsangst gjennom sin begrunnelse for å delta i studien. *Problemet er at du ikke vet. Du vet ikke hvorfor det skjer eller hvordan du skal takle det. Hadde jeg visst det tror jeg heller ikke at jeg ville hatt det.* Mitt inntrykk er at han er åpen for å lære mer om seg selv og prestasjonsangst for å kunne bli flinkere til å mestre det. Han forteller at måten han har endret vaner frem til nå har dreid seg om tekniske sider ved prestasjon. *Da jeg startet på konservatoriet innså jeg at jeg måtte øve mye mer for å minske angst. Jeg øvde også mer på grunnleggende ting som skalaer, finger- og pusteøvelser.*

Knut uttrykker en stor endringsvilje og interesse for personlig utvikling. Han benytter seg av meditasjon, fikk hjelp av en psykolog til å mestre prestasjonsangst før et viktig prøvespill, og har hatt flere studieopphold i utlandet etter han fikk fast jobb. Han begynte også med betablokker da han opplevde at kroppen ble vanskelig å kontrollere under konserter. *Jeg har også begynt å trene og har begynt på diett for å gå ned i vekt. Det har absolutt med jobben å gjøre, jeg blir mer mentalt opplagt og i bedre fysisk form.* Han vektlegger også evnen til å være tilpasningsdyktig. *Jeg må alltid være i form på instrumentet, skal jeg på hytta må instrumentet være med.*

Harald understreker hvordan en samtale med en lærer om hans måte å møte problemer på førte til en enorm endringsvilje. *Jeg så at jeg forholdt meg passivt til problemene jeg så komme. Jeg måtte revurdere hvordan jeg gjorde ting på. Brukte nesten et år på å bygge opp gode rutiner og kjenne igjen faresignalene for når jeg begynte å utsette ting.* I tillegg til å endre måten han jobbet på forteller Harald at han måtte endre synet på seg selv. *Jeg gikk lenge og tenkte at jeg hadde veldig stor kapasitet, før jeg måtte anerkjenne at jeg faktisk ikke er så god som jeg trodde jeg var. At det er øvingstimene som gjelder, ikke talent alene. Jeg plukket fra hverandre det jeg gjorde og hvorfor jeg gjorde det.*

5 Diskusjon

Utgangspunktet for denne studien var å undersøke hvordan musikere mestrer prestasjonsangst og hvordan kunnskap om dette kan benyttes i rådgivning. Både mestringsstrategier og opplevelser av prestasjonsangst dannet grunnlaget for analysen og ble formet til fem kategorier. Sentrale temaer som har stått frem som relevante for rådgivning og det eksistensialistisk-humanistiske perspektivet har dannet grunnlaget for diskusjonen.

Diskusjonen er hovedsakelig organisert etter kategoriene, men temaer fra andre kategorier vil trekkes inn der det anses som relevant. De uklare skillelinjene mellom kategoriene er et resultat av prestasjonsangst sin kompleksitet. Temaer vil overlappe på tvers av kategoriene og diskusjonen må derfor ses som en helhet. Først vil et nytt tema fra analysen presenteres: språket som meningsbærer. Under intervjuene og analysen ble *hva* informantene fortalte vektlagt, men også *hvordan* de valgte å ordlegge seg. Fokus på ordvalg ser jeg som en relevant del av den helhetlige tilnærmingen til klienten i et rådgivningsmøte samtidig som det viser hvordan språket er subjektivt og kan tolkes på ulike måter i møte mellom to personer (Thagaard, 2003). Deretter vil kategorien «Akseptere seg selv og gå videre» presenteres. Denne har jeg valgt å separere i to deler hvor den ene fokuserer på selvaksept som menneske og den andre på praktiske verktøy for å håndtere feil under en prestasjon. Videre vil temakapitlene mestringsstrategier, integrering av kropp og psyke, forberedelser og til slutt endringsvilje og endringsprosessen presenteres. Temaene henger tett sammen med kategoriene og belyser hvordan implikasjonene av disse kan være.

5.1 Språket som meningsbærer

Gjennom samtalene med informantene kom det frem ulike meningsdannelser angående hvordan de opplever å jobbe og leve som musiker. *Hvordan* de beskrev prestasjonsangst varierte, noe som viser hvordan hvert individ har sin unike livsfilosofi. I rådgivning ser jeg det som interessant å stille spørsmål til disse meningsdannelserne dersom de viser en inkongruens i klienten i form av krav, forventninger og absolutte behov.

Rogers (1961/1995) beskriver kongruens ikke bare som en bevisstgjøring ovenfor seg selv rundt følelser og reaksjoner, men også hvordan de blir formidlet gjennom språket. Ordvalg kan distansere klienten fra sine faktiske opplevelser og avsløre irrasjonelle tankemønstre (Ellis & Ellis, 2002). Hvordan musikere konstruerer og kommuniserer sin opplevelse av prestasjon og prestasjonsangst kan kanskje være et resultat av urealistiske og irrasjonelle

meningsdannelser. Tankemønster kan trekkes frem i rådgivning ved at rådgiver påpeker opplevde irrasjonaliteter og uoverensstemmelser hos klienten. Et interessant funn var den korte avstanden mellom opplevelsen av prestasjonsangst som skjerpene eller ødeleggende. Selv om de fysiske reaksjonene på prestasjonsangst kunne være like virket det som meningsskapingen videre avgjorde opplevelsen i sin helhet. «*Effective new philosophies*» (Ellis & Ellis, s.25) er nye realistiske og rasjonelle måter å danne tankemønster på som vektlegger evnen til å kunne se en situasjon isolert fra en annen. Denne evnen ser jeg som svært relevant i arbeid med musikere, som tidligere nevnt, kan oppleve at deres selvbilde henger tett sammen med prestasjon, og som arbeider under konstant evaluering fra seg selv og andre. Et eksempel på en rasjonell og realistisk tenkemåte etter en dårlig prestasjon kan være: «Selv om jeg presterte dårlig denne ene gangen betyr ikke det at jeg er en dårlig musiker eller et dårlig menneske». Tidligere prestasjons-relaterte muskellidelser, heretter forkortet som PRMD, og følelse av sterkt ubehag er relatert til høy alvorlighetsgrad av depresjon og prestasjonsangst (Ackermann et al., 2014). Vonde fysiske og psykiske opplevelser under prestasjon kan trolig danne assosiasjoner til prestasjon generelt. Hvordan man skaper mening av hendelsene kan kanskje påvirke utviklingen av ubehaget og forsterke eller forminske opplevelsen. Ellis sin A-B-C-personlighetsteori kan muligens bidra til å tydeliggjøre meningsskapingene ved at den får frem klientens tolkning av hans eller hennes opplevelser, samt hvilke følelser de vekker. Språket som benyttes for å forklare klientens A-B-C vil dermed fremtre som en inngang til eventuelle avdekninger av irrasjonelle og urealistiske tankemønster som kan danne grunnlag for PRMD og ubehag ved prestasjon.

Evnen til å danne realistiske og rasjonelle tankemåter kan trolig bidra til å føle kontroll og autonomi over livets hendelser og se situasjoner isolert fra hverandre. Kategorien «Følelsen av å være forberedt» opplever jeg å bære preg av beskrivelser av prestasjonsangst som noe uforutsigbart, ute av kontroll og som kun kan håndteres ved å øve på motorferdigheter. Disse beskrivelsene mener jeg abstraherer en filosofi hvor det psykiske aspektet ikke er delaktig, noe som i følge Gestaltterapi vanskeliggjør muligheten for å være helhetlig. Temaet vil utdypes mer i kapittel 5.4 Integrere kropp og psyke.

5.2 Selvaksept

Samtlige av informantene ga uttrykk for at prestasjon og selvbilde henger tett sammen, noe som gjør jobb og identitet forenet. De store investeringene av tid og innsats, gjør musikere og andre utøvere på høyt nivå som idrettsutøvere, skuespillere og dansere mer sårbare for angst

grunnet tanken om at profesjonelt nederlag også er personlig nederlag (Chesky & Hipple, 1997, gjengitt i Kenny, 2011). Som tidligere nevnt ligger min teoretiske forankring som rådgiver innenfor den eksistensialistisk-humanistiske tradisjonen. Et av hovedelementene her er hvordan man kan nå selvrealisering og selvutvikling gjennom kontakt med sitt sanne jeg (Ivey, et al., 2012). Mitt inntrykk var at informantenes ønske om å akseptere alle sider ved seg selv, ofte stod i kontrast til deres egne og andres forventninger om perfektjon. Jeg fikk følelsen av at forventningene innenfor miljøet var preget av et krav om perfekte prestasjoner til enhver tid, og lite rom for å være menneske –nemlig at man av og til *gjør* feil. Det nære forholdet informantene beskrev mellom prestasjon og selvbylde gjorde meg spesielt interessert i hva selvaksept betydde for dem i møte med prestasjonsangst.

Slik jeg tolker funnene i kategorien «Akseptere seg selv og gå videre», gir informantene uttrykk for å ha en konstant indre selvevaluering om hvorvidt de presterer bra eller dårlig. Selvevaluering kan virke ødeleggende for dem selv dersom den utelukkende er negativ og dømmende -et krav om evig perfektjon. Rogers (1961/1995) beskriver hvordan selvaksept ikke nødvendigvis bare er å motvillig akseptere det uunngåelige, men også å kunne like og nyte å *være* seg selv. Virkningen av selvaksept mener jeg belyses av Knut når han beskriver hvordan han av og til må snakke til seg selv. Han prøver å se sin situasjon fra et større perspektiv og minner seg på hvilken verdi han har ved å si: «Andre får tenke hva de vil, dette er meg og jeg er stolt av hva jeg gjør». Vil evnen til å akseptere seg selv som menneske kunne bidra til å akseptere sine prestasjoner, selv om de går dårligere enn ønsket? Veien mot selvaksept og endring beskriver Rogers som evnen til å omfavne sidene ved seg selv man ikke liker. Slik jeg opplevde informantenes forhold til angst og nervøsitet var at de forbindes med skam og frustrasjon. Veien mot selvaksept kan trolig være et bidrag til mestring av prestasjonsangst ved at det kan integrere angst og nervøsitet som en akseptert del av mennesket. I rådgivning dannes grunnlaget for utvikling av selvaksept blant annet ved at rådgiveren konstant søker forståelse for klientens opplevelser og formidler tolkninger tilbake til klienten (Rogers, 1961/1995). Informantene beskrev hvordan kunnskap om deres yrke og forståelse for prosessene de går gjennom kan virke positivt inn på tanken om å oppsøke en rådgiver. Sammen med rådgivers empatiske holdning og ubetingede positive hensyn, kan klienten føle en ekthet og tillit i møtet, og etter hvert lukke opp og lytte aksepterende til seg selv dersom de føler seg forstått. Følelser som over lengre tid har vært undertrykt kan trolig være utenfor rekkevidde og smertefulle å lete fram. Anerkjennelse av følelsesspekteret som eksisterer i en kan bidra til å minske frykten for at disse følelsene skal dukke opp.

Gestaltsyklusen i rådgivning som fungerer som et «kart» for å utvikle egen eller rådgivers forståelse av hva som underbygger en sunn livsstil og hva som kan stå i veien for å få det beste ut av enhver situasjon i livet (Clarkson, 2014). Denne syklusen går gjennom en rekke stadier i rådgivning: fornemmelse, bevissthet, mobilisering, handling, endelig kontakt, tilfredshet og separasjon fra rådgivningsrelasjonen. Min opplevelse av kategorien «Akseptere seg selv og gå videre» var at informantene uttrykte et ambivalent forhold mellom et ønske om å akseptere seg selv og vanskeligheten med å undertrykke de følelsesmessige og kroppslige reaksjonene på angst og nervøsitet. Den grunnleggende frykten for angst kunne virke å skape en ikke-aksepterende holdning til fenomenet som overskygget informantenes ønske om å kunne akseptere. Ved å gå gjennom gestaltsyklusens stadier vil man trolig kunne komme i kontakt med det ekte problemet som stagnerer flyten og løse opp i den indre konflikten som pågår. Bruk av gestaltsyklusen ser jeg som en mulighet til å bevisstgjøre hvordan selvevaluering som menneske og musiker kan stagnere utvikling og personlig vekst.

5.3 Akseptere feil og gå videre

Et fremtredende tema i analysen var hvordan småfeil som oppstod under en konsert kunne ødelegge for større deler av den helhetlige prestasjonen. I tråd med utvikling av selvaksept som et helhetlig menneske ser jeg relevansen av å jobbe med teknikker i rådgivning for å kunne gi øyeblikkelig slipp på ubehagelige følelser og reaksjoner som kan oppstå dersom man gjør feil under en prestasjon. Som rådgiver kan man hjelpe klienten med å bevisstgjøre seg av disse prosessene og jobbe med teknikker som passer den enkelte. Kabat-Zinn (1990/2012) trekker frem pusten som et viktig verktøy. Når man et kort øyeblikk mister grep om situasjonen vil pusten kunne forbinde en med roen og nærværet igjen. I teoridelen ble «kjemp-eller-frykt-responsen» beskrevet som en normal reaksjon på en truende opplevelse hvor kroppen blant annet får økt hjerte- og pusterytme (Kenny, 2011; Lundeberg, 1998; Moen, 2013). Når en musiker spiller feil under en konsert og reagerer med panikk, vil kontakt med pusten trolig kunne hjelpe med å finne tilbake til roen igjen. For mange musikere er pusten en del av instrumentet dersom de spiller et blåseinstrument. Det vil for dem kanskje være utfordrende å endre pustemønsteret som kreves for å spille. Kontakt med pustesenteret kan derfor være mer beskrivende for dem, hvor bevisstgjøring av *hvordan* man puster kan bidra til å finne den samme roen og nærværet. Dette beskriver Kabat-Zinn (1990/2012) som å «stille seg inn» mot pusten i mageregionen. Fokuset er alene beroligende og beskrives som en «gammel venn» ved at det stabiliserer og forankrer hele mennesket og retter

oppmerksomheten mot kroppen og dens minste muskelspenninger. David beskrev i intervjuet hvordan han prøvde å få kontakt med pusten når han ble stresset, men at det av og til var for mange tanker i hodet til at han klarte det. Teknikken alene vil trolig ikke være nok i seg selv dersom man ikke er bevisst øyeblikket man er i. Braathen (2011) oversetter mindfulness til oppmerksomt nærvær og kan defineres som en type *awareness* hvor man er målrettet oppmerksom og aksepterende i møte med det man opplever hvert øyeblikk (Kabat-Zinn, 1990/2012). Når man klarer å finne roen i en stressende situasjon blir det enklere å være oppmerksom på situasjonens samlede kontekst og relevante faktorer (Kabat-Zinn). Konsert og audition er eksempel på potensielt stressende situasjoner hvor kroppen intuitivt kan reagere med «kjemp-eller-frykt»-reaksjonen. Denne reaksjonen ser jeg som motpolen til oppmerksomt nærvær hvor man vender blikket innover og møter de vonde følelsene –ikke rømmer fra dem. Kabat-Zinn hevder at en slik indre balanse gir mulighet for kontroll ved at man ikke lar seg rive med av stresset og kan legge all energi på å være i nuet og vende blikket fremover mot det som krever ens oppmerksomhet. Evnen til å kunne gi slipp på feil under en prestasjon ser jeg som en sterk ressurs hos musikere. Jeg mener David og Knut belyser denne evnen godt i kategorien «Akseptere seg selv og gå videre» hvor de beskriver hvordan én feil kan føre til dårlig prestasjon i flere minutter etterpå, og at fokuset retter seg kun mot feil og ikke det som faktisk går bra. Oppmerksomheten deres er ikke rettet mot nuet og fremover mot det som krever hele deres innsats, det henger tvert imot igjen i fortiden. For å opparbeide seg evnen til å komme inn i et oppmerksomt nærvær og få kontakt med pustesenteret, kan fokus på mindfulness-meditasjon i rådgivning være et virkningsfullt verktøy. Det leder oss videre inn mot betydningen av å føle en helhet i seg selv og integrere kropp og psyke.

5.4 Integrere kropp og psyke

Kategorien «Se hvordan kropp og psyke henger sammen» belyser hvordan informantene bevisst eller ubevisst ser koblingen mellom kropp og psyke. Mitt inntrykk var at samtlige beskrev gode prestasjonsopplevelser når de følte en helhet –når kropp og psyke var samstemt, forent og dermed under kontroll. Dårlige prestasjoner bar preg av en distanse til kropp og psyke ved at de ble beskrevet som uforutsigbare, ukontrollerte og overveldende. Noe jeg så som et interessant funn var hvordan tilgang til kropp kunne føre til kontakt med psyke og omvendt. Arne beskriver følelsen av at kroppen ikke er med før en prestasjon som kilde til nervøsitet. For å roe seg ned tøyer og strekker han på kroppen. Knut beskriver det fra andre siden, hvordan han ble varm og klar i kroppen av å sette seg ned og gjøre mindfulness-

meditasjon. Kontakten mellom kropp og psyke ses derfor vesentlig for mestring av prestasjonsangst og metoder for å opprette kontakt vil videre gås inn på.

Alexander-teknikken er en utviklet metode hvor man jobber med å lære hvordan hjernen og kroppen interagerer og dermed lettere kan koordinere bevegelser og øke bevisstheten om egne tanker og opplevelser (Vineyard, 2007). Vineyard beskriver hvordan vårt enorme ordforråd gjør at vi tar inkonsekvente valg når vi navngir og beskrive følelser. Hun mener det er lett å gjøre kroppslige reaksjoner som angst om til en kompleks ordforklaring og slå seg til ro med denne. Opplevelsen av angst og andre fryktreaksjoner i kroppen hevder hun er «... et endeløst selvreflekterende og forvrengt bilde i hodet vårt som har en overraskende makt til å påvirke vår atferd og forme våre indre liv» (s.95. Min oversettelse). Språket som abstraksjon av klientens filosofi ble diskutert i kapittel 5.1. Meningsskaping og tankemønster kan også ses i sammenheng med hvordan man kobler kroppslige og psykiske opplevelser med hverandre. Dette underbygges av hjerneforskning som tilsier at subjektive opplevelser er et resultat av kroppslige reaksjoner som sammen med tanker og følelser gir utslag i bevisstheten (Damasio, 2010). I rådgivning ønsker man at klienten skal bli kongruent gjennom å akseptere lytte til det som skjer i kroppen og bli bevisst sine følelser og reaksjoner (Rogers, 1961/1995). Jeg ser det som en mulighet at manglende forståelse for sammenhengen mellom kropp og psyke kan bidra til økt prestasjonsangst ved at signaler og reaksjoner føles uforutsette og ugjenkjennelige.

En måte å opprette kontakt med kroppen på og være oppmerksom i nærværet, er i følge Kabat-Zinn (1990/2012) en såkalt *bodyscan-meditasjon* hvor man ligger og puster oppmerksomt inn i hver enkelt del av kroppen. Økt bevissthet rundt ulike deler av kroppen kan bidra til utvikling av bedre konsentrasjon, ro og bevisst nærvær ved at man kommer i møte med sin egen helhet. Tanken om økt kroppsbevissthet er i tråd med det som kom frem i kategorier «Se hvordan kropp og psyke henger sammen», hvor informantene beskriver nervøsitet når de bevisst eller ubevisst opplevde distanse mellom kropp og psyke. Bodyscan-meditasjon kan benyttes i rådgivning hvor rådgiveren snakker klienten gjennom de ulike kroppsdelene samtidig som klienten slapper av og prøver å opprette kontakt med sitt indre (Kabat-Zinn). Etter hvert som klienten blir kjent med denne øvelsen kan han eller hun selv utføre den hvor og når de måtte ønske. Jeg ser både Arne og Knut sine mestringsteknikker som en form for mindfulness-meditasjon hvor de samler kropp og psyke og kjenner seg helhetlige. Likevel opplevde jeg en skepsis til bruk av selvhjelpsmetoder blant informantene.

En mulig forklaring på motstanden kan være hvordan holdningen rundt det er i miljøet, eller hvordan forsøk på slike metoder ikke har gitt merkverdige resultater tidligere. Kabat-Zinn beskriver hvordan selv hårfine endringer, som følelse av å være avslappet og føle selvtillit akkurat der og da, kan være et tegn på at man begynner å se ting i et større perspektiv. Tålmodighet og motivasjon ser jeg her som viktig for ikke å gi opp dersom de ikke føler endring umiddelbart. Vi så tidligere på hvordan vi kan hindre vår egen personlige vekst dersom vi konsekvent evaluerer oss selv negativt. Troen på seg selv og på prosessen kan være nyttig i møte med nye metoder som er ukjente og som ikke virker å gi umiddelbare resultat. Verktøy som integrerer kropp og psyke kan gi grunnlag for store oppdagelser dersom man aksepterer seg selv i møte med disse metodene (Clarkson, 2014).

I likhet med Alexander-teknikken er et av hovedelementene i Gestaltterapi å forene kroppslige erfaringer med emosjoner, meningsskapning, rasjonalitet og språk (Clarkson, 2014). Ved å vektlegge og bringe frem det som skjer i kroppen her og nå i et rådgivningsmøte, kan prestasjonsangst undersøkes utenfor sine normale omstendigheter. For en klient som fortrenger følelser og ikke har en bevisst kontakt med kroppen, kan trolig oppmerksomhet mot kroppen i rådgivning gi mulighet for store oppdagelser om seg selv. Skillet mellom kropp og psyke virker å fostre nervøsitet ved at klienten ikke føler seg hel i sin egen kropp og vender fokuset mot ufullstendigheten i seg selv. Som det kommer frem i kategorien «Se hvordan kropp og psyke henger sammen», viser David at han *vet* at når han selv stresser ødelegger han for seg selv. Fokuset har flyttet seg fra å være på de kroppslige opplevelsene til å dreie seg om sin egen manglende evne til å mestre dem. Aksept og tillit til seg selv er her fraværende da man bare ser sine feil og mangler og ikke de situasjonelle faktorene. Kabat-Zinn (1990/2012) trekker frem tillit som viktig når man retter oppmerksomheten på det som skjer her og nå. For å være åpen for det som utfolder seg i kroppen må man ha tro på seg selv og akseptere prosessene selv om de ikke alltid er gjenkjennelig eller forståelige. Metoder for å utvikle selvaksept gjennom rådgivning ble sett på i kapittelet om selvaksept 5.2. Selvaksept og tillit til integreringsprosessen mellom kropp og psyke kan ses relevant i bruk av verktøy og øvelser i rådgivning. Rent praktisk kan det gjøres ved bruk av gestaltteknikker hvor man har en dialog med klienten og ber dem beskrive det som skjer i kroppen (Clarkson, 2014). Videre kan man plassere følelser eller en innbilt person i en tom stol, eller bruk av fantasiarbeid. Andre teknikker som kan bidra til å integrere kropp og psyke er arbeid med tegning og symboler i tråd med psykosyntesetilnærming (Whitmore, 2014).

5.5 Mestringstro

Mestringstro ble i 1986 definert av Bandura som «*people's judgments of their capabilities to organize and execute courses of action required to attain designated types of performances*» (gjengitt i Schunk, Pintrich & Meece, 2010, s.139). Informantene beskriver i kategorien «Skape mestringstro» hvordan de mener at økt kunnskap om seg selv gjør dem bedre i stand til å mestre prestasjonsangst. Ordet vurdering i Banduras definisjon av mestringstro blir dermed interessant for meg i rådgivningssammenheng. Er disse vurderingene realistiske og rasjonelle? Ellis og Ellis (2002) beskriver hvordan perfektjonister omgjør ønsker til behov, noe som leder til engstelse, depresjon og andre negative tilstander. En sekundær effekt av å se prestasjonsangst som noe forferdelig kan lede til angst *for* prestasjonsangsten. I rådgivning kan man jobbe med å endre klientens krav til å bli ønsket gjennom REBT-verktøy som blant annet risikotaking, hvor man med hensikt spiller dårlig for å se om verden virkelig går under (Ellis & Ellis). Verktøyet kan trolig virke ubehagelig siden det nære forholdet mellom prestasjon og identitet kan frykte nederlaget som en trussel mot selvbildet, selv om det er iscenesatt. Kabat-Zinn (1990/2012) hevder man i situasjoner hvor man står ansikt til ansikt med smerte har lett for å bli underkastet «tortur». Det kan hjelpe å minne seg selv om at smerten og angsten kun er tanker og oppfattelser som ligger i ens egen makt å endre. Denne formen for selvsnakk og rasjonalisering mener jeg beskrives godt av Knut når han forteller hvordan han noen ganger må stoppe opp og minne seg selv om hvor lite hans bekymringer betyr i verdenssammenheng. Ved å se den utenifra og ha tillit til seg selv i prosessen, kan det virke å redusere fryktens omfang og størrelse. Selv om Banduras definisjon inkluderer evner og handling, mener jeg mestringstro i en prestasjonssammenheng også handler om troen på hvem man er og hva man kan få til. Jeg ser det som viktig å kunne søke mestringstro i seg selv som personlig støtte i møte med de nødvendige tiltakene før en prestasjon.

Moen (2013) beskriver prestasjonsangst som en naturlig reaksjon som kan gjøre en utøver bedre i sine prestasjoner dersom de lærer seg å bruke den. Prestasjonsangst kan skjerpe og forberede kroppen på å prestere, men å finne en sunn balanse blir sentralt for ikke å la det ta overhånd eller bli en uengasjert prestasjon. I tråd med musikernes forberedelse alene eller sammen med rådgiver kan et spørsmål å tenke på være: «Hvordan kan jeg kanalisere min nervøsitet?» i stedet for «Hvordan blir jeg kvitt min nervøsitet?» Mestringstro påvirker valg, innsats og utholdenhet i oppgaver og handlinger (Schunk, Pintrich & Meece, 2010).

Motivasjonen spiller også en rolle her, hvorav realistisk og optimistisk mestringstro vil legge til rette for flest gode lærings- og prestasjonssituasjoner. I kontakt med sitt *awareness*

continuum og realistiske og rasjonelle nye tankemønster, ser jeg muligheten for at klienten skal kunne ta sunne valg rundt hvilke prestasjonssituasjoner de ønsker å oppsøke. Kjennskap til sine egne begrensninger kan også være en del av å bli kjent med sitt sanne jeg. Evnen til å si «nei» kan være en vanskelig, men nyttig egenskap (Assagioli, 1974/2002). Gjennom økt kunnskap om seg selv med støtte fra rådgiver, kan klienten kunne bli autonom i valg som er i balanse med hans eller hennes evner og utfordringer, samt legge til rette for økt mestringstro. Ved å oppleve en balanse mellom utfordringer og evner, få umiddelbar tilbakemelding og ha klare mål, vil man i følge Csikszentmihalyi (2005) legge til rette for optimale forhold for tilstanden *flyt* som ble presentert i teorikapittelet. Teorien om flyt underbygger informantenes uttalelser om hvordan nerver før en prestasjon fører til en følelse av mestring og glede underveis og i etterkant dersom de lykkes. De kommer inn i en flyt hvor tid og sted forsvinner, hvor de lar seg rive med i musikken og blir del av noe større. David beskriver flyt som et lys som dukker opp når han opplever mestring under en konsert. Lyset tilhører ham og dukker opp når han føler mestring av musikkstykket. Jeg ser lyset som en metafor på trygghet og kunstnerisk utfoldelse i musikken. Oppmerksomheten flytter seg bort fra hver enkelt tone som musikken er sammensatt av, til dynamikken og følelsene som oppstår i formidlingen. Jeg ser det som en styrke å ha kontakt med denne følelsen i mestring av prestasjonsangst ettersom den illustrerer opplevelsen av gode prestasjoner og følelser man vet eksisterer i en selv. Denne mestringsfølelsen kan kanskje fungere som motivasjon og inspirasjon for å tørre å se prestasjonsangsten inn i øynene. Bevisstheten om at de to ulike følelsene er skapt av de samme elementene, tanker og opplevelser, kan trolig hjelpe til å føle autonomi og eierskap over egne reaksjonsmønster.

5.6 Forberedelse

Hvert instrument har utviklede øvingsrutiner og består blant annet av tolkning og teknikk (Kenny, 2011). Grundige forberedelser ble trukket frem som nøkkelen til gode prestasjoner samt forebyggende mot prestasjonsangst hos informantene. Uttalelsene underbygger Kenny sin påstand om at det er en *«innlysende sammenheng mellom manglende forberedelser og prestasjonsangst»* (s.211. Min oversettelse). Kategorien «Følelsen av å være forberedt» viser viktigheten for informantene av å selv føle sikkerhet og selvtillit i forkant av en prestasjon. Tanker og bekymringer virker å være ofte til stede for enkelte, som for eksempel for Knut som beskriver hvordan musikkstykker konstant surrer og går i hodet frem mot en konsert. De gjentagende tankene virker å være frustrerende, da det kan bidra til å distansere vedkommende fra andre deler av livet som også krever oppmerksomhet. Mitt inntrykk var at

forberedelse kunne ses på som en kunstform i seg selv og krevde en bevisst og reflekterende holdning for å gjennomføres best mulig. Samtlige av informantene hadde spilt siden ung alder og hadde utviklet vaner og rutiner for øving. Mennesker deltar ofte i handlinger, følelser og holdninger som er strippet for bevissthet og lever et liv bestående av vaner uten å ha kontakt med bevisstheten (Perls, 1992). Musikere kan øve uten å være til stede her og nå og mangle oppmerksomt nærvær i deres handlinger. Hva som inngår i hver enkelt sine forberedelser vil variere ut ifra deres behov. Perls beskriver hvordan man får tilgang til sine behov gjennom å lytte til kroppen. En av de viktigste ferdighetene klienten kan opparbeide seg er å kunne følge sin egen *awareness continuum* som er en form for konstant utviklende bevissthet av hvert øyeblikks endringer i en selv og omgivelsene (Clarkson, 2014). For å se sine vaner i et nytt perspektiv og få kontakt med sine behov, kan arbeid med gestalt- og psykosynteseverktøy trolig være nyttig ved at det bringer frem følelser og tanker i et her-og-nå-perspektiv. Underliggende behov som for eksempel fysisk aktivitet, mat, søvn, tilbakemelding, arbeidsro, sosial støtte etc. kan komme til syne og reflekteres over. Å rette oppmerksomhet mot disse elementene i en musikers forberedelser ser jeg som viktig grunnet deres fleksible jobb. Med fleksibel mener jeg de uklare skikkelinjene mellom jobb og fritid, samt identitet og yrke. Fokus på deres livsstil og livskvalitet ses relevant for å bedre deres prestasjoner på jobb samt ta vare på dem selv som menneske.

En annen viktig del av en musikers forberedelser mot en opptreden er å kartlegge *når, hvor og hva* de skal spille. Behovet for oversikt blir trukket frem av Arne som et verktøy for å mestre prestasjonsangst, ved at det minsker potensielle overraskelser som kan føre til stress og angst. En musiker må kunne se for seg hvordan akustikken vil være i lokalet samt vite hvem de skal spille for (Fortune, 2007, gjengitt i Kenny, 2011). Flere av informantene beskriver ønsket om å se og prøvespille i konsertlokalet i forkant av en opptreden. Behovene mener jeg beskriver viktigheten av bruk av fantasi og mentale bilder i forberedelsesfasen. Guidede fantasier er et gestaltverktøy hvor rådgiver støtter klienten inn i utforskning av mulige følelser, handlinger og tanker i nye situasjoner (Clarkson, 2014). Handling kan starte i hodet og guidede fantasier er en måte å bygge bro mellom nåtiden og et tenkelig selv på.

Bruk av betablokker ble beskrevet som en nødvendighet før en opptreden av Knut for å fullføre en prestasjon. Det finnes mye forskning om bruken av betablokker og delte meninger blant forskere og av musikere hvorvidt det er moralsk rett eller helsemessig positivt å bruke (Kenny, 2011). Betablokkere er en medisin utviklet hovedsakelig for pasienter med

hjertesykdommer for å redusere blodtrykket og forminske belastning på hjertemuskelen (Kenny). I en studie av Brantigan, Brantigan og Joseph (1982) fikk studenter og profesjonelle musikere betablokkere eller placebo-tabletter 1,5 time før en opptreden. Studien viste signifikant reduksjon i fysiske reaksjoner på prestasjonsangst hos deltakerne som fikk betablokker. Likevel viste studien at betablokker ikke fjerner de psykiske aspektene ved prestasjonsangst som lav mestringsstro eller følelsesmessig ubehag. Innledningsvis i oppgaven kunne vi se hvordan prestasjoner som oppleves svært ubehagelige kan bidra til økt alvorlighetsgrad av prestasjonsangst (Ackermann et al., 2014). Konsekvensene mener jeg understreker viktigheten av å inkludere de psykologiske aspektene i mestrings av prestasjonsangst og et mulig behov for rådgivning som del av prosessen.

Forskningsresultatene kan også ses i sammenheng med gestaltterapiens syn på at kropp og psyke er to aspekt av samme fenomen. Målet og effekten av betablokker er å redusere fysiologiske reaksjoner på stress og angst, noe som utelukker de følelsesmessige aspektene ved fenomenet. Som Damasio (2010) sin presentasjon av hjerneforskning viste, er bevissthet et resultat av både kroppslige reaksjoner, tanker og følelsesmessige prosesser. Fra et rådgivningsperspektiv vil ikke betablokker omfavne hele mennesket –det vil ikke kunne legge til rette for å gjøre klienten autonom og ansvarlig for sin egen helbredelsesprosess. Selvhjelp krever i følge Perls (1992) at klienten har integrert kropp og psyke og møter utfordringer som en helhetlig menneske.

5.7 Endringsvilje

Et av målene i rådgivning er at klienten skal utvikle sitt potensial gjennom å få større bevissthet rundt egne ressurser, verdier og interesser. Når klienten lytter aksepterende til seg selv, vil han eller hun gradvis bevege seg mot et kongruent selv noe som medfører en endringsprosess (Rogers, 1961/1995). Min forståelse av denne endringsprosessen er at klienten søker inn i seg selv for å finne hvilke tiltak som gjør dem godt. Perls (1992) og Kabat-Zinn (1990/2012) legger begge vekt på hvordan frihet åpner for kreativitet og glede når man tar valg basert på kontakt med sitt sanne jeg. Teoriene underbygger uttalelsene som kommer frem i kategorien «Være åpen for endring», hvor bevissthet om egne behov og kjennskap til det som skjer i kroppen har skapt kreativitet, glede, energi og mestringsstro.

For å gjennomføre en endringsprosess må man opprette kontakt med sin iboende vilje. Spørsmål som kan vekke den til live kan for eksempel være: Er dette det jeg ønsker? Har jeg det bra? Ønsker jeg egentlig å gjøre noe annet? Assagioli (1974/2002) beskriver hvordan

bevisstgjøring av det tette båndet mellom vilje og selv kan føre til en endring i menneskets selvbevissthet, holdningen mot seg selv, andre og sine omgivelser. Endringsvilje blir tydelig belyst gjennom samtalen med Harald som beskriver hvordan han måtte plukke alt han kjente fra hverandre og bruke et år på å bygge opp nye rutiner. Viljen gir frihet til å velge og kan føre til økt selvtillit, sikkerhet, glede og en følelse av helhet. En vanlig motstand mot endring beskrives som en prosess hvor de ukompliserte delene av selvet tar kontroll og lar indre impulser og eksterne påvirkninger styre livet. Et mulig utfall av å erkjenne et ønske om å endre noe, kan medføre store livsendringer som å ende et forhold, flytte, bytte jobb eller bryte en avhengighet etc. Endring kan være smertefullt, tidkrevende og snu opp ned på verden som man kjenner den. Unngåelse av smertefulle operasjoner beskriver Assagioli som en «uvillighet til å ta seg bryet» (s.10. Min oversettelse). Den krevende prosessen mener jeg belyser et viktig tema i forhold til prestasjonsangst hos musikere; arbeidet med psykiske aspekter ved prestasjon krever trolig like mye oppmerksomhet, trening og vedlikehold som de fysiske aspektene. Arbeidet kan beskrives som en endringsprosess som videre vil utdypes nærmere.

5.7.1 Endringsprosessen

Prochaska, DiClemente og Norcross (1992) har sett på endringsprosessen ved hjelp av en ikke-lineær endringsmodell hvor man går gjennom stadiene: bevisstgjøring/overveielse, beslutning/forberedelse, handling og vedlikehold. Deres studie fokuserer på endring av avhengighet, men ses på som relevant grunnet dens vektlegging av endring som en integreringsprosess mellom kropp og psyke. Det kunne vært interessant å sett på alle stadiene i endringsmodellen, men på grunn av oppgavens begrensninger har jeg valgt å legge vekt på det første stadiet: bevisstgjøring. Likevel ses endringsmodellen som interessant å inkludere ved at den kan fungere som ramme for klientens endringsprosess i rådgivning. Et felles element i de ulike temaene har vært å komme i kontakt med sitt sanne jeg ved å integrere kropp og psyke for å avdekke sine reelle behov og utvikle sitt potensial. Prochaska et al. sitt første stadium, bevisstgjøring/overveielse, innebærer at klienten er klar over at de har et problem, men ikke føler seg klare for å aktivt gjøre noe med det. Dette er et stadium de kan befinne seg lenge i, hvor de overveier fordeler og ulemper med å ta tak i problemet. Alternativ tenkning krever dog at klienten har lokalisert et problem i seg selv. Gjennom intervjuene kunne det virke som om flere av informantene gjorde oppdagelser om seg selv i forhold til prestasjonsangst. En mulig årsak kan være hvordan fenomenet består av ubevisste prosesser som ikke har blitt reflektert over tidligere. Prestasjonsangst kan trolig virke u håndgripelig

dersom det består av en kjedereaksjon av ubevisste elementer. For å nå Prochaska et al. sitt første stadium bevisstgjøring/overveielse og utforme mestringsteknikker, kan muligens lokasjon av *kilden* til prestasjonsangst bidra til økt innsikt. Samtidig er det viktig å understreke at informantene hadde ulike grader av fenomenet og ikke alle følte seg plaget av det. Likevel eksisterte det i dem alle med ulikt omfang og kunne oppleves mer fysisk enn psykisk for enkelte, og omvendt for andre. Oppdagelsesnes som ble gjort under intervjuene gjenspeiler målet for eksistensialistisk-humanistisk rådgivning –muligheten for klienten til å oppdage egne ressurser, verdier og interesser ved å utforske sitt potensial. Ved å jobbe med verktøy som oppretter kontakt med *hele* mennesket i tråd med sitt sanne jeg, kan trolig klienten gjøre oppdagelser om seg selv, for deretter bevisstgjøre og overveie eventuelle tiltak for å forbedre situasjonen. Helhetlig refleksjon ses som relevant for en sunn endringsprosess ved at det konstant vender seg mot klientens sanne jeg og er i tråd med hans eller hennes ønsker og behov (Assagioli, 1974/2002).

Forkningen til Prochaska et al. (1992) belyser et annet viktig aspekt ved en endringsprosess – nemlig at handling og bevisstgjøring ikke fungerer uten hverandre og en overvekt av den ene vil føre til et svakere resultat. Assagioli (1974/2002) deler også dette synet og hevder at viljen kan bevege kroppen, og dermed igangsette følelser og tanker som korresponderer med bilder og ideer som kroppen vekker til live. Teoriene om gjensidig avhengighet mellom handling og bevisstgjøring, underbygger tanken om hvordan fokus på kroppen og det umiddelbare i rådgivning kan bringe frem behov og endringsvilje hos klienten. Gjennom bruk av bevisste og meningsfylte bevegelser, vil man også kunne styrke indre tilstander (Assagioli). Indre styrke vil trolig gi økt stabilitet gjennom endringsprosessen, samt føre til klientens følelse av autonomi i vedlikeholdet av endringene. Bruknapp (2002) beskriver endring av tankelivet som en sirkulær prosess: aksepter, observer, juster og atter aksepter. Hun vektlegger hvordan man har lett for å benytte mas, kritikk og press for å oppnå ønsket endring hos oss selv, noe som virker *mot* sin hensikt. Den sirkulære prosessen mener jeg ble belyst av deltagerne i flere kategorier hvor blant annet den strenge selvevalueringen og presset om å prestere perfekt til enhver tid var fremtredende uttalelser.

En annen faktor jeg ser som relevant for overveielser om man ønsker å endre seg eller ikke, er frykten for ikke å bli akseptert som den man er. Denne avvisningen kan komme fra andre, men aksept fra andre vil trolig ikke være nok dersom man ikke aksepterer seg selv. Viljen til frihet og glede beskriver Knut som evnen til å forstå at paradiset eksisterer bare i seg selv.

Paradiset i seg selv ser jeg som en metafor på å være sin egen støttespiller, ikke sabotør. Avvisning mener Clarkson (2014) kan være nyttig dersom man blir konfrontert med noe som truer ens integritet og verdigrunnlag, men det kan også bli en vane. Kontinuerlig avvisning kan føre til sterkere motstand hvor heller ikke støttende og anerkjennende kontakt slipper til. Bevisstgjøringsfasen kan være smertefull og bære preg av en redsel for avvisning ved å bli «en annen». Gjensidig aksept i rådgivningsmøtet ser jeg som svært relevant for endringsprosessen ved at det kan skape en trygg sone for utforskning av selvets konstruksjon og for å «fødes på ny» i tråd med sine reelle ønsker og behov. Gjensidig respekt kan i følge Rogers (1961/1995) bidra til en tillitsfull atmosfære hvor klienten kan slippe tak i undertrykte følelser og oppleve tillatelse til å være den man er.

6 Avslutning

6.1 Oppsummering og implikasjoner for rådgivning

Hensikten med denne studien har vært å se på hvordan kunnskap om mestring av prestasjonsangst kan inspirere til bruk av praktiske verktøy i rådgivning. Dette uttrykkes gjennom problemstillingen: «*Hvordan mestrer musikere prestasjonsangst og hvordan kan kunnskap om dette benyttes i rådgivning?*» Funnene kan deles inn i fem kategorier: «Følelsen av å være forberedt», «Akseptere seg selv og gå videre», «Skape mestringstro», «Se hvordan kropp og psyke henger sammen» og «Være åpen for endring». Kategoriene gjenspeiler fremtredende tema i informantenes beskrivelser av deres ulike metoder for å mestre prestasjonsangst. Funnene trigger refleksjoner rundt hvordan økt kunnskap om seg selv kan bidra til større handlingsrom, frihet og glede samt evne til å takle uhåndgripelige følelser som kan oppstå ved prestasjon. Funnene skaper refleksjoner rundt hvordan kunnskapen kan anvendes i en hjelperelasjon. Jeg vil videre presentere sentrale temaer i studien sett ut ifra et rådgivningsperspektiv.

Gjennom studien har jeg sett på hvordan musikere mestrer prestasjonsangst, noe som har gitt innsikt i en kompleks og individuell verden. Mestring synes å bære preg av en følelse av forutsigbarhet og samstemthet mellom ønsker og behov hos musikerne i studien. Et fremtredende tema var viktigheten av å føle seg forberedt før en prestasjon og ble hovedsakelig oppnådd ved å øve på teknikk og motorferdigheter. Gode prestasjoner ble karakterisert som opplevelser hvor de følte seg hele, godt forberedt og med omgivelser preget av forutsigbarhet. Likevel virket ikke øvingsmengden til å redusere alle de psykologiske aspektene ved prestasjonsangst, noe som kan være interessant for en rådgiver å merke seg. I diskusjonen blir det trukket frem hvordan perfektjonisme kan omdanne ønsker til behov, og dermed føre til behov om å prestere feilfritt. Dette kommer til syne i studien sammen med et noe motstridende ønske om å akseptere seg selv for den man er, selv om de gjør feil. Språket blir derfor en viktig del av studien, da det avdekker det Rogers (1961/1995) beskriver som *inkongruens*: en kommunisert uoverensstemmelse mellom opplevelser og bevissthet hos klienten. Et utgangspunkt for rådgivning kan dermed være å stille spørsmål til meningsskapingene hos klientene ved å se nærmere på dere ønsker og behov. Her kan man spørre seg om tankemønstrene er rasjonelle og realistiske eller om klienten ubevisst lever etter uoppnåelige krav.

For å hindre at én feil ikke ødelegger en hel prestasjon, blir selvaksept pekt på som sentralt for mestring. Mindfulness og gestalt-syklusen blir trukket frem som måter å arbeide med selvaksept på. De buddhistiske aspektene ved mindfulness lignet informantenes beskrivelser, hvor ønsket var å kunne observere opplevelser uten å la dem ta overhånd over kroppen. Et interessant funn mener jeg er den opplevde ambivalensen mellom ønsket om å kunne akseptere feil, og å gjennomføre dette i praksis. I diskusjonen blir gestalt-syklusen sett på som en måte å reflektere rundt hva som underbygger en sunn livsstil og avdekke hva som hindrer utvikling (Clarkson, 2014). Et rådgivningsmøte kan fungere som en trygg arena for utforskning av denne stagnasjonen og kan medføre kontakt med klientens iboende vilje. Denne kontakten kan føre videre til et ønske: mulighet for endring.

Evnen til å endre etablerte vaner og handlingsmønstre for å forbedre og utvikle sine prestasjoner, står frem som et sentralt tema for informantene. Studien belyser hvordan selvevaluering etter dårlige prestasjoner gir grunnlag for utvikling, hvor nye tilnærminger gjerne blir utprøvd. Et spørsmål som dukket opp under tolkningen var hvordan endring av indre strukturer ble vektlagt av musikerne. Står følelser og tanker i skyggen av handlingsendringer? I diskusjonen blir det sett på hvordan endringsprosessen kan være tidkrevende og smertefull dersom man får kontakt med sine indre ønsker og ser at store endringer må gjennomføres. Rådgivning som et utforskningsrom ses dermed som en mulighet for å få kontakt med klientens sanne jeg.

I studien blir relasjonen mellom rådgiver og klienten belyst ved flere anledninger. Denne relasjonen kan samlet sett ses som relevant for arbeid med de indre prosessene som mestring av prestasjonsangst krever. For å legge til rette for selvaksept og endring gjennom rådgivning må klienten føle seg ivaretatt og akseptert (Rogers, 1961/1995). I møte med ubehagelige følelser, tanker og reaksjoner i prestasjonsangst ser jeg viktigheten av å bli møtt med empati, aksept og ekthet i tråd med Rogers' relasjonelle aspekter. Kontakt med noe nytt i selvet kan føre til store oppdagelser og rådgiverens rolle blir her essensiell for å ta i mot klienten uavhengig av endringene som oppstår. Studien kan sies å støtte opp under en slik forståelse ved å vise til betydningen av de psykologiske aspektene i et yrke hvor prestasjon og selvbilde henger så tett sammen. Oppmerksomhet mot de indre aspektene ved individet ses relevant for mestring av prestasjonsangst og kan trolig utforskes i det Allgood og Kvalsund (2005) beskriver som et gjensidig påvirkende forhold, hvor begge parter er delaktige i utforskningen.

Et tema som går noe utenfor studien men som jeg synes er relevant å inkludere, er hvordan arbeid med prestasjonsangst bringer et helsefremmende aspekt til syne. Jeg har tidligere i studien presentert hvordan opplevelser som gir sterkt ubehag kan bidra til høy alvorlighetsgrad av prestasjonsangst og i verste fall depresjon (Ackermann, et al., 2014). I møte med klienter med prestasjonsangst understreker jeg viktigheten av at rådgiver ser sine egne begrensinger. Hvor går grensen for videre henvisning til andre hjelpeapparat? Ettersom min studie foregår innenfor hjelperelasjonen rådgivning, ser jeg den som et bidrag til arbeid med forebyggende tiltak, samt arbeid med lavere alvorlighetsgrad av prestasjonsangst.

I innledningen ble det stilt spørsmål ved om rådgivning kan hjelpe musikere slik prestasjons-coaching bidrar i idrett. Denne studien inneholder ingen sammenligning av de to prestasjonsformene, men det er likevel interessant å se på hva vektlegging av mentale tilstander og bevisstgjøring av prestasjonsangstens påvirkning på kroppen har å si for hvordan man skaper mening av reaksjoner, enten klienten er musiker eller idrettsutøver. Med tanke på at prestasjon er en sentral og særs viktig del av både toppidrett og utøvende musikk, ser jeg en interessant mulighet for at rådgivere kan jobbe med musikere slik de i dag jobber med idrettsutøvere.

Studien har vist hvordan fire musikere opplever og mestrer prestasjonsangst, og har forsøkt å trekke tråder til rådgivningsfeltet. Mestringsteknikker kan ses som individuelle, da ulike teknikker vil gjenspeile ulike behov. Studien belyser hvordan mestringsopplevelser er karakterisert av en følelse av helhet, hvor kropp og psyke er forenet i møte med utfordrende situasjoner. Evnen til å skape realistiske og rasjonelle meningsdanninger i tråd med reelle ønsker og behov ses som en måte å redusere destruktive tankemønstre og kunne bli sin egen støttespiller på. Det teoretiske grunnlaget for analysen består av forskning på prestasjonsangst hovedsakelig fra den australske psykologen Dianna Kenny, samt rådgivningsteorier valgt på grunnlag av min teoretiske forankring som blant annet Carl Rogers' personsentrerte teori, REBT og Gestaltterapi. Resultatene fra analysen kan dermed sies å være farget av mitt teoretiske ståsted og det vil være naturlig at utfallet ville vært noe annerledes dersom andre teorier hadde blitt benyttet. Likevel mener jeg at studien får frem viktige aspekter ved mestring av prestasjonsangst samt arbeid med klienter som jobber i kreative yrker. Gjennom arbeidet med oppgaven har jeg fått øynene opp for viktigheten av å rette oppmerksomhet mot hele individet i deres yrkeshverdag, hvor nesten umenneskelige resultat kreves gjennom en hel

karriere. Jeg håper studien kan bidra til å understreke viktigheten av å se hvert menneske som en helhet og verdien av å kunne like seg selv med de feil og mangler en måtte ha.

6.2 Avsluttende kommentarer

I arbeidet med studien har jeg fått en utvidet forståelse for prestasjonsangst hos musikere. På veien mot å se denne kunnskapen i lys av rådgivning har jeg forsøkt å dvele ved hvordan prestasjonsangst oppleves og hva som samtidig kan hindre mestring av den. Man kan si at mitt perspektiv har endret seg gjennom prosessen fra å være «hvordan mestre prestasjonsangst?» til å bli «hva må ligge til rette for mestring av prestasjonsangst?» Dette har åpnet opp for tanken om at ethvert individ har en iboende evne og fri vilje til å kunne motivere og tvinge seg selv til endring, i tråd med Albert Ellis' tekning (Ellis & Ellis, 2002). Denne filosofien danner grunnlaget for hvordan jeg ser rådgivning som hjelp til selvhjelp gjennom bruk av verktøy som integrerer hele mennesket. Særlig ett av funnene mine har gjort betydningen av rådgivning som en potensiell hjelperelasjon interessant for meg: hvordan musikere evaluerer sine prestasjoner som en del av selvbildet. Dette funnet kunne det vært interessant å studere nærmere, i lys av en ny norsk forskning som viser at angst og depresjonsplager er mer utbredt blant musikere enn andre yrkesgrupper i Norge (Vaag et al., 2015). Det er så langt ikke påvist en sammenheng mellom disse, men relasjonen mellom prestasjonsangst og depresjon kan være et spennende utgangspunkt for videre forskning. Det nære forholdet mellom prestasjon og selvet mener jeg gjør musikere til en sårbar yrkesgruppe og rammene rådgivning foregår i ser jeg derfor som relevant for å ivareta individet. Det relasjonelle aspektet ble derfor en viktig del av oppgaven.

6.3 Begrensninger ved studien og ideer for fremtidig forskning

Studiens hensikt har ikke vært å generalisere, men heller å få en økt forståelse for fenomenet som ble undersøkt. Det er heller ikke mulig å overføre studien direkte til lignende kontekster, da studien baserer seg på dybdeintervju med fire informanter (Postholm, 2005). Likevel kan studien forhåpentligvis inspirere til videre forskning, og kanskje berøre noe kjent hos lesere med lignende erfaringer (Thagaard, 2003). En mulig begrensning med studien er at samtlige av deltagerne er menn, grunnet at ingen kvinner meldte seg til å delta. Det kunne vært interessant å gjennomføre den samme studien med kvinner, selv om fire deltagere ikke er tilstrekkelig for å generalisere hvorvidt det er ulikheter mellom kjønn (Thagaard). En annen mulig begrensning er det lave antallet informanter som deltok i studien. Selv om fire deltagere i følge Thagaard er et tilstrekkelig grunnlag for å avdekke kjernen i opplevelsen som

undersøkes, kunne det vært interessant å se på resultatene med flere informanter. Jeg vil også trekke frem min egen rolle som forsker i studien, hvor min egen erfaring og forforståelse om temaet kan ha gjort meg blind for egne antagelser, samt gjort det lettere å bekrefte kjente temaer (Postholm, 2005), se kapittel 3.7.1 «Min forståelse av prestasjonsangst».

Et tema jeg anser som relevant for videre forskning er hvordan musikere ville opplevd effekten av rådgivning som fokuserer på hele mennesket over en lengre periode. Det ville samtidig vært spennende å se på det relasjonelle aspektet mellom klient og rådgiver i en slik studie.

6.4 Til slutt

Gjennom arbeidet med masteroppgaven har jeg fått mulighet til å utforske et tema som jeg er interessert i og som har engasjert meg gjennom hele prosessen. Å fordype meg i musikeres prestasjonsangst har vært både lærerikt og utfordrende, og ikke minst har det inspirert meg til videre arbeid med rådgivning. Samtidig som enkelte antagelser har blitt bekreftet, har studien utvidet min innsikt og åpnet opp for mange nye spørsmål. Jeg håper studien kan engasjere flere og så nye tanker rundt hvilke situasjoner en rådgiver kan bidra i. Jeg føler meg på ingen måte utlært om temaet, men det er jo også gleden ved å studere og arbeide med rådgivning – det er en evig utdanning. Jeg vil avslutte med et dikt av Fernando Pessoa (2002) jeg mener beskriver temaet for studien på en vakker måte.

*My soul is a hidden orchestra; I know not what instruments, what fiddle strings and harps,
drums and tamboura I sound and clash inside myself. All I hear is the symphony*

Referanseliste

- Ackermann, B. J., Kenny, D. T., O'Brien, I., & Driscoll, T. R. (2014). Sound practice-improving occupational health and safety for professional orchestral musicians in Australia. *Frontiers in Psychology*, 5(September), 973.
doi:10.3389/fpsyg.2014.00973
- Allgood, E., & Kvalsund, R. (2005). *Learning and discovery for professional educators: guides, counselors, teachers. An interactive experiential approach to practice and reaserch*. Trondheim: Tapir Academic Press.
- Assagioli, R. (1974/2002). *The act of will: A Guide to self-actualisation and self-realisation*. London: The Psychosynthesis & Education Trust.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Braathen, E. (2011). Å akseptere det som er – om mindfulness og gestaltterapi. *Norsk gestalttidsskift*, årgang viii, nr 2, s.7-29.
- Brantigan, C. O., Brantigan, T. A., & Joseph, N. (1982). Effect of beta blockade and beta stimulation on stage fright. *The American Journal of Medicine*, 72(1), 88-94.
[doi:10.1016/0002-9343\(82\)90592-7](https://doi.org/10.1016/0002-9343(82)90592-7)
- Bruknapp, A. (2000). *Ut av rundkjøringen: en liten bruksanvisning for hjernen*. Oslo: Genesis forlag.
- Buswell, D. (2006). *Performance strategies for musicians*. Hertfordshire, England: MX Publishing.
- Chesky, K.S., & Hipple, J. (1997). Performance anxiety, alcohol-related problems, and social/emotional difficulties of college students: A comparative study between lower division music and non-music majors. *Medical Problems of Performing Artists*, 12, 126-32.
- Clarkson, P. (2014). *Gestalt counselling in action* (4.utg). London: SAGE Publications.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Flow: Optimaloplevelsens psykologi*. Bent Bjerre (overs.). Danmark: Nørhaven Book A/S.
- Damasio, A. (2010). *Self comes to mind*. New York: Pantheon Books.
- Ellis, A., & Ellis, D.J. (2002). *Rational Emotive Behavior Therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Fortune, J.M. (2007). *Performance related musculoskeletal disorders in university flute students and relationships within muscle tension, music performance anxiety, musical task complexity and musical ability*. (Masteroppgave, Universitetet i Sydney). Australia: Universitetet i Sydney.

- Gjestad, R. H. (2014, 2.september). Musikere sliter mer enn folk flest. *Aftenposten Kultur*. Hentet 05.mai 2015, fra <http://www.aftenposten.no/kultur/Musikere-sliter-mer-enn-folk-flest-7689425.html>
- Heidegger, M. (1977). *Basic Writings*. New York: Harper & Row.
- Hycner, R., & Jacobs, L. (1995). *The healing relationship in Gestalt Therapy*. Gouldsboro: The Gestalt Journal Press, Inc.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B., & D'Andrea, M. J. (2012). *Theories of counseling and psychotherapy: a multicultural perspective*. Los Angeles: Sage.
- Kabat-Zinn, J. (1990/2012). *Lev med livets katastrofer: Sådan bruger du din krops og dit sinds visdom til at håndtere stress, smerte og sygdom*. Danmark: Dansk Psykologisk Forlag A/S
- Kenny, D. T. (2011). *The Psychology of music performance anxiety*. New York: Oxford University Press.
- Kvale, S. (2002). *Det kvalitative forskningsintervju (5.utg)*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Interviews: Learning the craft of qualitative research interviewing (3.utg)*. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc.
- Kvalsund, R. (2003). *Growth as Self-actualization: A critical approach to the organismic metaphor in Carl Rogers' counseling theory*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Kvalsund, R. (2014). *Coaching: metode: prosess: relasjon (2.utg)*. Oslo: Synergy Publishing.
- Lundeberg, Å. (1998). *Rampfeber: Konsten att framträda under press (2.utg)*. Stockholm: AB Carl Gehrman's Musikförlag
- Moen, F. (2013). *Prestasjonsutvikling: Coaching og ledelse*. Trondheim: Akademika forlag.
- Mornell, A. (2002). *Lampenfieber und angst bei ausübenden musikern*. Frankfurt am Main: Peter Lang GmbH Europäischer Verlag der Wissenschaften.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc.
- NESH. (2006). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi. Hentet 12.02.2015 fra <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Samfunnsvitenskap-juss-og-humaniora/>
- Perls, F.S. (1992). *Gestalt therapy verbatim*. Gouldsboro: The Gestalt Journal Press, Inc.
- Pessoa, F. (2002). *The Book of disquiet*. London: Penguin Books.

- Postholm, M.B. (2005). *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Prochaska, J.O, DiClemente, C.C. & Norcross, J.C. (1992). In search of how people change. *American Psychologist*, 47, (9), s.1102-1114.
- Rogers, C.R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationship. As developed within the client-centered framework. i Koch,E. (Red.), *Psychology: A study of science*, (3.utgs., s.184-256). New York: McGraw-Hill.
- Rogers, C.R. (1961/1995). *On becoming a person. A therapist's view of psychotherapy*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Schunk, D.H., Pintrich, P.R., & Meece, J.L. (2010). *Motivation in education: Theory, research and applications* (3.utg). New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Steptoe, A. (2001). Negative emotions in music making: The problem of performance anxiety. I P.N. Juslin & J.A. Sloboda (Red.), *Music and emotion: Theory and research* (s. 291-307). Oxford, England: Oxford University Press.
- Templeton, D. (2003). Stressed for success. *Strings*, 18(3), 28.
- Thagaard, T. (2003). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode* (2.utg). Poland: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Vaag, J., Bjørngaard, J.H., & Bjerkeset, O. (2015) Symptoms of anxiety and depression among Norwegian musicians compared to the general workforce. *The Psychology of Music*, 20.januar, 1-15. Hentet 05.mai 2015 fra: doi: 10.1177/0305735614564910
- Vineyard, M. (2007). *How you stand, how you move, how you live*. Cambridge, USA: Da Capo Press.
- Whitmore, D. (2014). *Psychosynthesis Counselling in Action* (4.utg). London: SAGE Publications.
- Zinker, J. (1977). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Random House, Inc.
- Yontef, G.M. (1993). *Awareness, Dialogue, and Process: Essays on Gestalt Psychotherapy*. New York: The Gestalt Journal Press.

Vedlegg 1 Informasjonsskriv og samtykkeerklæring

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

«Hvordan mestrer musikere prestasjonsangst og hvordan kan kunnskap om dette benyttes i rådgivning?»

Bakgrunn og formål

Formålet med studien er å undersøke hvordan musikere opplever å ha prestasjonsangst og hvilke metoder de benytter seg av for å mestre det. Disse metodene ønskes å ses på i lys av teorier innenfor rådgivningsfeltet. Forskningen vil bli benyttet i en masteroppgave innen rådgivningsvitenskap ved NTNU i Trondheim.

De forespørres om å delta på grunn av relevant erfaring og kunnskap om fenomenet som undersøkes.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakelse i studien vil innebære et personlig intervju med varighet på ca.60 minutter. Datamaterialet vil bli registrert med en lydopptaker fra universitetet. Spørsmålene vil omhandle detaljer rundt yrket med fokus på egne tanker og følelser rundt temaet prestasjonsangst. Det vil også spørres om konkrete eksempler og erfaringer.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Kun student og veileder vil ha tilgang til personopplysninger og lydfiler under prosjektiden. Disse opplysningene vil oppbevares adskilt fra resten av oppgaveteksten i et låsbart rom hvor brukernavn og passord kreves for å kunne åpne filene. Filene vil krypteres.

Deltakerne vil ikke kunne gjenkjennes i oppgaven dersom de ikke ønsker det.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 15.05.2015. Alle lydfiler og skriftlige notat vil bli anonymisert og slettet etter endelig innlevering av masteroppgaven.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Kari Edna Dickenson på e-post: kedna.d@gmail.com eller telefonnummer 48 22 05 80. Veileder Eleanor Allgood kan også kontaktes på mailadressen: eleanor.allgood@svt.ntnu.no

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

- Jeg samtykker til å delta i intervju*
 Jeg samtykker til at personopplysninger kan publiseres/ lagres etter prosjektslutt

Vedlegg 2 Godkjenning fra NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



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

Eleanor Allgood
Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap NTNU

7491 TRONDHEIM

Vår dato: 25.02.2015

Vår ref: 42066 / 3 / AMS

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 04.02.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

42066	<i>Hvordan mestrer musikere prestasjonsangst og hvordan kan kunnskap om dette benyttes i rådgivning?</i>
Behandlingsansvarlig	NTNU, ved institusjonens øverste leder
Daglig ansvarlig	Eleanor Allgood
Student	Kari Edna Dickenson

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

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

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

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

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 15.05.2015, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Anne-Mette Somby

Kontaktperson: Anne-Mette Somby tlf: 55 58 24 10

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

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@svt.uio.no



Formålet er å undersøke hvordan musikere mestrer prestasjonsangst og hvordan kan kunnskap om dette benyttes i rådgivning?

Utvalget informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

Det behandles sensitive personopplysninger om helseforhold, (prestasjonsangst).

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger NTNU sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på mobile enheter, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Forventet prosjektslutt er 15.05.2015. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

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

Vedlegg 3 Intervjuguide

Introduksjon

Jeg introduserer hvem jeg er, studienes hensikt og tema.

Forteller at det ikke finnes riktige eller gale svar og at intervjupersonen kan si fra når som helst dersom de vil ha en pause.

De må si fra hvis de synes noe er uklart og ta den tiden de trenger.

Jobbe som musiker

1. Kan du fortelle litt kort om din bakgrunn og om studiet/jobben du har akkurat nå?
(*utdannelse, yrke, erfaring*)
2. Hvordan opplever du å jobbe som musiker generelt?
(*fordeler, ulemper*)
3. Kan du fortelle litt om hvordan du du føler deg før en opptreden?
4. Hvordan forbereder du deg til en opptreden? (*rutiner?*)
5. Hvordan føler du deg etter en opptreden?

Definisjon av prestasjonsangst

6. Hvordan vil du definere prestasjonsangst?
7. Når opplever du prestasjonsangst?
(*solist, i gruppe, publikum, omgivelser, auditoron osv..*)
8. Hvordan opplever du prestasjonsangst?
(*kropp, følelser, tanker*)
9. Hva synes du er mest utfordrende når det gjelder prestasjonsangst?
10. Har du en vært i en situasjon hvor du følte du ikke mestret prestasjonsangsten? *Hvis ja, hvordan opplevdes det? (be om eksempler)*
11. Har du vært i en situasjon hvor du følte du mestret prestasjonsangsten? *Hvordan opplevdes det? (be om eksempler)*
12. Hvordan påvirker prestasjonsangst dine daglige rutiner?
(*søvn, mat, trening, sosialt liv*)
13. Hvordan oppleves skillet mellom deg som musiker og deg som person? Er det et skille?

Tiltak for å mestre prestasjonsangst

14. Hvordan har mestring av prestasjonsangst vært vektlagt i din utdanning?
15. Hvordan blir prestasjonsangst snakket om i ditt arbeidsmiljø? (*hvordan er åpenheten rundt dette?*)
16. Hva er din erfaring med selvmestringsteknikker for å mestre prestasjonsangst? (*meditasjon, yoga, mindfulness, mental trening, avspenning, hypnoterapi osv.*)
17. Har du tatt medisiner i forbindelse med prestasjonsangst? (*hvis ja, hvilke medisiner blir brukt og hva slags erfaring har de med bruk av disse?*)
18. Hvilke tiltak synes du fungerer best for deg for å mestre prestasjonsangst?
19. Hvilke andre tiltak tror du kunne vært nyttige for å mestre prestasjonsangst? Hvorfor?
20. (*Dersom ikke personen har snakket med rådgiver/terapeut/psykolog*) Se for deg at du har muligheten til å snakke med en dyktig rådgiver som har erfaring med prestasjonsangst hos musikere. Hva ville du snakket med dem om? Hva kunne du tenke deg å få ut av en slik samtale?

Til slutt

21. Er det noe du vil tilføye?

Informasjon om datamaterialet: oppbevaring, anonymisering, destruering av lydfil, spørre om tillatelse til member checking.