

Prestasjonsangst blant rytmiske musikere med og uten høyere musikkutdanning

En kvantitativ undersøkelse om prestasjonsangst hos rytmiske musikere

Christian Skaugen



Sammendrag

Denne masteroppgaven tar for seg erfaringer med prestasjonsangst blant musikere med og uten høyere utdanning. Problemstilling lyder: *Hvordan og i hvilken grad opplever musikere innenfor rytmisk musikk med og uten høyere utdanning i musikk prestasjonsangst og hvordan oppleves prestasjonsangsten forskjellig i forhold til kjønn og alder.* Dette er en kvantitativ spørreskjemaundersøkelse hvor 193 deltakere har svart ved å fylle ut et elektronisk spørreskjema bestående av 42 spørsmål.

Formålet med denne studien har vært å belyse hvordan prestasjonsangst arter seg hos musikere innen rytmisk musikk og for å oppnå en større forståelse av funnene jeg har gjort, knytter jeg dem opp mot tidligere forskning. Jeg presenterer også teorier som handler om prestasjonsangst, prestasjonsmotivasjon og mental trening. I resultatdelen av studien presenterer jeg noen funn som peker i retning av at musikere med gjennomført høyere utdanning har større problemer med prestasjonsangst enn musikere som ikke har gjennomført høyere utdanning. Funn i studien viser også at kvinner opplever prestasjonsangst som mer problematisk enn menn og at prestasjonsangst er et fenomen som avtar noe med årene.

Abstract

This master thesis focuses on performance anxiety among musicians with or without higher education. The research question is as follows: *How and to what extent do musicians in rhythmic music with or without higher education in music experience performance anxiety, and how is performance anxiety experienced differently compared to gender and age.* The survey has 193 participants using an electronic questionnaire consisting of 42 questions.

The purpose of this study has been to shed light on how performance anxiety affects musicians in rhythmic styles of music and I have compared my results to previous research in order to gain a greater understanding. I discuss theories on performance anxiety, motivation and mental training. Some of my findings indicate that musicians with completed higher education in music have greater problems with performance anxiety than musicians who have not completed higher education. Findings in the study also report that women experience performance anxiety as more problematic than men and that performance anxiety is a phenomenon that decreases somewhat over the years.

Forord

Denne masteroppgaven kan være interessant for alle som ønsker et bedre teorigrunnlag for å forstå og forklare hvordan angst og stress i forbindelse med utøving av musikk utarter og utvikler seg. Den vil være interessant for pedagoger så vel som musikere.

Stor takk til alle de nesten 300 musikerne jeg har hatt kontakt med i arbeidet med spørreundersøkelsen og særlig til de drøyt 200 som endte opp med å svare før jeg stengte ned spørreskjemaundersøkelsen.

Tusen takk for hjelpen til min solide og tålmodige veileder Siw Graabræk Nielsen på NMH som har vært en høyt verdsatt resurs og en stor inspirasjon. Jeg vil også takke Maria Louiza Christina Damen for kjærkommen nødhjelp med SPSS og for at hun lærte meg å bruke syntax.

Jeg vil også takk min samboer Randi Solhjell for tålmodighet, støtte og for nyttige akademiske innspill i perioden jeg har jobbet med oppgave.

Oslo, Mai 2021

Christian Skaugen

Innholdsfortegnelse

1	INNLEDNING	9
1.1	BAKGRUNN OG PROBLEMSTILLING	9
1.2	SENTRALE BEGREPER	10
1.3	TIDLIGERE FORSKNING	11
1.3.1	<i>OPPSUMMERING</i>	15
1.4	DISPOSISJON	16
2	KAPITTEL 2 - TEORI	17
2.1	PRESTASJONSANGST OG PRESTASJONSMOTIVASJON	17
2.1.1	<i>Evolusjonsmessig frykt og det autonome nervesystemet</i>	17
2.1.2	<i>Prestasjonsmotivasjon en kort historikk</i>	19
2.1.3	<i>Self-efficacy</i>	20
2.1.4	<i>Attribusjonsteori</i>	21
2.2	SPENNING	22
2.2.1	<i>Spenningsteorier</i>	23
2.2.2	<i>Om å kontrollere spenning</i>	25
2.3	KONSENTRASJON	26
2.3.1	<i>Fire typer konsentrasjon</i>	26
2.4	INDRE DIALOG – DE TO SELVENE	28
2.4.1	<i>Stilne Selv 1</i>	29
2.4.2	<i>Å stole på Selv 2</i>	30
2.5	TEKNIKKER FOR Å MOTARBEIDE PRESTASJONSANGST	31
2.6	FORMELL OG UFORMELL LÆRING	34
2.7	OPPSUMMERING	35
3	KAPITTEL 3 - METODE	37
3.1	VALG AV DESIGN: SURVEY	37
3.2	DELTAKERE	38
3.3	UTFORMING AV SPØRSMÅLENE/SPØRRESKJEMA	39
3.4	DATAINNSAMLINGSPROSESSEN	45
3.4.1	<i>Forskningsetiske refleksjoner</i>	45
3.4.2	<i>Gjennomføring av elektronisk spørreskjemaundersøkelse</i>	46
3.4.3	<i>Hvem er mine informanter? (Beskrivelse av utvalget)</i>	47
3.4.3.1	Utvalgets kjønnsfordeling	47
3.4.3.2	Utvalgets aldersfordeling	47
3.4.3.3	Utvalgets utdanningsnivå i musikk	48
3.4.3.4	Hva slags musikk spilte mine informanter?	49

3.5	ANALYSE	51
3.5.1	<i>Frekvensanalyse</i>	51
3.5.2	<i>Korrelasjonsanalyse</i>	51
3.5.3	<i>T-test og One Way - Anova</i>	52
3.5.4	<i>Forkortelser:</i>	53
3.6	DRØFTING AV SPØRRESKJEMAETS RELIABILITET OG VALIDITET	53
4	KAPITTEL 4 - RESULTAT	55
4.1	MUSIKERNES OPPFATNING AV SPENNING OG NERVØSITET	55
4.1.1	<i>De enkelte spørsmålene</i>	56
4.1.2	<i>Korrelasjoner med kjønn, alder og høyere utdanning innen musikk</i>	61
4.1.2.1	Musikernes oppfatning av spenning og nervøsitet i sammenheng med kjønn.....	62
4.1.2.2	Musikernes oppfatning av spenning og nervøsitet i sammenheng med alder.....	62
4.1.2.3	Musikernes oppfatning av spenning og nervøsitet i sammenheng med utdanning.....	63
4.2	UTLØSENDE FAKTORER FOR PRESTASJONGST	64
4.2.1	<i>De enkelte spørsmålene</i>	65
4.2.2	<i>Korrelasjoner med kjønn, alder og høyere utdanning innen musikk</i>	67
4.2.2.1	Utløsende faktorer for prestasjonsangst i relasjon til kjønn	68
4.2.2.2	Utløsende faktorer for prestasjonsangst i relasjon til alder	69
4.3	SYN PÅ EGEN KOMPETANSE OG SELVTILLIT	70
4.3.1	<i>De enkelte spørsmålene</i>	71
4.3.2	<i>Korrelasjoner med kjønn, alder og høyere utdanning innen musikk</i>	72
4.3.2.1	Syn på egen kompetanse og selvtillit i relasjon til utdanning	73
4.4	OPPLEVDE FYSISKE SYMPTOMER PÅ NERVØSITET	73
4.4.1	<i>De enkelte spørsmålene</i>	74
4.4.2	<i>Korrelasjoner med kjønn, alder og høyere utdanning innen musikk</i>	75
4.4.2.1	Fysiske symptomer på nervøsitet i sammenheng med kjønn	76
4.4.2.2	Fysiske symptomer på nervøsitet i sammenheng med alder	77
4.5	RAPPORTERT MEDISINBRUK OG RUS	78
4.5.1	<i>De enkelte spørsmålene</i>	79
4.5.2	<i>Korrelasjoner - Medisinbruk og rus</i>	80
4.5.2.1	Rapportert medisinbruk og rus i forhold til kjønn.....	81
4.5.2.2	Medisinbruk og rus i forhold til utdanning	81
4.6	DIALOG OG KUNNSKAP OM PRESTASJONGST OG PRESTASJONSFORBEREDELSE.....	82
4.6.1	<i>De enkelte spørsmålene</i>	82
4.6.2	<i>Korrelasjoner - Dialog og kunnskap</i>	84
4.6.2.1	Dialog og kunnskap i forhold til kjønn	85
4.6.2.2	Dialog og kunnskap i forhold til alder.....	85
4.6.2.3	Dialog og kunnskap i forhold til utdanning.....	86
4.7	OPPSUMMERING AV SKALASPØRSMÅL	87
4.7.1	<i>Prestasjonsangst og kjønn</i>	87
4.7.2	<i>Prestasjonsangst og alder</i>	88

4.7.3	<i>Prestasjonsangst og høyere utdanning innen musikk</i>	90
4.8	DELTAKERNES FORHOLD TIL BEHANDLINGSTEKNIKKER.....	92
5	KAPITTEL 5 - AVSLUTNING	95
5.1	OPPSUMMERING.....	95
5.2	FORSLAG TIL VIDERE FORSKNING	96
	LITTERATURLISTE	97
6	VEDLEGG	100
6.1	VEDLEGG 1 FORESPØRSEL OM DELTAKELSE I FORSKNINGSPROSJEKT.....	100
6.2	VEDLEGG 2 NSD SIN VURDERING	101
6.3	VEDLEGG 3 SPØRRESKJEMAUNDERSØKELSE OM PRESTASJONSANGST BLANT UTØVERE RYTMISK MUSIKK 104	
6.4	104

Oversikt over tabeller og figurer i oppgaven

Figurer

Figur 2.1 Atkinsons mestingsmodell.....	20
Figur 2.2 Spenningskurve.....	24
Figur 2.3 Reversal teorien	25
Figur 2.4 Gallwey - Negativ indre dialog -Gallwey 2008 s. 19 (egen modell og tekst)	30
Figur 3.1 Utklipp fra spørreskjema spørsmål om sjangere	39
Figur 3.2 Utklipp fra spørreskjema sp. mål 1-4.	40
Figur 3.3 Utklipp fra spørreskjema sp. mål 14 og 15.....	41
Figur 3.4 Utklipp fra spørreskjema sp. mål 28-30.	41
Figur 3.5 Utklipp fra spørreskjema - velg utdannelsesnivå.....	42
Figur 3.6 Utklipp fra spørreskjema - behandligsteknikker.....	42
Figur 3.7 Kjønnfordeling	47
Figur 3.8 Alder og kjønnspyramide	47
Figur 3.9 Deltakere med og uten høyere utdanning i musikk fordelt på kjønn.....	49
Figur 3.10 Deltakernes musikalske tilhørighet delt etter utdanning og kjønn	50
Figur 4.1 Fordeling av svar om opplevd spenning og nervøsitet (N=193) (Sp. m. 1)	56
Figur 4.2 Fordeling av svar om opplevd hemming eller svekking av opptreden grunnet nervøsitet (N=193) (Sp. m. 2).....	57
Figur 4.3 Fordeling av svar om opplevd skjerping eller forbedring av opptreden grunnet nervøsitet (N=193) (Sp. m. 3).....	57
Figur 4.4 Fordeling av svar om plassering av generelt spenningsnivå N=193) (Sp. m. 4).....	58
Figur 4.5 Fordeling av svar om opplevd ødeleggende for prestasjon (N=193) (Sp. m. 14)	59
Figur 4.6 Fordeling av svar om bekymring for ikke å spille bra (N=193) (Sp. m. 15).....	59
Figur 4.7 Fordeling av svar om å spille bedre på øverommet enn når det virkelig gjelder (N=193) (Sp. m. 30)..	60
Figur 4.8 Fordeling av svar om nei til spilling på grunn av nerver ødeleggende for prestasjon (N=193) (Sp. m. 29)	60
Figur 4.9 Fordeling av svar om nei til spilling på grunn av ubehag (N=193) (Sp. m. 28).....	60
Figur 4.10 Deltakernes svar om bekymring for ikke å spille bra i relasjon til alder (N=193) (Sp. m. 15).....	63
Figur 4.11 Fordeling av svar om publikumsantall og nervøsitet (N=193) (Sp. m. 5).....	65
Figur 4.12 Fordeling av svar om viktige personers tilstedeværelse og nervøsitet (N=193) (Sp. m. 6)	65
Figur 4.13 Fordeling av svar om tv og radiospilling og nervøsitet (N=193) (Sp. m. 7)	66
Figur 4.14 Fordeling av svar om andre musikere og nervøsitet (N=193) (Sp. m. 8).....	66
Figur 4.15 Fordeling av svar om ensemblets rolle og nervøsitet (N=193) (Sp. m. 12).....	67
Figur 4.16 Deltakernes svar om utløsende faktorer med korrelasjon til alder (N=193)	69
Figur 4.17 3 Deltakernes svar om holdning og smak (N=19) (Sp. m. 9).....	71
Figur 4.18 Deltakernes svar om betydning av musikalsk dømmekraft og sjangerforståelse (N=19) (Sp. m. 10) .	71

Figur 4.19 Deltakernes svar om teknisk ferdighet i forhold til ønsket resultat (N=193) (Sp. m. 11)	72
Figur 4.20 Deltakernes svar om skjelving på hendene i forbindelse med konsert (N=193) (Sp. m. 16)	74
Figur 4.21 Deltakernes svar om uregelmessigheter i magen i forbindelse med konsert (N=193) (Sp. m. 17)	74
Figur 4.22 Deltakernes svar om dårlig søvn i forbindelse med konsert (N=193) (Sp. m. 18)	74
Figur 4.23 Deltakernes svar om hodepine i forbindelse med konsert (N=193) (Sp. m. 19)	75
Figur 4.24 Deltakernes svar om svette håndflater i forbindelse med konsert (N=193) (Sp. m. 20)	75
Figur 4.25 Opplevde fysiske symptomer i forhold til alder	77
Figur 4.26 Deltakernes svar om Rapportert medisinbruk og rus (N=193) (Sp. m. 22, 23 og 24)	79
Figur 4.27 Deltakernes svar om alkoholbruk før konsert (N=193) (Sp. m 21)	80
Figur 4.28 Deltakernes svar om samtale med andre musikere om prestasjonsangst (N=193) (Sp. m. 25)	82
Figur 4.29 Deltakernes svar om samtale med profesjonelle behandlere (N=193) (Sp. m. 26)	83
Figur 4.30 Deltakernes svar på om de har lest om prestasjonsforberedelse (N=193) (Sp. m. 27)	83
Figur 4.31 Deltakernes svar på om kunnskap om emnet kan gjøre dem til bedre musikere (N=193) (Sp. m. 13)	84
Figur 4.32 Frekvensdiagram samtale med kollegaer eller profesjonelle behandlere i forhold til alder (N = 193) (Sp. m. 25 og 26)	86
Figur 5.1 Histogram Korrelasjoner prestasjonsangst og alder	90
Figur 4.33 Behandlingsteknikker deltakerne har hørt om og prøvd (N=193)	92

Tabeller

Tabell 3.1 Deltakernes svardata - musikalsk tilhørighet	50
Tabell 4.1 Korrelasjonstabell for spørsmål vedrørende musikernes oppfatning av spenning og nervøsitet	61
Tabell 4.2 Korrelasjonstabell for spørsmål vedrørende musikernes oppfatning av utløsende faktorer	67
Tabell 4.3 Korrelasjonstabell for spørsmål vedrørende deltakernes syn på egen kompetanse og selvtillit	72
Tabell 4.4 Korrelasjonstabell for spørsmål om opplevde fysiske symptomer på nervøsitet	76
Tabell 4.5 Korrelasjonstabell om rapportert medisinbruk og rus	80
Tabell 4.6 Korrelasjonstabell rapportert dialog og kunnskap om prestasjonsangst og prestasjonsforberedelse ...	84

Innledning

Tema for denne avhandlingen er prestasjonsangst og prestasjonsmotivasjon hos musikere som spiller rytmisk eller ikke-klassisk musikk. Jeg ønsker å rette særlig fokus på opplevd prestasjonsangst hos musikere med og uten høyere utdanning fordi det kan tenkes at noe av prestasjonsangsten kan være lært på institusjonene hvor høyere musikkutdanning finner sted. Her møter man andre studenter og lærere og man opplever krav om utvikling og prestasjon. Studenter vil oppleve at andre analyserer og kommenterer opptredener og utførelser. Det kan også tenkes at en institusjon for høyere musikkutdanning kan være et sted hvor prestasjonsangst avlæres. Her øker kunnskapen, teknikken og erfaringen og med opplevelse av dette vil kanskje opplevd prestasjonsangst avta. Kanskje er også spenningsmestring og mental trening noe man lærer og det å bekjempe nervøsitet er en naturlig del av pensum.

Høyere utdanning innen musikk og dens innvirkning på opplevd prestasjonsangst er et interessant tema ettersom det påvirker mange musikere i deres virke og er lite studert som fagfelt. Av tidligere forskning har jeg ikke funnet noen forskningsarbeider som fokuserer på utdanningsnivå innen musikk, men undersøkelsen til Papageorgi, Creech og Welch fra 2011, som fokuserer på prestasjonsangst hos musikere innenfor ulike musikalske sjangere kan relatere til noe av den samme problematikken. (Papageorgi et al., 2011) Jeg kommer nærmere tilbake til denne undersøkelsen senere i kapitlet.

Denne masteravhandlingen undersøker i hvor stor grad musikere føler prestasjonsangst, hva som utløser den og hvordan den utarter seg. Den spør også om opplevde fysiske symptomer, medisiner og syn på egen kompetanse. Disse temaene vil jeg redegjøre for i oppgaven, med fokus på tre faktorer som splitter utvalget. Det er *kjønn, alder og høyere utdanning innen musikk*.

1.1 Bakgrunn og problemstilling.

Som aktiv musiker og pedagog har jeg opplevd både elever og kollegaer som gruer seg til konserter og særlig viktige konserter. Selv har jeg også opplevd nervøsitet som har påvirket min prestasjon direkte negativt når jeg har spilt bi-instrumenter og jeg synes fenomenet er en fasinerende del av menneskets psykologi. Nervøsitet kan komme regelmessig eller nokså uanmeldt og ha dramatisk effekt på våre motoriske ferdigheter så vel som vårt mentale overskudd i situasjoner hvor vi er avhengige av å prestere som best. Jeg ønsker å bruke

kunnskapen fra denne masteroppgaven til både å kontrollere egen prestasjonsangst og formidle kunnskap om dette området videre til elever og kollegaer.

Utdannelse er en interessant vinkling til problematikken rundt prestasjonsangst ettersom mange profesjonelle musikere innenfor rytmisk musikk ikke har høyere utdanning innen musikk. Eventuelle funn som kan peke ut forskjeller i hvordan disse gruppene forholder seg til prestasjonsangst er interessant særlig for institusjoner som driver med høyere utdanning innen musikk. Kanskje kan vi lære noe om i hvor stor grad denne angsten oppstår på utdanningsinstitusjonene og i miljøet rundt, eller om prestasjonsangsten er noe utøvere har med seg fra oppvekst og tidlig familieliv. Et annet spennende tema er hvilke strategier utøvere av rytmisk musikk bruker for å håndtere eventuell angst. Jeg ønsker å redegjøre for eventuelle funn i min empiri angående bruken av rusmidler, legemidler, samt greie ut om andre eventuelle funn. Jeg vil også belyse hvordan faktorene kjønn og alder spiller inn på deltakernes skårer.

I denne masteroppgaven vil jeg derfor undersøke hvordan og i hvilken grad musikere innenfor rytmisk musikk med og uten høyere utdanning i musikk opplever prestasjonsangst, og hvordan prestasjonsangsten oppleves forskjellig i forhold til kjønn og alder.

1.2 Sentrale begreper

Her vil jeg kort gjøre rede for de sentrale begrepene brukt i min oppgave. Fra problemstillingen min vil jeg definere *rytmisk musikk*, *høyere utdanning innen musikk*, *prestasjonsangst* og *prestasjonsmotivasjon*.

I oppgaven skriver jeg om musikere innenfor *rytmisk musikk*. Med dette begrepet mener jeg musikere som hovedsakelig spiller jazz og alle former for populærmusikk.

Høyere utdanning i eller innen musikk er et begrep jeg bruker mye i denne oppgaven. Jeg ønsker jo å skape et skille mellom de av mine informanter som har gjennomført høyere utdanning innen musikk og de som ikke har det. Jeg har valgt å definere *høyere utdanning innen musikk* slik:

Utdanning på minimum bachelor nivå (3år eller mer), på en institusjon hvor teoretiske og praktiske musikkfag er hovedinnholdet i utdannelsen, og der utdannelsen inneholder fag som hovedinstrument og samspill.

For eksempel definerer jeg musikkvitenskap og all utøvende utdanning og musikkpedagogisk utdanning som høyere utdanning innenfor musikk, men en grunnskolelærerutdanning med musikk som ett av flere fordypningsfag definerer jeg ikke som høyere utdanning innen musikk. Det fordi antall studiepoeng i musikk i lærerutdanning er langt fra halvparten av studiepoengene i studiet.

Prestasjonsangst er et begrep sammensatt av ordene *prestasjon* og *angst*. I det engelske språket bruker man *performance anxiety*, som også er to ord. *Angst* og *anxiety* er det samme ordet og kan defineres som en følelse av uro, anspenthet og nagende forventning om at noe farlig kan hende, eller en overdreven fryktreaksjon på en hendelse (Skre, 2020). *Prestasjon* og *performance* er også svært likt selv om det kanskje kan sies å ligge litt mer forventinger i det norske ordet å *prestere* enn det engelske ordet *performance* som direkte oversettes med fremføring eller opptreden. Opptredener (*performance*) kan rangeres hierarkisk fra formelle til mindre formelle situasjoner som skaper ulike nivåer av stress for utøveren. Alt fra en soloopptreden for fulle konsertsaler til en opptreden hjemme foran speilet (Hallam, 2006). Kanskje er derfor *angst for å opptre* den aller mest presise oversettelsen av begrepet *performance anxiety*, men jeg velger allikevel å bruke ordet *prestasjonsangst* i denne oppgaven. Det er godt innarbeidet i det norske språket og i den norskspråklige faglitteraturen.

Prestasjonsmotivasjon er *prestasjonsangstens* motsetning. Det er vår motivasjon eller lyst til å prestere eller å lykkes med en oppgave. Som jeg kommer nærmere tilbake til i teorikapitlet i denne oppgaven, handler mye av spenningen rundt det å opptre om redsel for å feile og lyst til å lykkes. Dette er to krefter som drar i hver sin retning. Prestasjonsmotivasjonen drar oss fremover og prestasjonsangsten holder oss igjen.

1.3 Tidligere forskning

Jeg har i tiden min som masterstudent vært oppmerksom på forskningsprosjekter som berører den samme tematikken som jeg hadde planlagt for min egen masteroppgave, men jeg har ikke funnet noen undersøkelser som undersøker utdanningsfaktoren direkte opp med prestasjonsangst. Her vil jeg presentere noe av den tidligere forskningen jeg har funnet som er mest relevant i forhold til min problemstilling.

Mor, Day & Flett (1995) forsket på interaksjon mellom perfeksjonisme, personlig kontroll og prestasjonsangst hos profesjonelle musikere, skuespillere og dansere. De skilte

mellom selvsentrert perfeksjonisme og sosialt påført perfeksjonisme (Wilson & Roland, 2002).

De kom frem til at:

- *Kombinasjonen av høye forventninger til seg selv og fra andre, blandet med lav personlig kontroll var sterkest assosiert med ødeleggende prestasjonsangst.*
- *Sosialt påført perfeksjonisme var mer assosiert med ødeleggende prestasjonsangst enn selvpåført perfeksjonisme.*
- *De utøverne som hadde høy streben etter perfeksjonisme og lav personlig kontroll var mindre tilfredse med egen prestasjon.*

Mor et al. konkluderte med at kognitiv adferdsterapi designet for å redusere perfeksjonistiske holdninger og for å forbedre følelsen av personlig kontroll var en måte å behandle sterk prestasjonsangst ([Mor et al. (1995)] i Wilson & Roland (2002)).

Enhver situasjon som øker en utøvers følelse av frykt vil øke utøverens grad av prestasjonsangst. Derfor vil det være en større påkjenning å spille solokonsert enn det er å spille triokonsert som igjen er verre enn å spille med et orkester. Offentlige konserter er som regel mer angstfremkallende enn private, men vi har noen unntak. I noen tilfeller beskriver musikere det å opptre på TV som mindre stressende enn å opptre på små scener hvor utøveren kan se ansiktet og reaksjoner på publikum. Nesten alle utøvere oppgir auditions som det mest belastende i forhold til prestasjonsangst. De føler seg målt og gransket samtidig som det er en sosialt vanskelig situasjon hvor panelet som hører på har direkte innflytelse på videre karriere. Andre situasjoner som konkurranser, hvor det er dommere, er også sterkt angstfremkallende (Wilson & Roland, 2002). Forskerne kom også frem til at prestasjonsangst avtar litt med alder og erfaring, men mange erfarne musikere sliter med prestasjonsangst igjennom hele karrieren. Det er uenighet hvor vidt det er kjønnsforskjeller på opplevd prestasjonsangst (Wesner et al., 1990). kom frem til at en større andel kvinner enn menn slet med prestasjonsangst og fobier i seg selv, mens (Van Kemanade, Can Son & Van Heesch, 1995) fant like stor hyppighet av PA hos kvinner og menn (Wilson & Roland 2002).

En annen interessant spørreskjemaundersøkelse for meg og min tematikk, er som tidligere nevnt, undersøkelsen til forskerne Papageorgi, Creech og Welch fra 2011. De har ikke satt et spesielt fokus på effekten av høyere utdanning, men har fokusert på prestasjonsangst hos musikere innenfor ulike musikalske sjangere. De presenterer sine funn i artikkelen: *Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres*. Deres mål med undersøkelsen var å finne ut om sjangerspesialisering har en innvirkning på oppfattet

prestasjonsangst, og sjangerne representert i utvalget var vestlig klassisk musikk, jazz, pop og skotsk folkemusikk. De skriver at av tidligere forskning på feltet prestasjonsangst er det lite forskning innenfor andre sjangere enn klassisk musikk. Det er i følge (Papageorgi et al. 2011) ikke grunnlag for å si noe om hvordan musikere innenfor andre sjangere opplever prestasjonsangst sammenlignet med musikere fra den klassiske tradisjonen. Men de påpeker at fordi ikke-klassiske musikere lærer musikk på en annen måte enn tradisjonell klassisk skolering, er det grunn til å anta at de kan oppfatte og reagere ulikt på prestasjonsangst.

Forskerne gjennomførte en spørreskjemaundersøkelse hvor deltakerne var 244 musikere, hvor av 170 av disse var andre års bachelorstudenter ved et ikke navngitt institutt for høyere utdanning og 74 var freelance og deltidsansatte musikere (Portfolio career musicians). Det var 55% menn og 45% kvinner. 48% spilte klassisk, 27% spilte pop musikk, 18,4% spilte jazz og 6,6% spilte skotsk folkemusikk. Formålet med undersøkelsen var å belyse hvordan visse psykologiske karakteristikk som tidligere har vært koblet til prestasjonsangst hos musikere, innvirker på deltakernes oppfattelse av egen opptreden. Disse karakteristikkene var troen på:

- Egen musikalsk gjennomføringskraft (musical self-efficacy)
- Generell selvtillit
- Generell angst i livet (Trait anxiety)

Undersøkelsen viste at det var stor forskjell på opplevd prestasjonsangst i solo opptreden og i gruppe. De deltakerne som oppgav at de følte angst på et generelt nivå opplevde også økt angst både i solo og gruppeopptreden og dette førte igjen til at kvaliteten på opptredenen var oppfattet som dårligere. 39,3% av deltakerne svarte at deres soloopptreden ble svekket av prestasjonsangst, mens 35,2% svarte at de følte deres soloopptreden ble bedre. 25,5% svarte at den hverken ble dårligere eller bedre. I gruppeopptreden svarte 41,4% at prestasjonsangst hadde en positiv effekt mens 35,9% svarte at det ikke spilte noen rolle. De fleste av dem mente altså at prestasjonsangst hemmer dem under soloopptreden men styrker dem i gruppeopptreden.

Kjønnsforskjellene var relatert til utøvers erfaringsnivå. Og var større blant freelance og deltidsansatte musikere enn hos studentene. Innenfor den klassiske musikken og jazzen så var det kvinnelige bachelorstudenter som rapporterte om sterkest prestasjonsangst, men i Skotsk folkemusikk og popmusikk var det kvinnelige freelance og deltidsansatte musikere som rapporterte størst angst.

I artikkelen konkluderer forfatterne med at prestasjonsangst er en bekymring for et stort flertall av studenter og profesjonelle musikere. Funn i undersøkelsen viser at musikere i sjangerne vestlig klassisk musikk, popmusikk, jazz og skotsk folkemusikk har liknede oppfattelse og erfaringer med prestasjonsangst og at selv om prestasjonsangst er et problem for mange kan det også ha positiv effekt. Utøvere av vestlig klassisk musikk rapporterte på det jevne høyere grad av angst enn utøvere innenfor de andre sjangerne og da særlig knyttet til å det gjøre en soloopptreden.

"In conclusion, this study has provided indications that musicians specializing in different musical genres may experience performance anxiety in quantitatively and qualitatively different ways" (Papageorgi et al., 2011).

Jeg vil også belyse et forskningsarbeid om prestasjonsangst blant unge musikere gjennomført av Nusseck et al. (2015). Her gjennomførte forskerne en spørreundersøkelse blant 239 tyske elever ved ulike musikkskoler som spesialiserte seg på både klassisk musikk og pop musikk. Elevene var fra 7-20 år. Resultatene av undersøkelsen viste at hos de elevene som spilte klassisk musikk fant de høyere oppgitt nivå (music performance anxiety) i aldersgruppen 7-16 år enn i aldersgruppen fra 16 år og oppover, mens de blant elevene som spilte populærmusikk fant lavere oppgitt (music performance anxiety) i gruppen 7-11 år og høyere i aldersgruppen 16 år og oppover. Skjevheten i forskernes utvalg er noe som i denne forbindelse bør adresseres. I aldersgruppen 7-11 år er det 90 elever som representerer klassisk musikk og bare 9 som representerer populærmusikken. I den motsatte enden, i aldersgruppen 16 år og oppover er det kun 9 som spiller klassisk musikk, mot 49 som spiller populærmusikk. Totalt er gjennomsnittsalderen 11,1 år for de klassiske musikerne og 15,2 år for de som spiller populærmusikk. Denne aldersskjevheten synes jeg er verdt å notere seg. Nusseck et al. skriver også at hos de klassiske elevene, var oppgitt prestasjonsangst påvirket av kjønn og antall ganger de hadde opptrådd, men hos elevene som spilte populærmusikk var prestasjonsangsten bare påvirket av kjønn og alder. Innenfor begge sjangere var faktoren *kjønn* den som utgjorde størst forskjell på opplevd prestasjonsangst. Gutter skårer gjennomgående lavere på prestasjonsangst enn jenter. Forskerne konkluderer i artikkelen med at resultatene viser tydelig forskjellige trender for utvikling av prestasjonsangst innenfor musikalske sjangere og at dette burde betraktes pedagogisk med tanke på musikkundervisning.

1.3.1 OPPSUMMERING

Jeg har altså ikke funnet noe forskning på prestasjonsangst hos musikere innenfor samme sjanger med og uten gjennomført høyere utdanning innen musikk. Papageorgi et al. (2011) skriver at det ikke er grunnlag for å si noe om hvordan musikere innenfor andre sjangere opplever prestasjonsangst sammenlignet med musikere fra den klassiske tradisjonen. Imidlertid fant de at musikere i sjangerne vestlig klassisk musikk, popmusikk, jazz og skotsk folkemusikk har liknede oppfattelse og erfaringer med prestasjonsangst. Utøvere av vestlig klassisk musikk rapporterte på det jevne høyere grad av angst enn utøvere innenfor de andre sjangerne. Særlig i soloopptreden. Av tidligere forskning som kan knyttes til min problemstilling er dette noe av det mest interessante jeg har funnet. Utøvere av vestlig klassisk musikk rapporterer om jevnt høyere grad av angst enn utøvere av popmusikk, jazz og skotsk folkemusikk.

Jeg har ingen flere funn i tidligere forskning som kan relateres til utdanningsnivå, men Nusseck et al. (2015) mener å ha funnet indisier på at prestasjonsangst utvikler seg forskjellig etter som utøvere blir eldre, innenfor sjangrene klassisk musikk og populærmusikk. Dette til tross for en betydelig aldersskjevhet i utvalget som består av barn og ungdom. At alder spiller inn på prestasjonsangst har andre forskere vært innom, men da alltid med en kurve som sier at prestasjonsangst avtar noe med åra. Og ikke at den stiger slik som Nusseck et al. har funnet hos sine elever som spiller populærmusikk. Denne undersøkelsen er jo gjennomført blant barn og ungdom og at man kan være mere nervøs i ungdomstiden enn i tidlig barnealder, er jo ikke så merkelig og heller ikke sentralt for min forskning som handler om voksne utøvere. Mor et al. (1995) fant at prestasjonsangst avtar litt med alder og erfaring selv om mange erfarne musikere sliter med prestasjonsangst igjennom hele karrieren (Wilson & Roland, 2002).

Det er uenighet hvor vidt det er kjønnsforskjeller på opplevd prestasjonsangst. Wesner et al. (1990) kom frem til at en større andel kvinner enn menn slet med prestasjonsangst og fobier i seg selv, mens Kemanade et al. (1995) fant like stor hyppighet av prestasjonsangst hos kvinner og menn (Wilson & Roland, 2002). Forskningsarbeidet til Papageorgi et al. (2011), peker på at kjønnsforskjellene var relatert til utøvers erfaringsnivå og var større blant freelance og deltidsansatte musikere enn hos studentene. Nusseck et al. (2015) forsket på barn og ungdom som spilte klassisk musikk og populærmusikk og forskerne fant at innenfor begge sjangere var faktoren *kjønn* den som utgjorde størst forskjell på opplevd prestasjonsangst. Gutter skårer gjennomgående lavere på prestasjonsangst enn jenter.

Om utløsende faktorer som fører til prestasjonsangst har undersøkelsene til Mor et al. og Papageorgi et al. lignende konklusjoner. Mor et al. (1995) kom frem til at solokonsserter er mer angstfremkallende enn triokonsserter som igjen er verre enn orkesterkonsserter. Det ble også nevnt at offentlige konsserter er mer angstfremkallende enn private. I korte trekk så skriver de at jo mer eksponering jo høyere angst. Auditions og konkurranser blir også nevnt som sterkt angstfremkallende (Wilson & Roland, 2002). Forskningsresultatene til Papageorgi et al. (2011) viste også at det var stor forskjell på opplevd prestasjonsangst i solo opptreden og i gruppe.

1.4 Disposisjon.

Den videre disponeringen av oppgaven, er som følger:

Kapittel 2 er teorikapitlet. Her greier jeg ut om prestasjonsangst og prestasjonsmotivasjon og trekker også inn relevante elementer fra idrettspsykologien under overskriftene: *Spenning, Konsentrasjon, Indre dialog*. Jeg beskriver også en rekke teknikker for å motarbeide prestasjonsangst før jeg tilslutt skriver om formell og uformell læring.

Kapittel 3 er metodekapitlet. Her vil jeg beskrive *forskningsdesignet, utformingen av spørreskjemaet og datainnsamlingsprosessen* (beskrivelse av utvalget, datasikkerhet og databehandling), før jeg under overskriften *Analyse* redegjør for hvilke statistiske utregningsmodeller jeg har brukt. Jeg vil også drøfte spørreskjemaets reliabilitet og validitet i dette kapitlet.

Kapittel 4 er resultatkapitlet hvor jeg vil legge frem resultatene av mine analyser. Jeg vil også se etter korrelasjoner mellom spørsmålene i spørreskjemaundersøkelsen og faktorene *kjønn, alder og høyere utdanning innen musikk* og behandle eventuelle funn med videre analyse.

Kapittel 5 er oppgavens avslutning hvor jeg oppsummerer oppgavens resultater og kommer med forslag til videre forskning.

Kapittel 2 - Teori

I dette kapitlet kommer jeg til å gjøre rede for begrepet prestasjonsangst og i den forbindelse greie ut om hvorfor vi føler frykt og hvordan frykt oppleves kroppslig og kognitivt. Deretter vil jeg beskrive historiske perspektiver rundt begrepet prestasjonsmotivasjon, før jeg drøfter teorier hentet fra ulik litteratur som omhandler det å prestere under press. Noen av bøkene jeg bruker som kilder i dette kapitlet omhandler prestasjonsmotivasjon innenfor musikk, mens andre faller inn under den kategorien idrettspsykologi og mental trening. Her vil jeg drøfte emner som motivasjon, spenning, konsentrasjon og indre dialog. Disse emnene står sentralt i det å forstå hva prestasjonsangst og prestasjonsmotivasjon egentlig er og hvordan disse kreftene fungerer. Mot slutten av kapitlet vil jeg belyse de teknikkene for å motarbeide prestasjonsangst jeg har brukt i spørreskjemaet mitt (vedlegg 3). Avslutningsvis dreier jeg innom formell og uformell læring før jeg kommer med en oppsummering.

2.1 Prestasjonsangst og prestasjonsmotivasjon

2.1.1 Evolusjonsmessig frykt og det autonome nervesystemet

Allerede i verkene *Origin of Species by Means of Natural Selection* (1859) og *Expressions of the Emotions in Man And Animals* (1872), spør Darwin om angst er en medfødt eller en lært reaksjon. Darwin observerte at både mennesker og dyr hadde et sett liknende sett med fysiologiske reaksjoner når de sto ovenfor potensielt farlige eller livstruende situasjoner (Kenny 2011). Cannon (1929) kalte en stund senere disse stereotypiske fysiologiske reaksjonene for fight-flight-fright (freeze) ([Cannon] (1929) i Kenny, (2011)). Som regel bare omtalt som fight or flight eller på norsk kjemp eller flykt respons.

Prestasjonsangst eller sceneskrekk er en sterk frykt for å opptre offentlig. En følelse som kan virke lammende eller hemmende på en utøver. Som i alle andre fobier er symptomene fysiske reaksjoner som kommer fra det sympatiske delen av det autonome nervesystemet (Wilson & Roland, 2002). Det autonome nervesystemet består av to grener, en sympatisk og en parasympatisk. Det sympatiske nervesystemet er kroppens krisesystem som setter kroppen i stand til bedre å mestre en krisesituasjon (Kenny, 2011). Det parasympatiske nervesystemet er

det som styrer kroppens glatttemuskulatur og prosessene som går av seg selv. Når vårt autonome nervesystem oppfatter fare, så sørger den sympatiske og den parasympatiske grenen av nervesystemet for å gjøre kroppen klar for en fight-flight reaksjon. Vi kan oppleve fysiologiske reaksjoner som økt hjerterytme (palpitasjon), økt respirasjon (opptak av oksygen og karbondioksid), blodårer i musklene utvider seg for økt gjennomstrømming og vi kan oppleve hyperventilering og tap av sidesyn. Det stimulerer også til å skille ut hormonene adrenalin og noradrenalin (Kenny, 2011). Kroppen er klar for action. Coyle (2006) påpeker at den parasympatiske grenen av det autonome nervesystemet kan utløse nok en alarm som fremkaller nok en respons kjent fra dyreverden: tonic immobility (spill død). Når dette inntreffer under en konsert vil vi oppleve det som på engelsk blir kalt for *stage fright* (Kenny, 2011).

I følge Foa og Kozak (1986) stammer dyrenes frykt fra en lang evolusjon basert på frykt for ulike predatorer, men vi mennesker bærer også på en helt annen type frykt med rot i vårt sosiale liv og en dominerende/underdanig rollefordeling. Inntil nylig trodde man at slike sosiale roller kun var et resultat av oppvekst og miljø, men nyere undersøkelser beviser at sosial adferd også har en neurobiologisk forankring ([Porges (2001)] i Kenny (2011)).

En nyere teori av (Porges, 2001; 2007), som kalles *the polyvagal theory*, forklarer det autonome nervesystemets reaksjoner i trygge og utrygge omgivelser men inkluderer også den sosiale situasjonen. Porges mener at vårt begrep om fare har utviklet seg på lik linje med alle andre ting i evolusjonen fra livstruende fare og overlevelse på den ene siden til frykt for å ikke bli akseptert i en sosial kontekst på den andre siden. Porges mener at det autonome nervesystemet ikke et system i balanse, men heller et hierarki bestående av tre nerve kretser som har utviklet seg over tid. Hver av dem med en adferds strategi som kan overstyre de andre to. Etter hvert som fare-nivået stiger, flytter vi over til den kretsen som har en eldre evolusjonshistorie. *Freeze* er kontrollert av Dorsal systemet i det parasympatiske nervesystemet. Når *Freeze* reaksjonen inntreffer sakker nervesystemet ned kroppen og deaktiverer så mye den kan. (Spill død i dyreverden). *Fight or flight* reaksjonen er avhengig av et velfungerende sympatisk nervesystem som kan øke metabolismen i cellene og hemme dorsal systemet slik at kroppen er klar for action snarere enn å spille død. *Communication (Social engagement)* er den tredje kretsen i nervesystemet og er kontrollert av den evolusjonsmessig nyere delen av vagus-nervesystemet som igjen er en del av det parasympatiske nervesystemet. Den styres av oppmerksomhet, bevegelse, følelser og kommunikasjon. Den regulerer hjertet og bronkiene og fremskaffer en rolig og selvbehersket følelse. Denne kretsen er også knyttet opp mot nervene som styrer ansiktsuttrykk og stemmebruk nødvendig for å fungere i et sosialt miljø. (Kenny, 2011, s.21). Denne tredje kretsen med det sosiale aspektet som styres av følelser, er

altså det første nivået som avgjør hvor sterkt vi kjenner nervøsitet i gitte situasjoner. Og hvis farenivået stiger her og *fight flight* tar over, får vi et større problem med opplevd prestasjonsangst, idet de fysiologiske reaksjonene merkes på kroppen. Hvis angsten fortsetter å stige, når vi kanskje *freeze*-nivået og kroppen skrur seg av.

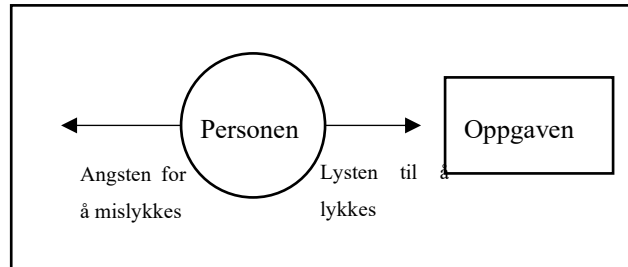
2.1.2 Prestasjonsmotivasjon en kort historikk

Abraham Maslow lanserte teorien om behovspyramiden i en artikkel fra 1943 som het ”*A Theory of Human Motivation*” (Mørch, 2020). Her nevnes anerkjennelse (*Esteem*) og respekt som to av de grunnleggende behovene. Dette behovet har en indre og en ytre side. Med det mente Maslow at man har behov for å være noe både for andre og for seg selv. Når han snakker om prestasjonsmotivasjon så snakker han om en indre motivasjon, hvor behovet for belønning er minimalt (Imsen, 1998). I David McClellands ”*The Achieving Society*” fra 1961 trakk han tråder mellom prestasjonsmotivasjon i befolkningen og økonomisk utvikling i samfunnet. Han mente at prestasjonsorientering kunne variere fra kultur til kultur og derfor var foranderlig og formbar (Imsen, 1998, s. 247). Alfred S. Alshuler var opptatt av personlighetsegenskaper knyttet til prestasjonsmotivasjon og han oppsummerte mye av sin forskning ved å presentere fire personlighetsegenskaper for prestasjonsorienterte personer.

1. Prestasjonsorienterte personer ønsker å prestere i seg selv. En ytre belønning vil ikke gi en sterkere motivasjon, eller føre til mer effektivt arbeid. Det er den indre drivkraften som teller.
2. Prestasjonsorienterte personer foretrekker situasjoner hvor de kan ta personlig ansvar for resultatet. De ønsker kontroll over egen skjebne og fattet beslutninger basert på sin egen erfaring. De hengir seg ikke til høyere makter og venter ikke at andre skal legge forholdene til rette for dem
3. De har et realistisk aspirasjonsnivå hvor de setter seg nøye planlagte mål som gjerne er utfordrende, men som ikke er dømt til å mislykkes.
4. De ser framover. Mer opptatt av langsiktige enn kortsiktige mål. De er mer opptatt av en større belønning i framtiden enn en mindre belønning i øyeblikket. McClelland brukte ordet *entreprenørpersonlighet*.

I John W. Atkinsons modell for hvordan prestasjonsangst fungerer, er begrepet prestasjonsmotivasjon kun relevant når individet ser på seg selv som ansvarlig for sluttresultatet og er klar over at prestasjonen vil bli vurdert opp mot en gjeldende prestasjonsnorm. Atkinsons modell handler om forholdet mellom lysten til å lykkes kontra angsten for å mislykkes.

Kampen mellom angsten for å mislykkes og lysten til å lykkes er den store indre krigen som avgjør sluttresultatet av alle oppgaver vi tar oss til. Blir angsten for å mislykkes for stor vil det føre til at vi vegrer oss for å gå i gang med oppgaven.



Figur 2.1 Atkinsons mestingsmodell

Hvis lysten til å lykkes er den sterkeste vil individet sette i gang med oppgaven, med varierende grad av hemming på grunn av angsten for å mislykkes (Imsen, 1998, s. 249). Lysten til å lykkes med en oppgave er et resultat av tre forhold. Et grunnleggende mestringsmotiv, personens subjektive vurdering av muligheten for å lykkes og personens subjektive vurdering av verdien av det å lykkes. Individet blir mest motivert av oppgaver som innebærer en viss risiko. Hvis oppgaven er lett og det ikke er noen fare for å mislykkes kan det oppleves som meningsløst og kjedelig (Imsen, 1998). Individet kan bli mest motivert av oppgaver som innebærer en viss risiko. Hvis oppgaven er lett og det ikke er noen fare for å mislykkes kan det oppleves som meningsløst og kjedelig.

2.1.3 Self-efficacy

Hvordan vi ser oss selv og hvordan vi godtar oss selv er sentrale spørsmål for psykologer og er blant de mest studerte områdene innenfor psykologien (Kenny, 2011 s. 72). *Self-efficacy*, som Bandura baserte på prinsipper fra sosial læringsteori i 1970 årene, er troen på egen kapasitet til å oppnå resultater. Han utvidet sin generelle teori om *self-efficacy* til å forklare individuelle forskjeller i folks kapasitet til å mestre angst. Selv om tendensen ofte er slik at en person har generell høy eller lav *Self-efficacy*, kan den også være spesifikk og ha helt ulike utslag innenfor konsertvirksomhet enn i for eksempel studiosammenheng. *Self-efficacy* er resultatet av erfaringer med enten gjentatte tilfeller av suksess eller fiasko ved å prøve å løse spesifikke oppgaver (Bandura, 1977).

Bandura trekker frem *forventninger* som en sentral del av motivasjonen og begrepet *self-efficacy* kan oversettes med mestringsforventninger. Bandura skiller mellom to slags forventninger. *Efficacy expectations*, som er forventninger om å mestre handlingene som er nødvendige for å nå målet og *outcome expectations*, som er forventninger om resultatet som kommer som en følge av handlingen (Bandura 1977, s. 193).

Poenget er altså at vår egen tro på hva vi kan klare er avgjørende for; hva vi velger å gjøre, mengden av innsats vi investerer, hvor mye angst vi føler og prestasjonen i seg selv (Pensgsaard og Hollingen, 2013). Sjansene for å bli bedre utøvere styrkes av at vi er villige til å jobbe hardere både mentalt og fysisk og ved å utvikle våre forventninger om mestring legger vi også grunnlaget for vår prestasjon.

2.1.4 Attribusjonsteori

Det er avgjørende for vår motivasjon hvordan vi leser situasjoner og tolker opplevelser. Attribusjonsteori eller fortolkningsteorier handler om dette. Vi er individer som alle har forskjellige opplevelser av både det å lykkes og det å mislykkes. Både motivasjon og spenning påvirkes av *attribusjoner* (årsaksforklaringer). Gode utøvere forklarer ofte gode prestasjoner med at de faktisk er dyktige og de forklarer mindre gode prestasjoner med uflaks eller at innsatsen ikke var god nok. Samtidig forklarer mindre gode utøvere gode prestasjoner med flaks og mindre gode prestasjoner med at de ikke er gode nok (Pensgsaard og Hollingen, 2013). Hvis vi forklarer vår egen suksess med ren flaks bidrar det lite til å styrke troen på oss selv. Derimot bør man tilskrive suksess egen dyktighet og dermed bidra til å styrke egen selvtillit og motivasjon.

2.2 Spenning

”Spenning er en generell fysisk og psykiske aktivering av organismen”

(Gould og Krane [1992] i Pensgsaard og Hollingen 2013).

Vi har alltid en grunnspenning i kroppen, men i situasjoner hvor det kreves noe ekstra av oss som for eksempel en konsert eller en studioinnspilling vil vi oppleve større eller mindre grad av tilleggsspenning som sammen med grunnspenningen danner vårt totale spenningsnivå (Railo 1986, Pensgsaard og Hollingen 2013). Følelser som angst, nervøsitet, aggresjon, motivasjon eller glede påvirker spenningsnivået i kroppen og kan føre til at det blir for høyt, for lavt eller at det er helt perfekt. Spenningsnivået i kroppen påvirker hvordan kroppen oppfører seg og derfor også hvordan vi presterer. Willy Railo, Kenny samt Pensgsaard og Hollingen påpeker alle at det er store individuelle forskjeller fra idrett til idrett hvor høyt spenningsnivået bør være. Kenny skriver at blant de mange teoriene om forholdet mellom spenning og prestasjon er det tre generelle prinsipper de fleste er enige om (Kenny, 2011, s. 140).

1. Et høyt spenningsnivå er essensielt for optimal prestasjon i grovmotoriske aktiviteter som krever styrke, hurtighet og utholdenhet.
2. Et høyt spenningsnivå er hemmer prestasjoner som krever komplekse serier av bevegelser, koordinasjon, finmotorikk og konsentrasjon.
3. Et moderat forsterket spenningsnivå rett over grunnspenningen er å foretrekke for alle motoriske oppgaver inkludert alle aktiviteter i dagliglivet

(Kenny, 2011 s. 140).

Styrkeidretter som vektløfting og 200 meter sprint tåler altså et betydelig høyere spenningsnivå enn for eksempel dart, skyting eller tennis. Idretter som krever presisjon eller komplekse tekniske løsninger er mer følsomme for høy spenning. I følge Kenny hemmer høy spenning vår koordinasjon, finmotorikk og evne til å prestere teknisk komplekse oppgaver. Dette er jo en presis beskrivelse av de fysiske elementene det å spille et instrument består av. Som en parallell til at Pensgsaard og Hollingen setter det ”å putte” i golf og det å drive med vektløfting som to motsetninger kan man si at det å spille svakt og med følelse og det å spille en energisk pønkekonsert, er to tilsvarende motsetninger i musikk. To situasjoner som tåler ulik mengde spenning selv om begge tilfellene krever høye tekniske ferdigheter og god koordinasjon. Hvor godt en utøver eller musiker tåler høy spenning vil også variere individuelt.

Jo bedre ferdigheter en utøver har, desto høyere spenningsnivå vil han tåle (Pensgsaard og Hollingen, 2013) Ikke minst vil utøverens psykiske styrke være avgjørende for hvor høyt spenningsnivå kroppen vil tåle før det går utover de fysiske ferdighetene. Spenning som kommer fra angst og aggresjon har også en vesentlig annerledes innvirkning på kroppen enn spenning som skyldes glede, motivasjon eller fysisk aktivitet. Det er derfor umulig å forutsi prestasjonsevne etter den psykiske spenningens størrelse (Railo, 1986).

Økt muskelspenning har en påfølgende negativ innvirkning på koordinasjonen og kan ofte inntre som et resultat av høy kognitiv angst. Kroppen lystret plutselig ikke og vi kan få problemer med de enkleste innarbeidede bevegelser som for eksempel å spille en innøvd intro på gitar, eller at man ikke lenger klarer å spille svakt på piano.

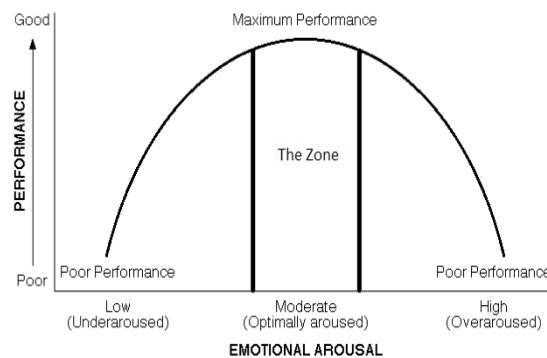
En venn spiller i et energisk rockeband og han opplever høy spenning før konserter som ikke er fordelaktig for hans tekniske nivå. Han har tatt konsekvensen av dette og lært å bruke ulike tekniske løsninger på instrumentet sitt avhengig av kroppens spenningsnivå. Hvis han blir stresset og kjenner at kroppen låser seg på grunn av muskulær spenning forenkler han gitarens rolle og spiller på den som en huleboer slår en pinne mot en stein. Dette fungerer utmerket i settingen og fører til at han igjen kan vinne kontrollen over finmotorikken. Når spenningen etter hvert slipper taket kan han begynne å spille mer teknisk. Hvis spenningen slipper helt, spiller han på samme måte som han gjør helt avslappet på øvingsrommet.

En utøver kan også komme dit at han analyserer og tenker så mye på teknikken sin at det går ut over allerede automatisert teknikk. Dette er et begrep som kalles ”paralysis-by-analysis” og ble utarbeidet av Masters (1992). Dette gjelder spesielt utøvere som er på et nivå hvor ferdighetene er nær ved å bli automatisert (Pensgsaard og Hollingen, 2013). En golfspiller som begynner å analysere svingen sin under en konkurranse vil ofte komme til å prestere dårligere (Gallwey, 2008).

2.2.1 Spenningsteorier

Da forskere først begynte å se nærmere på forholdet mellom spenning og prestasjon var ”Drive-teorien” den første som kom på banen (Spence & Spence 1966, i Pensgsaard og Hollingen, 2013). Den går i enkle trekk ut på at jo høyere spenning utøveren har desto bedre vil han prestere. I noen idretter som tåler høy spenning kan nok dette stemme. Det heter seg jo at man aldri løper så fort som når man har en løve etter seg, men forskerne oppdaget fort at denne lineære progresjonskurven kom til kort i mange idretter.

Den omvendte U- hypotesen utviklet av Yerks og Dodsens fremstiller forholdet mellom spenning og prestasjon mer korrekt mener mange. I den omvendte U- hypotesen stiger kurven som skal forestille prestasjonen oppover i takt med spenningen til den når et optimalt nivå. Deretter runder prestasjonskurven av og synker samtidig som spenningen fortsetter å



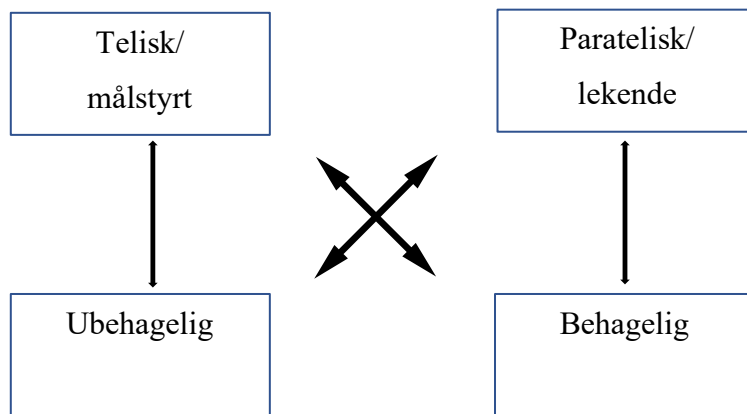
Figur 2.2 Spenningskurve

stige etter det nådde optimale nivået. Kurven ender altså med å avbilde en ”opp-ned eller en omvendt-U.

Når utøveren har nådd sitt optimale nivå ser vi ofte at prestasjonen går brått nedover og ikke som en speilvending av oppturen slik den omvendte u-hypotesen fremstiller det. Dette er noe av hovedkritikken som er rettet mot denne teorien (Pensgsaard og Hollingen 2013).

Yuri Hanin utviklet teorien om optimale soner for funksjon. Utøvere har ulike spesielle soner på spenningskurven hvor nettopp *de* presterer opp mot sitt beste. Ved å i etterkant av en god prestasjon vurdere hvor stor spenningsgraden eller graden av angst var kan utøvere beregne hvor mye spenning som skal til for å komme i sin egen optimale sone. Hanin fant ut at det var store individuelle forskjeller på hvor mye spenning utøverne opplevde som optimalt selv innenfor samme idrett.

Apter var også opptatt av individuelle forskjeller i forholdet mellom spenning og prestasjon. I *Reversal-teorien* (Kenny, 2011 s. 149) undersøkte han både positive og negative aspekter ved stress hos ulike individer og lanserte fire par av motsatte meta-motivasjonelle tilstander som er underliggende i personers oppfattelse av egen motivasjon. Graden av spenning kan være *telisk* (prestasjonsorientert, målstyrt) eller *paratelisk* (Lekende, spenningsøkende og spontan). Samtidig har vi den hedoniske tonen som skiller mellom behagelig og ubehagelig. Høy spenning kan tolkes som spennende (behagelig) eller angstfullt (ubehagelig). Samtidig kan lav spenning tolkes som avslappende (behagelig) eller kjedelig (ubehagelig) (*Ibid s. 149*).



Figur 2.3 Reversal teorien

Disse tilstandene veksler vi mellom hele tiden, men vi har personligheter som gjør at vi oppholder oss mer i noen tilstander enn andre.

2.2.2 Om å kontrollere spenning

For å kontrollere ditt eget spenningsnivå hevder Pensgsaard og Hollingen (2013), at det er tre faktorer du må ha kjennskap til. Det er situasjonen du er i, oppgavens karakter og du selv. Situasjoner kan være live studiospilling, intimkonserter eller konserter i store kulturhus. Ulike utøvere har ulike erfaringer med spenningsnivå i ulike situasjoner. Noen musikere kjenner seg mer nervøse og får et høyere spenningsnivå når de spiller små intime lyttekonserter enn når de står på scenen foran 500 mennesker.

Oppgavens karakter er også avgjørende for spenningen. Kanskje det er første gangen man vikarierer i et band, eller at noen i publikum fremkaller sterk spenning som for eksempel booking agenter eller musikalske forbilder. Konserten skal muligens foregå live på radio eller TV. Slike ting kan være avgjørende for en utøvers spenning og hvis man ikke klarer å takle stress knyttet til slike situasjoner kan det føre til at de mentale prosessene blir ineffektive, prestasjonen blir dårligere og uønskede forhold inntreffer (Pensgsaard og Hollingen, 2013) Det er viktig å identifisere slike kilder til stress eller spenningsforsterkere så tidlig som mulig, slik at du raskere kan iverksette tiltak mot å la deg påvirke negativt.

Du må også være oppmerksom på hvordan *du* reagerer i ulike situasjoner. Fysiske symptomer som palpitasjon (økt hjerterytme), svette eller sommerfugler i magen er vanlige reaksjoner som ikke nødvendigvis er negative. Men de kan virke tappende på utøveren. Særlig

hvis de oppstår lenge før opptreden og fører til bekymring, tvil og et negativt tankemønster, som har en langt mer negativ innflytelse på prestasjonsevnen (Pensgsaard og Hollingen, 2013)

2.3 Konsentrasjon

Med begrepet konsentrasjon mener vi en innsnevring av oppmerksomheten rettet mot et stimulus over lengre tid (Pensgsaard og Hollingen, 2013). Begrepet blandes i dagligtalen ofte sammen med begrepet oppmerksomhet (attention). Men konsentrasjon omtalt i dette avsnittet handler ikke om oppmerksomhet, men en mer presis form for kanalisering av fokus.

Konsentrasjonen kan beskrives som en sterk tankevirksomhet rettet mot et avgrenset område. Derved utelukkes samtidig andre områder, som tanken kunne være opptatt av (Railo, 1986 s. 138). Det å ha fokus på konsentrasjon er en mesteregenskap som har ubegrenset overføringsverdi til alle prestasjonsområder i livet. Konsentrasjon handler om å være fokusert her og nå og ikke gi etter for impulser til å tenke på fortid eller fremtid. Det å studere ballens mønster eller lytte til lyden av ballen som treffer rekkerten når man spiller tennis kan være effektive måter å blokkere nervøsitet eller andre irrelevante tankebaner (Gallwey, 2008 s. 93) Det er som når du fokuserer på å lytte til andre musikere i en samspillsituasjon fremfor å tenke på plekter- eller stikketeknikk. Konsentrasjonen fungerer som et barometer som viser hvordan de andre følelsene forløper. Klarer man å konsentrere seg så fungerer man også bra på andre måter. Utøvere kan oppnå en stor grad av konsentrasjon at omverdenen oppfattes som helt adskilt. Det som skjer rundt dem forstyrrer ikke det minste. Det er som du befinner seg i en glassboble. Konsentrasjon kan trenes som alle andre egenskaper (Railo, 1986).

2.3.1 Fire typer konsentrasjon

Konsentrasjonen kan i følge (Pensgsaard og Hollingen, 2013 s. 89) være rettet mot seg selv (indre konsentrasjon) eller den kan være rettet mot omgivelsene (ytre konsentrasjon). I tillegg til dette kan konsentrasjon variere mellom et smalt og et vidt perspektiv. Hvor vårt fokus er og hvor vår konsentrasjon er sterkest varierer kontinuerlig mellom disse parameterne. Når man har en *smal indre konsentrasjon* (Pensgsaard og Hollingen, 2013) så fokuserer man på en bestemt ting ved egen prestasjon. Det kan være fokusering på teknikk eller regulering av spenningsnivå. Med *bred indre konsentrasjon* (*Ibid*) så mener vi analyse og planlegging. Man ser mer helhetlig på hva man bør fokusere på for å løse en oppgave best mulig, men det handler fortsatt bare om

seg selv og egne forutsetninger. *Smal ytre konsentrasjon (Ibid)* tar vi i bruk når vi retter oppmerksomheten mot noe spesifikt utenfor oss selv. Det kan være dirigenten i orkesteret eller en person i bandet man fokuserer på å følge musikalsk. Innenfor idrett er det mer naturlig og trekke frem motstandere, ball og konkurrenter som senter for denne typen konsentrasjon. *Bred ytre konsentrasjon (Ibid)* er vanlig i lagidretter som fotball og håndball. Det handler om å skaffe seg overblikk over spillets gang og for eksempel strategisk kunne vite hvor man bør plassere seg. Innenfor musikk er denne typen konsentrasjon avgjørende i for eksempel kollektive improviserte situasjoner, hvor vi må danne oss et bilde av hva alle andre spiller før det er hensiktsmessig for oss selv å tilføre noe. Pensgsaard og Hollingen (2013) skriver at vi veksler mellom disse konsentrasjonsformene hele tiden. I idretter som fotball bør man ha en større ytre konsentrasjon, når man som en del av et lag stormer i angrep, enn hvis man skal skyte straffe. Slik er det også i musikk. En musikalsk prestasjon inneholder mange elementer hvor ulike konsentrasjonsformer gjør seg sentrale. Vi spiller solo, vi akkompagnerer, vi tar initiativ og vi følger.

Konsentrasjonen forandres også som følge av høy spenning. Konsentrasjonsfeltet snevres inn og vi får en smal fremfor en bred ytre konsentrasjon. Vi har følgende lett for å henge oss opp i enkeltelementer i stedet for å ha overblikk og se det hele bildet. Fotballspillere ønsker seg for eksempel bred ytre konsentrasjon slik at de kan lese spillets gang. For høy spenning fører ofte til at de henger seg opp i enkeltmomenter i stedet for å la oppmerksomheten skifte på en dynamisk måte (Pensgsaard og Hollingen 2013). Det vil typisk også kunne være en samspillsituasjon hvor man har for høy spenning og fokuserer så hardt på egen spilling at man ikke slipper inn inntrykkene fra de andre i bandet. I samspill med andre musikere trenger man en bred ytre konsentrasjon som omfatter hele bilde av musikken som fremføres.

Ved å veksle mellom konsentrasjonsformene og tilpasse dem til situasjonen vi er i kan vi leve oss fullstendig inn i aktiviteten og ikke la oss forstyrre av irrelevante ting. Ytre forstyrrelser som bråk fra publikum eller indre forstyrrelser som angst for å ikke lykkes kan være svært ødeleggende for en utøver innenfor hvilket som helst felt. Pensgsaard og Hollingen oppsummerer konsentrasjonsferdigheter slik:

”Med godt utviklede konsentrasjonsferdigheter mener vi altså evnen til å fokusere på relevante oppgaver og konsentrere seg om oppgaven i lengre tid uten at ytre eller indre former for forstyrrelser påvirker en i negativ retning” (Pensgsaard og Hollingen, 2013 s. 89).

Idrettsutøvere på toppnivå klarer å rette all konsentrasjonen sin mot aktiviteten og blokkere alt rundt dem. Blant mange anekdoter i bøkene som mental treningslære skriver eksempelvis Pensgsaard og Hollingen om Joyce Wethered i det kvinnelige britiske mesterskapet i golf i 1925. Hun presterte en særdeles vanskelig ”put” i en presset situasjon og da journalistene i etterkant spurte henne om hvordan hun klarte det da det plutselig kjørte et tog forbi rett bak henne så svarte hun: ”Hvilket tog?”

Vi kan skille mellom en *aktiv* og en *passiv* konsentrasjon. Aktiv konsentrasjon er når vi bevisst tar avgjørelser i forhold til aktiviteten vi holder på med, mens passiv konsentrasjon er noe vi opplever som en del av det komplette handlingsmønsteret. Atferd og konsentrasjon går i ett. Når dette inntreffer kan man oppleve å være i flytsonen hvor man får til det meste og presterer på sitt beste uten at man helt kan forklare hvorfor.

2.4 Indre dialog – de to selvene

Hovedelementet i Gallweys bok om tennis er å få kontroll på vår indre dialog. Han skriver at vi alle har to personligheter vi konstant må forholde oss til. Den ene kaller han Selv 1 (*teller*) og den andre kaller han Selv 2 (*doer*) (Gallwey, 2008, s. 10) Selv 1 er vår bevissthet og den er konstant aktiv og påpasselig med å kritisere og klandre Selv 2 hver gang anledningen byr seg. Selv 2 er den kroppslige intuitive delen som handler mer om våre reaksjoner, motorikk og fysikk. Selv 1 er altså den som forteller hvordan en handling best bør gjennomføres, eller burde vært gjort, mens Selv 2 er den som faktisk skal utføre handlingen.

Nøkkelen til å bli en bedre tennisspiller eller til å bli bedre på hva som helst som har med prestasjon og konsentrasjon å gjøre, ligger i det å få et bedre forhold mellom den bevisste Selv 1 og den naturlige Selv 2 (Gallwey, 2008). Problemet er ofte at Selv 1 ikke stoler på selv 2 og stadig kommer med indre tilbakemeldinger som ”hold rekkerten fastere”, eller ”stiv av håndleddet”. Gallwey skriver at kroppen (Selv 2) bør gis mer tillit og rom til å handle. Oppgavene vi skal utføre enten som idrettsfolk eller musikere er avhengige av selvtillit og et riktig spenningsnivå og Gallwey mener at Selv 1 (Det kognitive) ofte kan ha en svært forstyrrende effekt på kroppen. Ved å tenke for mye og å prøve for hardt produserer ofte tankene våre spenning og muskulære konflikter i kroppen. Feilene oppstår som et resultat av tanken, men likefullt legger vi skylden på det fysiske ved videre å fordømme handlingene og underminere vår egen selvtillit (Gallwey, 2008).

Gallwey (2008) forteller om en tenniselev som kun treffer ballen på kanten av rekkerten. Når han forteller henne at hun skal prøve hardt å treffe i midten av rekkerten treffer hun åtte av ti baller på kanten. Når han forteller henne at hun skal prøve å treffe kanten så treffer hun fire av ti baller på kanten. Selv 1 ser muligheten til å rakke ned på Selv 2 ved å tenke. ”Du klarer aldri noe av det du prøver på.” Deretter ber Gallwey eleven om å fokusere på sømmene på ballen. Ikke bry seg om hvordan rekkerten treffer ballen. Det er ikke så farlig om du treffer den i det hele tatt. Bare møt ballen med armen. Nå treffer eleven ni av ti baller midt i rekkerten og spilleren merker til sin forbløffelse at ”touchen” er mye bedre. Gallwey har hjulpet eleven ved å stilne Selv 1 som nå er opptatt med å fokusere på sømmene på ballen, mens Selv 2 har fått frihet til å gjøre oppgaven i hende (Gallwey, 2008 s. 12).

Jeg har gjennom min praksis som slagverkslærer i kulturskolen opplevd lignende situasjoner. Noen ganger virker det som eleven har kjørt seg helt fast i et spor og prøver gjentatte ganger på å spille en rytme uten å mestre den. Hvis jeg vet at elevene besitter den kunnskapen som trengs for å mestre rytmen, har jeg ofte hatt stor suksess med lignende strategier som Gallwey her beskriver. For eksempel så ber jeg eleven om svare på noen enkle matematikkoppgaver i hodet, eller å nevne hovedstaden i Sverige. Noen ganger har jeg også bedt eleven om å snu capsen den andre veien. Alt dette har jeg gjort for å skape et nytt tankemønster, eller som Gallwey skriver: for å stilne Selv 1. Som regel får slike meningsløse aktiviteter eleven til å lure så på hva som skjer, Selv 1 er opptatt av å prøve å finne mening i dette som nettopp skjedde og kroppen får den roen den trenger for å spille rytmen korrekt.

2.4.1 Stilne *Selv 1*.

Det er altså den konstante tankeaktiviteten til Selv 1, egoet som forstyrrer de naturlige kapasiteten til Selv 2. Først når selv 1 er stille og fokusert kan man prestere på sitt beste. Når en tennisspiller er i ”sonen” tenker han ikke på hvordan, når eller hvor. Han tenker ikke på hvor bra eller hvor dårlig. Spilleren bare gjør det uten for mye tankevirksomhet.

”When we unlearn how to be judgemental, it is possible to achieve spontaneous, focused play”

-Gallwey 2008 s. 17

Vi bør i følge Gallwey avlære å være dømmende ovenfor egen prestasjon. Hvis en utøver lar en indre dialog hvor han rakker ned på seg selv fortsette, så fører det ofte til at han generaliserer og svartmaler hele situasjonen.

"Nå spilte jeg en dårlig solo"	"Jeg spiller dårlige soloer i dag"	"Jeg er dårlig til å spille solo"	"Jeg er dårlig til å spille"	"Jeg er ikke god"
--------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------	-------------------

Figur 2.4 Gallwey - Negativ indre dialog

-Gallwey 2008 s. 19 (egen modell og tekst)

En utøver som er dømmende ovenfor sin egen prestasjon opplever ofte at dommen blir en selvoppfyllende profeti. Ved å kommunisere til seg selv at man ikke kan spille solo vil det hemme alle de elementene ved både kropp og psyke som har alle forutsetningene intakt. Du blir hva du tenker (Gallwey, 2008). Gallwey skriver at tennisspillere ofte tar med seg denne egne selvkritikken til en profesjonell lærer. ”Sørven min er dårlig”. Tennisproffen blir bedt om å hjelpe til med den elendige sørven nesten som en doktor blir bedt om å helbrede en sykdom. Det ville være bedre å komme til en profesjonell uten å forhåndsdomme sørven, men det å være ikke-dømmende i forhold til egne prestasjoner betyr ikke at man skal overse feil. Ideen om at prestasjoner er noe kroppen og det intuitive gjør best, uten at tankene blander seg inn i gjennomføringen, er noe flere av kildene til denne oppgaven er opptatt av. Kenny Werner skriver i sin bok *Effortless Mastery* (1992) at musikk kan skyte gjennom en musiker som lyn gjennom himmelen hvis musikken er uforstyrret av tanken. Derfor er det et relevant tema å eliminere tankene. Konsentrasjon uforstyrret av tanker er altså et sentralt tema også hos Kenny Werner.

2.4.2 Å stole på *Selv 2*.

Gallwey skriver at første skrittet i å skape en bedre harmoni mellom sinnet og kroppen, altså *Selv 1* og *Selv 2* var å kutte ut selvkritikken. Bare ved å kutte ut selvkritikken kan sinnet bli kjent med kroppen og forstå hvordan den virker. Når dette skjer skaper vi tillit mellom sjel og kropp og som et resultat av dette vil en grunnleggende men flyktig ingrediens hos enhver topputøver tre frem, nemlig selvtillit (Gallwey, 2008 s.33)

Kroppen er i stand til å utføre utrolig kompliserte handlinger. Enkle handlinger som å kjøre bil, skrive på en datamaskin eller spille på et instrument krever enorm koordinasjon, men likefullt er det noe de fleste av oss kan gjøre uten for mye tankekraft. Gallweys poeng er at det

er ganske frekt og kunnskapsløst av Selv 1 og anklage en så avansert maskin for å være ukoordinert. Det er Selv 1 sin mistillit til Selv 2 som skaper både forstyrrelsene ”prøver for hardt” og ”for mye selvinstruksjon”. Det fører først til at man bruker for mange muskler og videre til mental distraksjon og tap av konsentrasjon (*Ibid* s. 36). Stikkordet er altså å la kroppen få lov til å gjøre oppgavene i hende uten at selv 1 blander seg inn for mye, men dette er lettere i teori enn i praksis. Når barn lærer å gå blir de aldri forhindret av tanken på at de er ukoordinerte (*Ibid* s. 38). Hvorfor skal ikke en tennisspiller kunne ha det samme forholdet til sin skuddarm som en støttende mor vil ha til sitt barn? Intellectet er ikke kroppen, derfor bør intellectet lære seg å stole på at kroppen kan lære seg å spille, på samme måten som man ville stolt på at en annen person ville gjort jobben. Hvis du klarer dette vil den i løpet av kort tid prestere bedre enn dine forventninger. Så det viktigste for en nybegynner eller andre som ønsker å tilegne seg nye ferdigheter er å tillate den naturlige læringsprosessen og ikke fokusere for mye på enkeltdetaljer og ”slag for slag instruksjoner” (Detaljerte instruksjoner om motorikk). Resultatet skriver Gallwey vil være overveldende.

2.5 Teknikker for å motarbeide prestasjonsangst

Avspenning

Av avspenningsteknikker så skiller Pensgsaard og Hollingen (2013) mellom to hovedtyper. Det er muskel til psyke og psyke til muskel. Ved muskel til psyke avspenning kan for eksempel være å stramme musklene for deretter å oppnå en avspent tilstand, eller å benytte pusteteknikker som påvirker hele kroppens balanse. Ved psyke til muskel avspenningen bruker man nervebanene som går fra hjernen til musklene for å oppnå den ønskede grade av ro. Dette kan eksempelvis være ved hjelp av visualisering, indre samtaler eller meditasjon.

I stressituasjoner er det vanlig at pustefrekvensen øker og at pustingene foregår i den øvre delen av brystet. Det er derfor en almen kjent avspenningsteknikk å fokusere på pusten og å puste med magen. Spenningsregulerende pusteteknikker handler derfor om å gjøre det motsatte av hva kroppen gjør i en stresset situasjon og denne typen forberedelser ser vi ofte blant idrettsutøvere og hos musikere som en del av en rutinemessig prestasjonsforberedelse. En av de mest brukte avspenningsteknikkene i idretten kalles *progressiv avspenning* (Pensgsaard og Hollingen, 2013 s. 52). Denne avspenningsteknikken handler om å bli kjent med sin egen muskulatur og kjenne etter når den er anspent og når den er avslappet. Man kan trene seg opp til å kjenne dette ved å spenne muskulaturen i for eksempel høyre arm mens man trekker inn

pusten, holder den litt for deretter å slippe pusten ut mens man kjenner at man slapper av i armen. Slik kan man gå igjennom hele kroppen og bli kjent med hvordan følelsen av avslappet muskulatur er. Denne typen avspenning er noe mange musikere bruker bevisst eller ubevisst og kanskje særlig de som har hatt muskulære problemer som senebetennelse.

Visualisering

Visualisering er et begrep som ofte dukker opp innenfor litteratur om mental trening og idrettspsykologi. Det handler om å klare å sette seg inn i en tenkt situasjon og gjennomføre en tenkt oppgave. Når vi visualiserer ønsker vi å skape et indre mentalt bilde som er så virkelighetsnært som mulig og det er derfor bedre jo flere sanser vi tar i bruk. Kroppens naturlige språk er ikke ord. Ordene tilhører intellektet. Hvis vi skal kommunisere med kroppen bør vi ta i bruk bilder. Bevegelser blir lært gjennom visuelle og følelsesbaserte bilder (Gallwey, 2008 s. 41).

På samme måten som vi kan se for oss noe, kan vi også implementere de andre sansene som hørsel, lukt, smak og den kinestetiske sansen som er den bevisste oppfatning av kroppsdelers stilling og bevegelser (Hauge, 2020). Vi kan også hente frem emosjoner som selvtillit, trygghet og styrke (Pensgsaard og Hollingen, 2008 s. 73). Pensgsaard og Hollingen skriver at et bedre ord ville vært *forestillingsevnen*, men ordet visualisering er allerede godt innarbeidet innenfor fagfeltet. Visualisering er en bevisst handling og skiller seg i så måte fra å drømme eller å dagdrømme. Det er noe vi aktivt gjør og ikke noe vi plutselig finner oss selv i å gjøre. Det er den mest brukte og mest effektive mentale treningsteknikken vi har (Loehr 1987 i Pensgsaard og Hollingen, 2013). Visualisering blir brukt ved innlæring av teknikk, forberedelser til øvelser og konkurranser, vedlikehold av tekniske ferdigheter, konsentrasjonstrening, motivasjonstrening, teknikker for styrking av selvtillit, styring av spenningsnivå og mestring av angst. For å visualisere må vi virkelig skjerpe konsentrasjonen og dette medfører til at visualisering også utvikler utøvernes konsentrasjonsevne.

Målsetting

Målsettinger er, i følge Pensgsaard og Hollingen, (2013, s. 20) den mest benyttede strategien for å arbeide med motivasjon. I Idrettspsykologien snakker man om *resultatmål* og *prosessmål* (*ibid*, s. 22). Resultatmålene er konkrete mål som ofte kan knyttes opp mot konkurranser eller plasseringer, som for eksempel å komme blant de fem beste i tre world-cup renn i løpet av sesongen. Prosessmål/mestringsmål er mål som går mer på utførelsen og vi kan med enkelhet

overføre disse fra idretten til musikken. Det kan være utvikling av ferdigheter, teknikker og mentale mål som holdninger og spenningsregulering. Pensgsaard og Hollingen (2013) skriver at når du jobber med å sette deg mål, så bør du først foreta en konsekvensanalyse hvor du kartlegger hvilke fysiske og mentale egenskaper du bør utvikle for å nå de resultatmålet du har satt deg. Så må du vurdere din egen kapasitet i øyeblikket før du så utarbeider konkrete ferdighetsmål. Når du har gjort dette forarbeidet bør du prøve å glemme resultatmålene og kun konsentrere deg om ferdighetsmålene. Målsetting kan også brukes som en måte å regulere spenning. Man bør da fremfor å tenke på resultater og eventuelle konsekvenser av disse dele prestasjonen i flere mindre deler og lage konkrete mål for hver av delene. Utøveren flytter da oppmerksomheten fra framtidstenkningen (resultatet) og tilbake til nåtiden hvor det er ønskelig at den er. Jo tryggere og bedre en utøver er, desto bedre vil han eller hun også takle å sette seg rene resultatmål (Pensgsaard og Hollingen 2013, s. 22).

Indre dialog

Indre dialog som teknikk for å motarbeide prestasjonsangst er sammen med visualisering kanskje den mest effektive teknikken vi har for å påvirke et negativt tankemønster (Pensgsaard og Hollingen 2013, s. 58). Derfor er indre dialog et favoritt-tema blant alle forfattere av bøker som omhandler prestasjonsmotivasjon og mental trening. Willi Railos bok *Best når det gjelder* fra 1986 handler for det meste om å få kroppen fra minus psyke og over i plusspsyke ved hjelp av indre dialog. Blant annet skriver han at man bør bytte ut de negativt ladede begrepene må, bør og skal, med de positivt ladede: *vil, kan og tør* (Railo, 1986 s. 103). Timothy Gallwey har allerede fått stor plass i dette kapitlet hvor jeg har skrevet om den indre dialogen mellom de to selvene *Selv 1 og Selv 2*. I dette kapitlet handler mange av avsnittene om indre dialog, Prestasjonsangst, prestasjonsmotivasjon, Banduras self-efficacy, attribusjonsteori og spenningsregulering.

Tankestopp-teknikk er i tillegg verdt å nevne her. Det går ut på at utøvere lærer seg å bruke et ord eller en bevegelse som en trigger. Når man utløser triggeren med en gang man merker at negative tanker dukker opp og den fungerer som om man sier eller tenker stopp! Dette kan virke effektivt hvis man vet hvilke tanker som påvirker negativt (Pensgsaard og Hollingen, 2013).

Aleksanderteknikk

Å lære seg *Aleksanderteknikk* er en prosess hvor studenten lærer seg å mestre ferdigheter som resulterer i mindre spenning, mindre motstand og større bevegelsesfrihet. (Kenny, 2011) Teknikken fokuserer på at hode, nakke og ryggrad står i en mer naturlig posisjon og på kroppslige kvaliteter som balanse, styrke og koordinasjon. Målet er å lære seg bevisst og frivillig kontroll over kroppens holdning og bevegelser, og å kvitte seg med ufrivillige bevegelser i muskler som forstyrrer en utøvers prestasjon. Utøvere bruker teknikken for å bruke kinestetiske hint, følelse av spenning, innsats, vekt og posisjon for å organisere sin bevissthet på en systematisk måte (Kenny, 2011) Kinestetisk sans er den bevisste oppfatningen av kroppsdelers stilling og bevegelser (Hauge, 2020)

Meditasjon

Det finnes flere typer *Meditasjon* og fellestrekket for de fleste av dem er at de involverer teknikker for å fokusere sin oppmerksomhet. Man fokuserer da gjerne på en gjenstand, et bilde, et ord, en setning eller på pusten. (Kenny, 2011). De som mediterer lærer at tanker og følelser er kognitive hendelser, som ikke er en del av dem selv og som ikke nødvendigvis gjenspeiler virkeligheten. *Mindfulness* er resultatet av trening innen meditasjonsteknikk og denne praksisen stammer fra Budhisttradisjonen i India for over 2500 år siden. Mindfulness er en tilstand av opphøyd oppmerksomhet og fokus på virkeligheten og øyeblikket med et sinn som vedkjenner seg og aksepterer øyeblikket, uten følelser, tanker eller fordommer for det ([Bishop, 2002] i Kenny 2011).

Yoga

Yoga stammer fra Hinduismen og er i alle fall 1600 år gammelt. Det er deler av yogaen som er religiøs og det finnes utallige avarter. Det jeg er interessert i denne oppgaven er Yoga som treningsform eller den moderne Yogaen. Moderne Yoga ble til i India ved at enkelte elementer fra hatha-yoga ble kombinert med moderne trening og sport. Yoga har helse, velvære og den moderne sportskroppen i fokus og er en treningsform som utøver åndelig disiplin og fokuserer på balanse mellom kropp og sjel (Kværne 2020).

2.6 Formell og uformell læring

Ved siden av institusjoner som driver med formell instrumentalundervisning er det alltid i alle samfunn andre måter å tilegne seg musikalske ferdigheter. Det er disse måtene som kalles

uformell læring og de blir sammen med formell læring beskrevet i boka *How popular musicians learn* av Lucy Green (2002). Formell og uformell læring ikke er to motsetninger. Disse læremåtene eksisterer side om side og den ene utelater ikke den andre. Uformell læring finner sted på høyere utdanningsinstitusjoner i samspill, samtaler, fester og diskusjoner i like stor grad som formell læring finner sted hos de som ikke er tilknyttet en institusjon. Det er heller ingen direkte parallell mellom formell og uformell læring og musikere med og uten høyere musikkutdanning. Musikere innenfor begge utdanningskategoriene har mest sannsynlig vært eksponert for begge typer læring. Til tross for utbredelsen av formelle jazz og populærmusikkstudier i de fleste vestlige land, har høyere musikkutdanning relativt lite å gjøre med utviklingen av de fleste musikerne som produserer en stor andel av musikken som den globale populasjonen hører på, danser til, identifiserer seg med og nyter (Green, 2002, s. 5). Det som er nyskapende innenfor popmusikk og alle andre sjangere er ofte ting musikerne har funnet fram til uten formell læring.

Lucy Green studerte profesjonelle og ikke-profesjonelle rockemusikere mellom 15 og 50 år og beskrev deres musikalske læringsstrategier for å lære rock som uformelle. Paradoksalt nok (skriver Green); når disse musikerne igjen underviste andre brukte de formelle læringsstrategier fremfor den uformelle måten de selv hadde lært faget. Ideen om hva som er "riktig læring" er altså så strekt innarbeidet at selv en helt annen erfaring rundt det å lære seg å spille viker til fordel for tradisjonell konstruksjon av læring. Dette er kanskje ikke så overraskende hvis vi ser på hele menneskets læring og utvikling. Selv om han ikke har lært å spille ved hjelp av formell læring har alle mennesker som lever i dag vært utsatt for stor grad av formell læring når de har gått på skolen og lært alle andre fag. Det å unngå å plukke opp en viss grad av pedagogisk kunnskap og didaktiske metoder må da være nærmest umulig selv om man ikke selv er klar over at man har lært det.

2.7 Oppsummering

I dette kapitlet har jeg forsøkt å gi en beskrivelse av fenomenet prestasjonsangst med kobling til menneskets evolusjonsmessige følelse av frykt. Dette forklarer hvorfor følelsen av prestasjonsangst forekommer og hva som fysisk skjer med kroppen vår når vi opplever den. Kategorien *Opplevde fysiske symptomer på nervøsitet* i kapittel 4 (resultatkapitlet) inneholder spørsmål til deltakerne som dreier seg om dette.

Jeg har også prøvd å beskrive fenomenet prestasjonsmotivasjon som kan sies å være prestasjonsangstens motsetning. Her har jeg pekt på modeller som forklarer hvordan prestasjonsangst fungerer og hvordan mestringsmotivet og frykten for å mislykkes står i sterk kontrast med hverandre og kan sees på som to krefter som trekker en utøver i to forskjellige retninger. Videre skrev jeg om forventninger til det å mestre og forventninger til resultat (Bandura, 1977). Dette handler jo mye om selvtillit som er tema i flere av spørsmålene i spørreskjemaet. Særlig under overskriften: *syn på egen kompetanse og selvtillit* stiller jeg deltakerne spørsmål som særlig relaterer til selv-effiacy, men som også kan knyttes til Atkinsons mestringsmodell, attribusjonsteori og hele avsnittet om prestasjonsmotivasjon.

Spenningsnivået i kroppen, spenningsteorier og hvordan man kontrollerer spenning har jeg også viet en del plass i dette kapitlet. Teorier om spenning er relevante for å forstå hvilke krefter som virker når for eksempel en av deltakerne i min undersøkelse skal plassere sitt spenningsnivå på en Likertskala. Spørsmålene i resultatdelen kapittel 4 som omhandler *musikernes oppfatning av spenning og nervøsitet* dreier seg hovedsakelig om dette.

Avsnittet om å kontrollere spenning handler blant annet om å forstå situasjonen man er i og om å være oppmerksom på hvordan man reagerer på ulike situasjoner. Altså at det å forstå hvilke situasjoner som trigger prestasjonsangst og hvordan kroppen reagerer er en del av forutsetningene for å kunne jobbe med å bli kvitt prestasjonsangsten. Jeg har spurt deltakerne spørsmål som omhandler dette under overskriften *Utløsende faktorer for prestasjonsangst* i kapittel 4. Videre i dette kapitlet har jeg greid ut om konsentrasjon og indre dialog. Dette er viktige begreper å forstå for å få et litt dypere innblikk i hvordan man kan jobbe mentalt for å oppfatte symptomer på prestasjonsangst og kanskje gjøre noe for å hindre symptomene i å bli et stort problem. Den indre dialogen Gallwey beskriver mellom *Selv 1* og *Selv 2*, kan jo på et dypere plan sies å være bakenforliggende for hele prestasjonsangstproblematikken og i så måte være relevant for hele oppgaven. Jeg omtaler også noen teknikker for å motarbeide prestasjonsangst i dette kapitlet. Nærmere bestemt beskriver jeg *Avspenning*, *Visualisering*, *Målsetting*, *Indre dialog*, *Aleksanderteknikk*, *Meditasjon* og *Yoga*. Jeg prøver her å gi en rask forklaring på hva nettopp disse teknikkene dreier seg om fordi jeg senere i spørreskjemaet spør deltakerne om hvilke av disse teknikkene de har hørt om og hvilke av teknikkene de har prøvd.

Til slutt i teorikapitlet sier jeg litt om *formell* og *uformell læring*. Ikke som en parallell til høyere utdanning innen musikk eller ikke, men som en beskrivelse av to typer læring jeg tror alle musikerne som har deltatt i denne undersøkelsen opp igjennom livet har vært eksponert for.

Kapittel 3 - Metode

Som nevnt tidligere ønsker jeg å forske på opplevd prestasjonsangst hos musikere innenfor rytmisk musikk, med og uten høyere utdanning, samt belyse hvilke forskjeller det er på opplevd prestasjonsangst i forhold til kjønn og alder. Dette kapittelet handler om hvordan jeg har gått fram for å finne svar på disse spørsmålene. Jeg vil greie ut om prosessen med utforming og gjennomføring av spørreskjemaundersøkelsen og hvorfor jeg valgte denne metoden. Jeg vil beskrive hvordan jeg har rekruttert mine informanter og gjøre rede for analysen av resultatutviklingen, før jeg til slutt drøfter undersøkelsens validitet og reliabilitet.

3.1 Valg av design: Survey

En survey er en god å mye brukt måte å innhente informasjon på hos en stor gruppe deltakere på et bestemt tidspunkt. Surveyundersøkelser handler om å undersøke hvordan noen egenskaper eller variabler fordeler seg i en populasjon bestående av for eksempel musikere med eller uten gjennomført høyere utdanning innen musikk.

En surveyundersøkelse rommer forestillingen om og målbevisst søke den nødvendige informasjonen fra relevante personer og relevante plasser (Denscomb, 2014, s. 27).

Valg av spørreskjemaundersøkelse

Fordelene ved spørreskjemaundersøkelsen er mange. Den er raskt, effektivt og billig samtidig som at informantene kan svare på spørsmål i ro og mak uten å bli påvirket av faktorer som forskerens ansiktsuttrykk eller kroppsspråk, slikt som kan være problematisk under et intervju. Spørsmålene i et spørreskjemaet var standardiserte på den måten at man må velge mellom faste svaralternativer. Eksempelvis brukte jeg både syv punkts og fem punkts Likertskala for å måle deltakernes spenningsnivå og følelser rundt ulike temaer og en slik databank kan lett sammenlignes og behandles statistisk. På en annen side vil ikke en slik undersøkelse fange opp noe særlig annet enn det man spør om og jeg vet at deltakerne sitter inne med mye interessant informasjon, som jeg kunne fått tilgang til om jeg hadde gjennomført kvalitative intervjuer. Derfor ga jeg også deltakerne muligheten til å legge til personlige kommentarer på slutten av undersøkelsen, som et lite kvalitativt tilskudd til et ellers rent kvantitativt stykke arbeid.

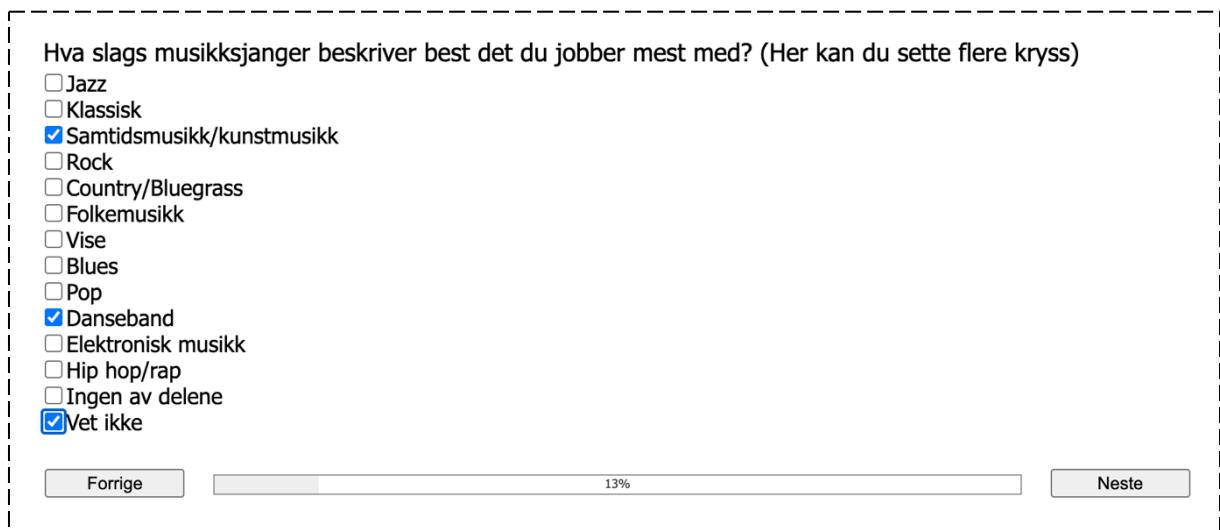
3.2 Deltakere

I prosessen med å finne deltakere til denne undersøkelsen ønsket jeg deltakere av begge kjønn, alle aldre og jeg ønsket deltakere med og uten utdanning. Jeg ønsket ikke deltakere med hovedvekt på klassisk musikk da jeg tror at utdanningsprosenten blant klassiske utøvere er nær 100%. Jeg bestemte meg tidlig for å rekruttere innenfor eget nettverk og startet med å finne musikere jeg visste var aktive innen rytmisk musikk for deretter å få dem til å svare på undersøkelsen og siden sortere dem etter utdanning og ikke. En fordel ved denne rekrutteringsprosessen var at jeg kunne skaffe meg en ca. oversikt over deltakerne og hvor de plasserer seg i forhold til de tidligere nevnte parameterne, før jeg sendte ut undersøkelsen. Det var også bakdel ved å rekruttere i eget nettverk, og disse vil jeg komme tilbake til i avsnittet hvor jeg drøfter oppgavens validitet og reliabilitet. Etter å ha opprettet en database i Excel hvor jeg samlet mine informanter, forfattet jeg et kort informativt skriv som jeg kunne distribuere til dem via sosiale medier (Facebook). Jeg fortalte hvem jeg var og hva jeg ønsket å undersøke. Deltakerne ble spurt om de kunne tenke seg å ta del i undersøkelsen og jeg spurte også om vedkommende hadde noen gode forslag til andre kandidater. I skrivet etterlyste jeg kvinner og særlig kvinner uten utdanning i musikk. Det var også ønskelig at musikk var noe man drev med på et profesjonelt nivå om ikke på heltid. Denne måten å rekruttere deltakere på, hvor deltakerne i undersøkelsen blir spurt om de igjen kan anbefale flere kandidater til undersøkelsen, kalles snowballing eller snøballutvalg (Denscombe, 2014 s. 76).

Da jeg ikke ønsket å bruke Facebook til noe annet enn rekruttering ble deltakerne bedt om å sende meg mailadressen sin hvis de kunne tenke seg å delta. Jeg fikk mye god hjelp av mange i starten og snøballrekrutteringen viste seg å være svært effektiv. Jeg hadde kontakt med mellom 300 og 350 personer da jeg jobbet med databasen i Excel. Dette var en tidkrevende prosess, men nødvendig for å jevne ut noe av skjevheten i utvalget. Etter noen ukers oppfølging hadde jeg mailadressen til 180 deltakere som hadde sagt seg villige til å delta i prosjektet og det var nok til å starte utsending av spørreskjemaet.

3.3 Utforming av spørsmålene/spørreskjema

Da det var klart for meg at jeg skulle bruke et surveydesign og gjennomføre en spørreundersøkelse på nett, begynte jeg og jobbe med innholdet i spørreskjemaet. Det aller første spørsmålet deltakerne ble stilt ovenfor var spørsmålet: *Hva slags musikk sjanger beskriver best det du jobber mest med?* Her kunne deltakerne sette flere kryss, og informasjonen tenkte jeg kunne være interessant for å særlig se hvor likt deltakerne svarte. Hvor langt har snøballen i snøballutvalget rullet?



Hva slags musikk sjanger beskriver best det du jobber mest med? (Her kan du sette flere kryss)

- Jazz
- Klassisk
- Samtidsmusikk/kunstmusikk
- Rock
- Country/Bluegrass
- Folkemusikk
- Vise
- Blues
- Pop
- Danseband
- Elektronisk musikk
- Hip hop/rap
- Ingen av delene
- Vet ikke

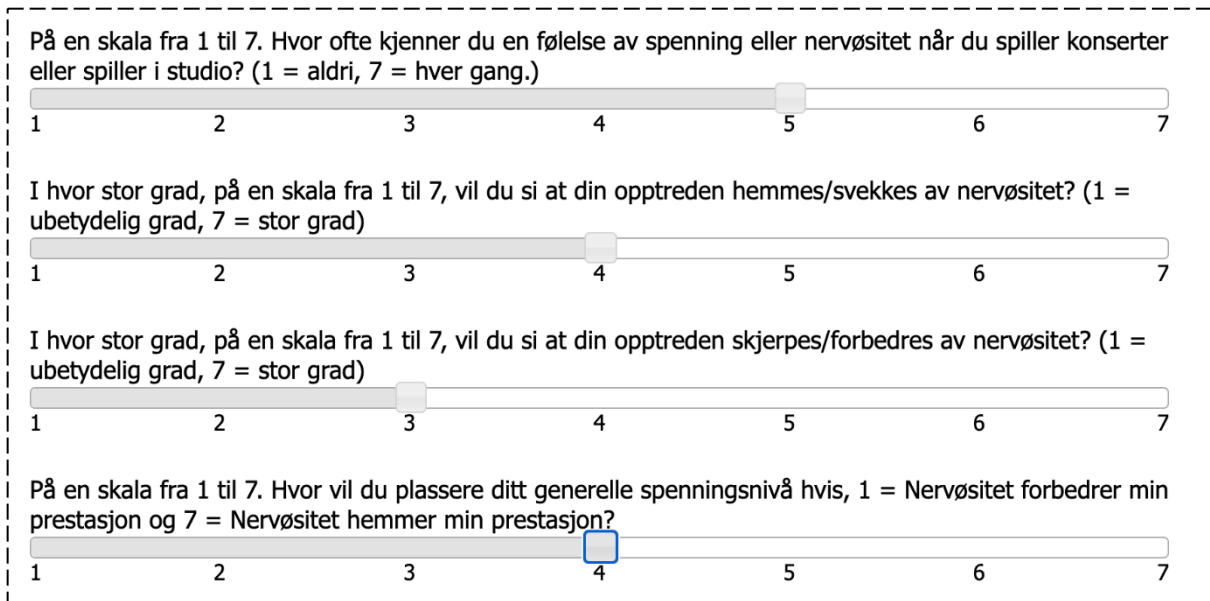
Forrige 13% Neste

Figur 3.1 Utklipp fra spørreskjema spørsmål om sjangere

Etter dette åpningsspørsmålet gikk jeg rett i gang med skalaspørsmål om temaet. Jeg ville ha spørsmål som målte deltakernes oppfatning av ulike aspekter ved det å prestere og føle press, og etter å ha skrevet en del spørsmål, så jeg at spørsmålene delte seg inn i noen naturlige kategorier eller temaer.

- Musikernes oppfatning av spenning og nervøsitet (9 sp. mål)
- Utløsende faktorer for prestasjonsangst (5 sp. mål)
- Syn på egen kompetanse og selvtillit (3 sp. mål)
- Opplevde fysiske symptomer på nervøsitet (5 sp. mål)
- Rapportert medisinbruk og rus (4 sp. mål)
- Dialog rundt og kunnskap om prestasjonsangst og prestasjonsforberedelse (4 sp. mål)

Det første temaet: *Musikernes oppfatning av spenning og nervøsitet*, endte opp med å bli det største temaet målt i antall spørsmål og jeg vil videre bruke dette tema som eksempel på hvordan spørsmålene i spørreskjemaet var utformet. Dette er et tema som ønsker å måle deltakernes oppfatning av spenning og nerver i forbindelse med spilling live og i studio. Jeg ønsket at deltakerne skulle svare på om de følte spenning eller nervøsitet og jeg ønsket også at de skulle svare på om denne spenningen har en positiv eller negativ innvirkning på prestasjonen.



Figur 3.2 Utklipp fra spørreskjema sp. mål 1-4.

De første fire spørsmålene i spørreskjemaet mitt inngikk i dette tema og ble besvart med en syv punkts Likertskala hvor begge ytterpunktene var beskrevet med for eksempel 1= ubetydelig grad, og 7 = stor grad. Punktene som binder sammen ytterpunktene var ikke beskrevet og det gir deltakerne en følelse av hvor på skalaen de bør plassere sitt svar. Dette gir følelsen av at avstandene mellom de ulike tallene er like store og dette kaller vi intervalldata (Field 2018, s. 1021). (Figur 3.1 viser disse spørsmålene).

Senere i spørreskjemaet var jeg også innom dette tema (spørsmål 14 og 15 som vist i figur 3.3, og i spørsmål 28, 29 og 30 som vist i figur 3.4) Disse spørsmålene hadde en litt annerledes design. Deltakerne svarer også her på en skala som har ulike ytterpunkter, men selv om den er stigende fra venstre til høyre så er det ikke slik at differensen mellom *aldri - nesten aldri* og *noen ganger* gir like mye statistisk mening som differansen mellom *fire - fem* og *seks*. Derfor har jeg valgt å kalle denne typen data for ordinal data. Det er data som forteller oss rekkefølgen på en skala men som ikke forteller oss noe om forskjellen på avstandene mellom de ulike punktene i skalaen (Field 2018. s. 1027).

Spørsmål 14 og 15

Hvor ofte opplever du prestasjonsangst som ødeleggende for din prestasjon.

aldri nesten aldri noen ganger ofte svært ofte

Hvor ofte bekymrer du deg for at du ikke skal spille bra?

aldri nesten aldri noen ganger ofte svært ofte

Figur 3.3 Utklipp fra spørreskjema sp. mål 14 og 15.

Som vi ser i figurene så er det flere spørsmål som handler litt om det samme, men med litt forskjellig utforming. Spørsmålene dukker også opp på litt ulike tider i spørreskjemaet. Dette ble gjort med tanke på å styrke undersøkelsens reliabilitet.

Spørsmål 28-30

Hvor ofte sier du nei til spilling fordi du er redd for at nervøsiteten kommer til å være ubehagelig?

aldri nesten aldri noen ganger ofte svært ofte

Hvor ofte har du sagt nei til et oppdrag fordi du regner med at nerver og press kan ødelegge for din opptreden?

aldri nesten aldri noen ganger ofte svært ofte

Hvor ofte føler du at du spiller bedre på øverommet enn når det virkelig gjelder?

aldri nesten aldri noen ganger ofte svært ofte

Figur 3.4 Utklipp fra spørreskjema sp. mål 28-30.

De spørsmålene jeg har gitt nummer 1-30, utgjorde de sentrale Likertskalaspørsmålene i undersøkelsen min. Det var 13 spørsmål i en skala fra en til syv med intervalldata og 17 skalaspørsmål fra 1-5 med ordinaldata. Totalt i spørreskjemaet mitt var det flere spørsmål, men fordi disse 30 spørsmålene er spørsmålene jeg til stadighet gjentar i oppgaven, er det også disse spørsmålene jeg har valgt å nummerere.

I tillegg til disse 30 spørsmålene måtte jeg jo også stille noen bakgrunnsspørsmål som kunne beskrive utvalget mitt og hjelpe meg til å sortere deltakernes svar etter faktorene i problemstillingen min; Kjønn, Alder og gjennomført høyere utdanning innen musikk. Etter å ha svart på de 30 nummererte skalaspørsmålene, ble deltakerne bedt om å velge kjønn og fylle ut alder før de fikk spørsmålet om de hadde gjennomført høyere utdanning innen musikk. Dette var et ja/nei spørsmål, men hvis de svarte ja ble de også bedt om velge høyeste fullførte utdannelsesnivå i et nedtrekksfelt og deretter gi en kort beskrivelse. Denne beskrivelsen skulle vise seg nyttig ettersom deltakerne definerte høyere utdanning innen musikk på litt ulike måter. Mer om dette senere i kapitlet.

The screenshot shows a survey question titled "Spesifiser høyeste fullførte utdanningsnivå innen musikk". Below the title is a dropdown menu with the following options: "-- Velg --", "Halvårsenhet/ 30 studiepoeng/ 10 vektall", "Årsenhet/ 60 studiepoeng/ 20 vektall", "Videreutdanning", "Etterutdanning/kurs", "Bachelor/Cand. Mag.", "Master/Hovedfag" (highlighted in blue), and "Doktorgradsutdanning". To the right of the dropdown is a progress bar showing 53% completion and a "Neste" button.

Figur 3.5 Utklipp fra spørreskjema - velg utdannelsesnivå

Deltakerne ble også spurt om hvilke teknikker de kjente til for å motarbeide prestasjonsangst og hvilke av disse teknikkene de selv hadde prøvd (Figur 3.6).

The screenshot shows a survey question titled "Det finnes ulike teknikker for å motarbeide prestasjonsangst. Kryss av for de teknikkene du har hørt snakk om." Below the title is a list of techniques with checkboxes: avspenning, visualisering, målsetting, indre dialog, Aleksanderteknikk, meditasjon, yoga, and "annet, spesifiser:" followed by a text input field. Below this list is another section titled "Kryss av for de teknikkene du selv har prøvd." with the same list of techniques and checkboxes. At the bottom, there is a progress bar showing 33% completion, a "Forrige" button, and a "Neste" button.

Figur 3.6 Utklipp fra spørreskjema - behandlingsteknikker

I det endelige spørreskjemaet fins det flere spørsmål enn de jeg har presentert i oppgaven. Det var spørsmål om musikkrelaterte aktiviteter i barndommen, om foreldre eller familiemedlemmer har spilt stor rolle og spørsmål om ca. hvor stor del av din inntekt kommer fra konsertvirksomhet eller studioarbeid som musiker? Det var også tre spørsmål om hvem man spiller for og det var et spørsmål om hvordan deltakerne definerer sin egen rolle. Selv om det disse spørsmålene pirker borti er spennende, er de i denne oppgaven og regne som blindveier. Jeg har av hensyn til oppgavens lengde valgt å ikke behandle dem i resultatkapitlet og de er derfor heller ikke beskrevet videre her. Det komplette spørreskjema er lagt ved oppgaven som vedlegg 3, men jeg vil her legge frem en forkortet versjon her hvor jeg presenterer de 30 tidligere nevnte spørsmålene som deltakerne har besvart ved Likertskalaer. Disse har jeg nummerert så man raskt kan finne frem til behandlingen av de enkelte spørsmålene ved hjelp av oversikten over *Figurer* på side 6.

- 1 På en skala fra 1 til 7. Hvor ofte kjenner du en følelse av spenning eller nervøsitet når du spiller konserter eller spiller i studio?
- 2 I hvor stor grad, på en skala fra 1 til 7, vil du si at din opptreden hemmes/svekkes av nervøsitet? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)
- 3 I hvor stor grad, på en skala fra 1 til 7, vil du si at din opptreden skjerpes/forbedres av nervøsitet? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)
- 4 På en skala fra 1 til 7. Hvor vil du plassere ditt generelle spenningsnivå hvis, 1 = Nervøsitet forbedrer min prestasjon og 7 = Nervøsitet hemmer min prestasjon?
- 5 På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad er antall publikum avgjørende for om du blir nervøs under en konsert? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)
- 6 På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad er kritikere og viktige bransjepersoners tilstedeværelse under en konsert med på gjøre deg nervøs? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)
- 7 På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad er Live-Tv/livestream og live-Radio spilling med på å gjøre deg nervøs? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)
- 8 På en skala fra 1 til 7. Hvor mye av din nervøsitet skyldes frykt for hva andre musikere kan komme til å mene om hvordan du spiller? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)
- 9 På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad føler du selv at du har den rette holdningen og smaken som skal til for å få musikken du spiller til å låte bra? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)

- 10 På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad føler du selv at din musikalske dømmekraft og sjangerforståelse er viktig for ditt musikalske uttrykk? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)
- 11 På en skala fra 1 til 7. Hvordan vil du selv beskrive ditt tekniske nivå eller ferdighetsnivå i forhold til det å kunne spille slik du ønsker? (1 = ikke tilstrekkelig, 7 = mer enn god nok)
- 12 På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad er bandet eller ensemblet du spiller med avgjørende for hvor nervøs du blir? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)
- 13 På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad føler du at kunnskap rundt emnet nervøsitet og spenningsmestring kan bidra til å gjøre deg til en bedre musiker? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)

Fem punkts Likertskala (aldri - nesten aldri - noen ganger - ofte - svært ofte)

14. Hvor ofte opplever du prestasjonsangst som ødeleggende for din prestasjon?
15. Hvor ofte bekymrer du deg for at du ikke skal spille bra?
16. Hvor ofte opplever du at hendene skjelver når du spiller konsert?
17. Hvor ofte opplever du uregelmessigheter i magen før du spiller konsert?
18. Hvor ofte sover du dårlig før du skal spille konsert?
19. Hvor ofte opplever du hodepine før du skal spille konsert?
20. Hvor ofte opplever du svette håndflater når du spiller konsert?
21. Hvor ofte drikker du alkohol før du spiller konsert?
22. Hvor ofte bruker du reseptfrie legemidler for å prestere bedre før du skal spille konsert?
23. Hvor ofte bruker du andre rusmidler før konsert?
24. Hvor ofte bruker du reseptbelagte medisiner for å prestere bedre før konsert?
25. Hvor ofte prater du med andre musikere og kollegaer om problematikken rundt prestasjonsangst?
26. Hvor ofte har du pratet med profesjonelle behandlere eller mentorer om denne typen vansker?
27. Hvor ofte har du lest bøker/artikler/internettisider som omhandler prestasjonsforberedelse?
28. Hvor ofte sier du nei til spilling fordi du er redd for at nervøsiteten kommer til å være ubehagelig?
29. Hvor ofte har du sagt nei til et oppdrag fordi du regner med at nerver og press kan ødelegge for din opptreden?
30. Hvor ofte føler du at du spiller bedre på øverommet enn når det virkelig gjelder.

3.4 Datainnsamlingsprosessen

3.4.1 Forskningsetiske refleksjoner

Ved gjennomføring av et forskningsprosjekt er det påkrevd at man følger visse retningslinjer for god forskningsetikk. Forskere har ikke en privilegert posisjon i samfunnet som gir dem rett i å forfølge sine interesser på bekostning av dem som studeres (Denscomb, 2014). Personopplysningsloven i Norge stiller strenge krav til personvern. Ved forskning på mennesker stilles det blant annet krav om at databehandlingen skal ha et lovlig formål og samtykke fra forsøkspersonene. Derfor designet jeg spørreskjemaet slik at den første siden av undersøkelsen var et infoskriv deltakerne måtte lese. Deretter måtte de samtykke på at de frivillig ønsket å delta før selve undersøkelsen startet. I dette infoskrivet sto det blant annet:

SurveyXact er databehandler for prosjektet, og alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Personopplysninger vil bli anonymisert etter prosjektslutt. Prosjektet skal etter planen avsluttes i juni 2021. Dataene vil lagres på en egen passordbeskyttet laptop eller minnepinne.

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 samt dine svar bli slettet. Deltakere i undersøkelsen har også rett til å be om innsyn, retting, begrensning, eller sletting, og de har rett til å klage til Datatilsynet.¹

Forskere og studenter er lovpålagt å søke om lov til å behandle personopplysninger ved slike forskningsarbeid, og slike søknader er det Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD) som godkjenner. Denne prosessen gikk i korthet ut på at jeg måtte sende en søknad til NSD hvor jeg beskrev hva jeg hadde tenkt å gjennomføre og hvorfor, Jeg måtte få innholdet i spørreskjemaet godkjent, og jeg måtte redegjøre for hvordan jeg tenkte å behandle og oppbevare data. Prosessen med NSD var rask og effektiv og jeg fikk godkjent forskningsprosjektet og databehandlingen 30.06.2020

¹ Utdrag fra dokumentet «Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet» (Vedlegg i masteroppgaven).

I mitt prosjekt var noen av spørsmålene formulert kvalitativt slik at deltakerne kunne skrive fritt. Noe av dette materialet kan man se på som indirekte identifiserbare opplysninger. Sitater som er skrevet i masteroppgaven har jeg i noen tilfeller skrevet om til bokmål og jeg har valgt å ikke videreformidle sitater og informasjon som kan avsløre avsenderen. I tillegg har jeg sendt spørreskjemaundersøkelsen til folks private emailadresser, og nettopp epostadressen er jo en direkte identifiserbar personopplysning som jeg må verne ekstra godt om. Jeg måtte også tenke igjennom hva slags prosesser gjennomføringen av et slikt spørreskjema kan sette i gang hos deltakerne. Deltakerne blir spurt ganske personlige spørsmål om sin egen psyke og egen selvtillit og det er naturligvis opplysninger her som de ønsker å holde private, men jeg tror sjansen for at noen av mine deltakere har oppdaget noe hos seg selv som de siden skulle ønske de var foruten er særdeles liten. Spørsmålene går jo på oppfatning av egen spenning, nervøsitet og egen selvsikkerhet og jeg tror dette er en så viktig del av det å være utøvende musiker at deltakerne har tenkt og kommer til å tenke på disse tingene uansett.

3.4.2 Gjennomføring av elektronisk spørreskjemaundersøkelse

Etter å ha klargjort listen over deltakere og fått godkjenning av NSD var jeg nå klar for å distribuere spørreskjemaet. Norges Musikkhøyskole har avtale med databehandleren SurveyXact og jeg kunne programmere spørreskjemaet direkte i SurveyXact før jeg sendte det ut. SurveyXact var greit og intuitivt når jeg først fikk den rette tilgangen. Og etter en dag med digitale floker, men med god hjelp fra NMH, så var jeg klar. Jeg fulgte svarprosenten og de innkommende dataene som en fotballsupporter de første dagene. Endelig skjedde det, og det var fryktelig spennende.

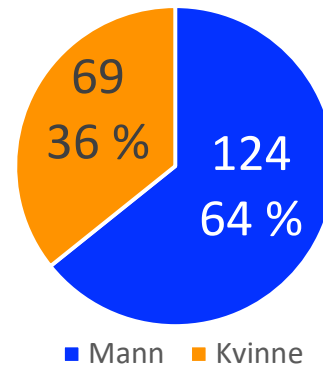
Jeg sendte ut undersøkelsen til 180 deltakere 21.08.2020 og sendte linken til stadig flere deltakere i ukene som fulgte. Totalt var det 223 deltakere som mottok forespørsel om å delta i prosjektet og da jeg 23.10.2020 avsluttet undersøkelsen etter et par runder med høflig påminnelse, hadde 193 av dem svart (N= 193). Det var også 25 som ikke hadde svart og 5 som hadde svart ufullstendig. De 5 som hadde levert ufullstendige spørreskjemaer, ble utelatt fra den videre analysen.

3.4.3 Hvem er mine informanter? (Beskrivelse av utvalget)

3.4.3.1 Utvalgets kjønnsfordeling

Så hvem hadde egentlig svart på min undersøkelse?

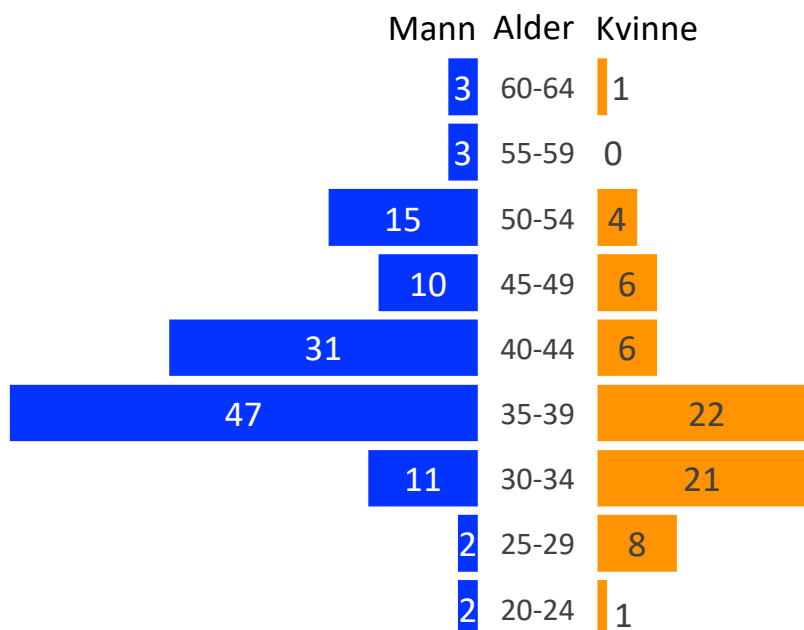
Av de (N=193) som hadde svart var det allerede en tydelig skjevhet når det kom til kjønn. Jeg hadde 124 menn og 69 kvinner. Dette kan jo forklares med at jeg har rekruttert ut ifra eget nettverk men også utifra at det fortsatt er flere menn enn kvinner som utøver rytmisk musikk.



Figur 3.7 Kjønnsfordeling

3.4.3.2 Utvalgets aldersfordeling

Den yngste deltakeren i undersøkelsen var 23 år og den eldste 62, så spennet i alder var stort, men som vi ser i figur 7 (alder og kjønnspyramide), så var et flertall av deltakerene i slutten av 30 årene. Gjennomsnittsalderen var 39,7 år.

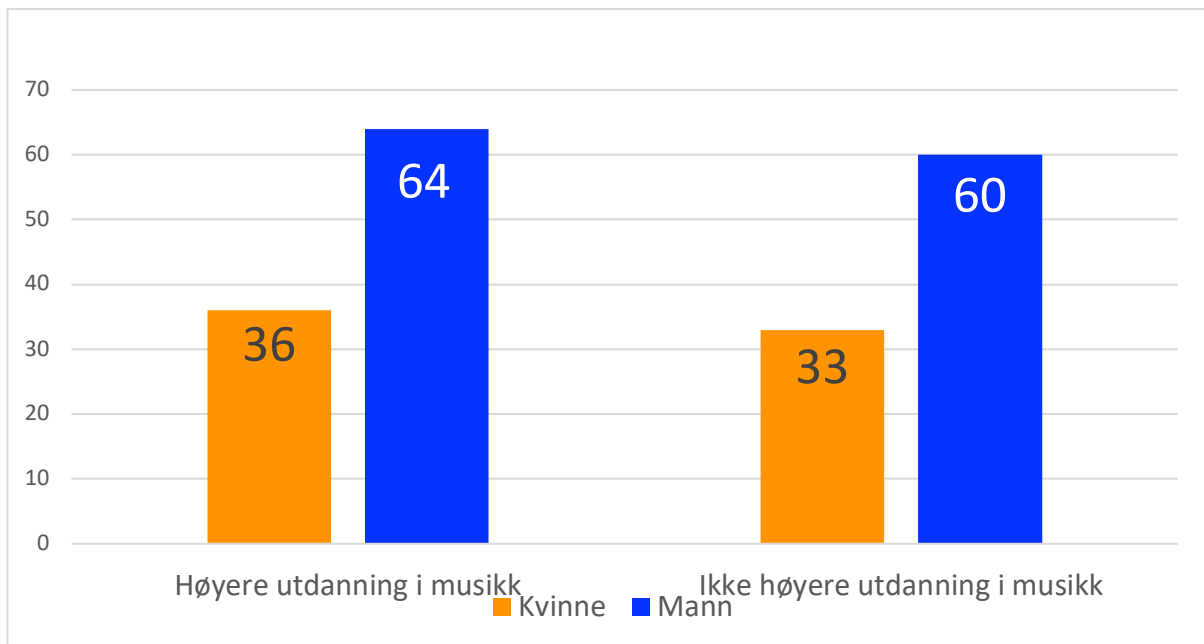


Figur 3.8 Alder og kjønnspyramide

3.4.3.3 Utvalgets utdanningsnivå i musikk

I spørreskjemaet ba jeg deltakerne fylle ut om de hadde gjennomført en høyere utdanning innenfor faget musikk. De fikk velge utdanningsnivå i en nedtrekkmeny, hvor alternativene var hele stigen fra halvårsenhet til Doktorgrad. Deltakerne ble også bedt om å spesifisere utdanning i et eget tekstfelt. Dette for at jeg kunne være sikrere på hva deltakerne hadde gjennomført av høyere utdanning og enklere dele dem i to grupper: Med og uten høyere utdanning. Da jeg gjennomførte spørreundersøkelsen hadde jeg ikke bestemt meg for hvordan jeg ville definere hva som var høyere utdanning innen musikk og hva som ikke var det. Deltakerne hadde litt ulike løsninger på hvordan de definerte sin egen utdanning og jeg var glad for at jeg hadde bedt dem spesifisere da jeg behandlet dataene. Et sted må man sette dette skillet, men det skulle vise seg å være vanskeligere enn først antatt. Noen av deltakerne hadde svart ja på spørsmål om høyere utdanning i musikk og refererte til lærerutdanning hvor man også har hatt musikkfag. I disse tilfellene valgte jeg å flytte dem over til gruppen ikke høyere utdanning i musikk. Dette fordi utdannelsen er en ren pedagogisk utdanning hvor musikkinnholdet er en liten del av det totale pensum. Jeg var også i tvil om hvor jeg skulle plassere noen av deltakerne som viste til spesialiserte kurs og skoler i utlandet. Da gjorde jeg litt etterforskningsarbeid og i noen tilfeller kontaktet jeg informanten for å få mer informasjon. Her kan jeg ikke komme med eksempler uten å utfordre personvernreglementet, men jeg sorterte deltakerne etter skjønn og endte til slutt opp med å definere høyere utdanning innen musikk slik: utdanning på minimum bachelor nivå (3år eller mer), på en institusjon hvor teoretiske og praktiske musikkfag er hovedinnholdet i utdannelsen og der utdannelsen inneholder fag som hovedinstrument og samspill.

I rådatafila fra SurveyXact var det 111 deltakere som hadde svart *Ja* på at de har høyere utdanning i musikk og 82 som hadde svart *Nei*. Etter å ha gjennomarbeida disse svara så endte jeg opp med 100 representanter for høyere utdanning og 93 uten.

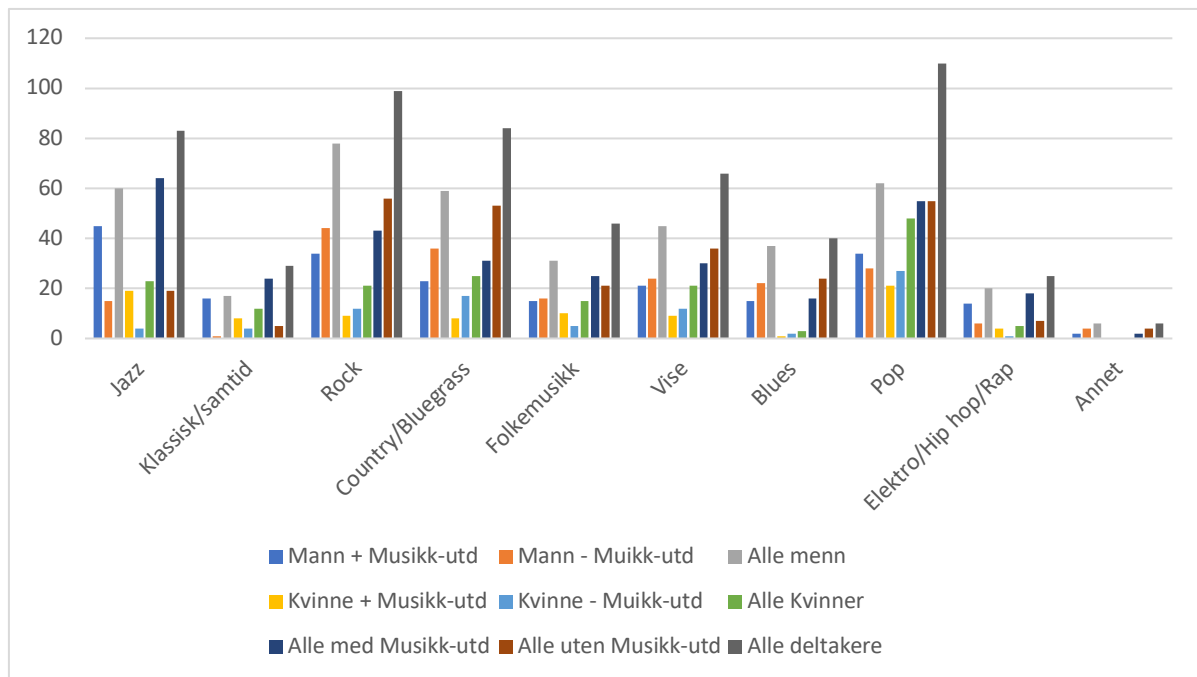


Figur 3.9 Deltakere med og uten høyere utdanning i musikk fordelt på kjønn

Av deltakerne som hadde gjennomført høyere utdanning innen musikk, oppga 53 av deltakerne at de hadde bachelor grad/Cand. Mag., 46 av deltakerne hadde master grad/hovedfag og en hadde gjennomført doktorgrad/Ph. D.

3.4.3.4 Hva slags musikk spilte mine informanter?

Deltakerne ble også bedt om å oppgi hvilke sjangere de spiller mest. Her hadde de mulighet til å sette flere kryss. Aller flest kryss fikk *pop* og *rock* etterfulgt av *country/bluegrass* og *jazz*. Deltakerne kunne også krysse av for *klassisk musikk* og *kunstmusikk/samtidsmusikk*, men disse kategoriene var som antatt veldig små. Jeg har jo bevisst rekruttert informanter med tanke på folk som ikke opererer innenfor det klassiske miljøet. Dette fordi klassiske musikere nesten utelukkende er utøvere med utdanning. Jeg valgte derfor å slå disse sjangerne sammen i dette histogrammet. Jeg lagde også en felleskategori hvor jeg slo sammen *Elektronisk musikk* og *Rap/Hip hop*.



Figur 3.10 Deltakernes musikalske tilhørighet delt etter utdanning og kjønn

De resterende svaralternativene *danseband, vet ikke, all slags musikk og ingen sjanger*, oppsummerte jeg i histogrammet (Figur 3.10) under kategorien *annet*. De detaljerte svarene kan sees i tabellen (tabell 3.1). Søylene i figuren representerer faktiske klikk på sjangeren og er ikke en prosentvis utregning.

Tabell 3.1 Deltakernes svardata - musikalsk tilhørighet

	Jazz	Klassisk	Samtid/ Kunst	Rock	Country/ Bluegrass	Folke- musikk	Vise	Blues	Pop	Elektro	HipH/ Rap	Danse- band	Allslags musikk	Ingen sjanger	Vet ikke
Mann + Musikk- utd.	45	4	12	34	23	15	21	15	34	10	4	1	0	1	0
Mann - Muikk- utd.	15	0	1	44	36	16	24	22	28	6	0	1	2	1	0
Alle menn	60	4	13	78	59	31	45	37	62	16	4	2	2	2	0
Kvinne + Musikk- utd.	19	0	8	9	8	10	9	1	21	4	0	0	0	0	0
Kvinne - Muikk- utd.	4	2	2	12	17	5	12	2	27	1	0	0	0	0	0
Alle Kvinner	23	2	10	21	25	15	21	3	48	5	0	0	0	0	0
Alle med Musikk- utd.	64	4	20	43	31	25	30	16	55	14	4	1	0	1	0
Alle uten Musikk- utd.	19	2	3	56	53	21	36	24	55	7	0	1	2	1	0
Alle deltakere	83	6	23	99	84	46	66	40	110	21	4	2	2	2	0

3.5 Analyse

Først skritt i analyseprosessen var å konvertere filene fra SurveyXact til det statistiske analyseprogrammet SPSS og å utarbeide en kodebok. En kodebok er et regneark hvor alle svardataene er kodet om til tall. Alle analysene ble siden utført ved hjelp av statistikkprogrammet SPSS versjon 27 (IBM, 2020).

Table 3.1 Oversikt over verdier og tallkoder i datasettet

	Verdier og tallkoder
Kjønn	Mann (1), kvinne (2), annet (3), ønsker ikke oppgi (4)
Høyere utdanning innen musikk	Ja (1), nei (2)
Aldersgrupper	20-24 (1), 25-29 (2), 30-34 (3), 35-39 (4), 40-44 (5), 45-49 (6), 50-54 (7), 55-59 (8), 60-64 (9)
Spørsmål 14-30	Aldri (1), nesten aldri (2), noen ganger (3), ofte (4), svært ofte (5)

3.5.1 Frekvensanalyse

Neste skritt i prosessen med å analysere mine forskningsdata var *frekvensanalyse*. Dette er en prosess hvor SPSS regner ut: *Sample size* (N), *mean* (M), *median* (Me), *mode* (Mo) og *standard deviation* (SD). Denne prosessen gjennomførte jeg på alle skalaspørsmålene i undersøkelsen og disse har jeg lagt frem i resultatkapitlet som histogrammer.

3.5.2 Korrelasjonsanalyse

Etter å ha lagt frem de deskriptive frekvensanalysene gjennomførte jeg en *korrelasjonsanalyse* hvor jeg så etter samvariasjoner mellom svarene i de 30 spørsmålene i undersøkelsen og faktorene kjønn, alder og høyere utdanning innen musikk. Pearsons r er den vanligste måten å beregne samvariasjonen på, og det er også denne beregningsmodellen jeg har brukt. Korrelasjonen kan variere mellom +1 til -1. Hvor 0 beskriver svak eller fraværende samvariasjon og jo nærmere man kommer +1 eller -1, jo sterkere er korrelasjonen (Field, 2018).

Hypotesetesting og statistisk signifikans

Når et statistikkprogram som SPSS skal regne ut om noen sammenhenger er statistisk signifikante, så gjør programmet dette ved å bruke noe som heter *hypotesetesting*. Innen statistisk analyse brukes denne metoden til å analysere data det er knyttet usikkerhet og variasjon til. Man stiller opp en nullhypotese som kalles H_0 , og en alternativ hypotese H_1 (Bjørnstad, 2018). I korte trekk går dette ut på at analysen undersøker om datamaterialet gir grunnlag for å forkaste nullhypotesen med høy grad av sikkerhet. Hvis den gjør dette kan man påstå at den motsatte hypotesen er sann.

Statistisk signifikans er altså et mål på hvor sannsynlig det er at de dataene man har skyldes tilfeldigheter. Dersom observasjonene i en vitenskapelig studie er fordelt på en måte som ikke kan antas å skyldes tilfeldige variasjoner i forhold til den oppstilte *nullhypotesen*. Man har da et rimelig grunnlag for å forkaste nullhypotesen som er lagt til grunn for studien (Braut, 2018). Man kan i SPSS velge hvor stor sjanse man ønsker å ta for å feilaktig å forkaste en gyldig nullhypotese. I min oppgave snakker jeg om signifikans på 0,05 nivå og på 0,01 nivå. Disse tallene representerer 5% og 1% sjanse for å feilaktig forkaste nullhypotesen. En korrelasjon med signifikans på 0,01 har altså 1% feilsjans og er med andre ord sikrere enn en korrelasjon med signifikans på 0,05 nivå (5% sjans for feil). Korrelasjoner med signifikans på 0,05 markeres i oppgaven med * og signifikans på 0,01 nivå markeres med**.

3.5.3 T-test og One Way - Anova

For å få svar på hvilke forskjeller som lå til grunn for de signifikante korrelasjonene brukte jeg et par matematiske modeller. Jeg brukte *Independent Samples t Test* for å sammenligne gjennomsnittet mellom Menn og Kvinner og mellom gruppene høyere utdanning innen musikk og uten høyere utdanning innen musikk. En slik t Test sammenligner gjennomsnittet (M) til to uavhengige grupper for å avgjøre om det er statistisk bevis for at den tilknyttede populasjonsmengden er vesentlig forskjellig (Field, 2018). Jeg ville også ha flere talldata på spørsmålene som korrelerte med aldersgrupper. Her kunne jeg ikke ta i bruk t-Test siden jeg skulle sammenligne mer enn to gjennomsnitt. Her brukte jeg enveis variansanalyse - *One Way - Anova* (Field, 2018).

3.5.4 Forkortelser:

- N* (*Sample size*), er en forkortelse som jeg bruker i masteroppgaven min for å beskrive antall deltakere som har svart på et spørsmål, eller som tar del i undersøkelsen.
- M* (*Mean*). Dette symbolet er en forkortelse for Mean som igjen beskriver gjennomsnittet av det deltakerne har svart.
- Md* (*Median*) Dette representerer midtverdien. Hvis man sorterer svardataene fra lavest til høyest så er Medianen den verdien som har like mange tall på begge sider av seg selv.
- Mo* (*Mode*). Dette symbolet beskriver hvilket svaralternativ deltakerne i gruppen har oppgitt flest ganger. Hvis (på en skal fra en til syv) nummer fire er det svaret som er oppgitt flest ganger så er $Mo=4$.
- S.D* (*Standard Deviation*). Kalles på norsk for standardavvik og er et tall som beskriver et estimat av gjennomsnittlig variasjon i et datasett hvor den opprinnelige dataen er målt. Tallet representerer kvadratroten av *variansen* (Field, 2018).
- r* (*Pearson's correlation coefficient*) En korrelasjon er samvariasjon mellom to variabler. Pearsons *r* er den vanligste måten å beregne samvariasjonen. Korrelasjonen kan variere mellom +1 til -1. Hvor 0 beskriver svak eller fraværende samvariasjon og jo nærmere man kommer +1 eller -1, jo sterkere er korrelasjonen (Field, 2018).

3.6 Drøfting av spørreskjemaets reliabilitet og validitet

Drøfting av oppgavens reliabilitet

Reliabilitet brukes om konsistens eller stabilitet i målinger og det er vanlig å måle reliabilitet ved en test-retest metode som går ut på å måle det samme flere ganger til ulike tider (Svartdal, 2020). En slik test er ikke vanlig å gjennomføre med et så stort spørreskjema som jeg har brukt og det ville også vært for mye å be om fra mine informanter, men man kan også måle reliabilitet ved å teste samsvar innen testen. Det går ut på at man tester om de spørsmålene som skal vise samsvar faktisk gjør det.

Den type reliabilitetstest jeg kan gjennomføre for å undersøke reliabiliteten i mitt spørreskjema er å teste samsvar innen testen, men heller ikke dette er uproblematisk. Jeg har noen spørsmål som søker veldig lignende svar, men ikke tilstrekkelig like til at en

reliabilitetstest lar seg gjennomføre. Et annet problem er at noen av spørsmålene er skalaspørsmål med syv svarpunkter og av sorten intervalldata, mens andre er 5 punkts skalaer med ordinaldata.

At testen viser høy reliabilitet betyr ikke at den nødvendigvis måler det den var ment til å gjøre da snakker vi nemlig om validitet (Svartdal, 2020).

Drøfting av oppgavens validitet

Validitet eller gyldighet handler om hvor vidt man ut ifra resultatene av undersøkelsen kan trekke gyldige konklusjoner på det man ønsker å undersøke (Dahlum, 2021).

I løpet av arbeidet med masteroppgaven har jeg tenkt over noen punkter som kan svekke min oppgaves validitet og de ønsker jeg å beskrive i dette avsnittet. Det handler i all hovedsak om i hvilken grad mitt utvalg er et godt og representativt utvalg for å få svar på min problemstilling. Vi kan jo se ut ifra figur 3.8 (alder og kjønnspyramiden) at utvalget har skjevheter både i forhold til kjønn og i forhold til alder. Utvalgets gjennomsnittsalder er 39,72 år. Dette gjennomsnittet er jo ikke et problem i seg selv, men antall menn i 30/40 års alderen er svært dominerende i mitt utvalg. Snøballutvalg brukes gjerne der man ikke kjenner populasjonen i utgangspunktet og en av bakdelene ved dette er at man ikke kan vite i hvilken grad det utvalget man har er representativt..

Et annet poeng jeg må ta tak i når jeg drøfter denne oppgavens validitet er det faktum at jeg har laget spørreskjemaet mitt selv. Skulle jeg gjort det igjen ville jeg også lånt spørsmål fra tidligere standardiserte spørreskjemaer slik at jeg enklere kunne sammenligne svarene mine med svar fra tidligere forskning.

Kapittel 4 - Resultat

I denne masteroppgaven undersøker jeg hvordan og i hvilken grad yrkesaktive musikere innenfor populærmusikkfeltet med og uten høyere utdanning opplever prestasjonsangst og hvilke verktøy de bruker for å håndtere stress og angst. I dette kapitlet vil jeg presentere mine resultater basert på analysene av deltakernes svar på spørsmålene i spørreskjemaet. Resultatene er organisert i seks temaer.

- Musikernes oppfatning av spenning og nervøsitet
- Utløsende faktorer for prestasjonsangst
- Syn på egen kompetanse og selvtillit
- Opplevde fysiske symptomer på nervøsitet
- Rapportert medisinbruk og rus
- Dialog rundt og kunnskap om prestasjonsangst og prestasjonsforberedelse

Innenfor hvert tema vil svarene på hvert spørsmål (variabel) først analyseres og presenteres deskriptivt, før jeg deretter presenterer analyser av korrelasjon mellom variabelen og faktorene *kjønn*, *alder* og *høyere utdanning innen musikk*. Korrelasjonsanalysene presenteres samlet innenfor hvert tema.

4.1 Musikernes oppfatning av spenning og nervøsitet

I spørreskjemaet er det ni spørsmål som omhandler musikernes egen oppfattelse eller opplevelse av nervøsitet og spenning knyttet til konserter og egen prestasjon. Disse spørsmålene har jeg samlet i under fanen *Musikernes oppfatning av spenning og nervøsitet*:

- Spørsmål 1: Hvor ofte kjenner du en følelse av spenning eller nervøsitet når du spiller konserter eller spiller i studio? (1 = aldri, 7 = hver gang.)
- Spørsmål 2: I hvor stor grad, på en skala fra 1 til 7, vil du si at din opptreden hemmes/svekkes av nervøsitet? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)
- Spørsmål 3: I hvor stor grad, på en skala fra 1 til 7, vil du si at din opptreden skjerpes/forbedres av nervøsitet? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)
- Spørsmål 4: På en skala fra 1 til 7. Hvor vil du plassere ditt generelle spenningsnivå hvis, 1 = Nervøsitet forbedrer min prestasjon og 7 = Nervøsitet hemmer min prestasjon?
- Spørsmål 14: Hvor ofte opplever du prestasjonsangst som ødeleggende for din prestasjon.

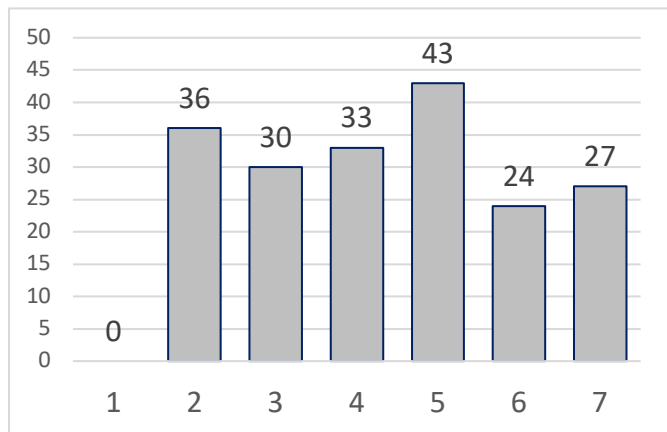
- Spørsmål 15: Hvor ofte bekymrer du deg for at du ikke skal spille bra?
- Spørsmål 28: Hvor ofte sier du nei til spilling fordi du er redd for at nervøsiteten kommer til å være ubehagelig?
- Spørsmål 29: Hvor ofte har du sagt nei til et oppdrag fordi du regner med at nerver og press kan ødelegge for din opptreden?
- Spørsmål 30: Hvor ofte føler du at du spiller bedre på øverommet enn når det virkelig gjelder?

I dette avsnittet kan du lese hva de svarte og om svarene varierer i forhold til utvalgets kjønn, alder og eventuelt gjennomført høyere utdanning innen musikk.

4.1.1 De enkelte spørsmålene.

Spørsmål 1: *Hvor ofte kjenner du en følelse av spenning eller nervøsitet når du spiller konserter eller spiller i studio? (1 = aldri, 7 = hver gang.)*

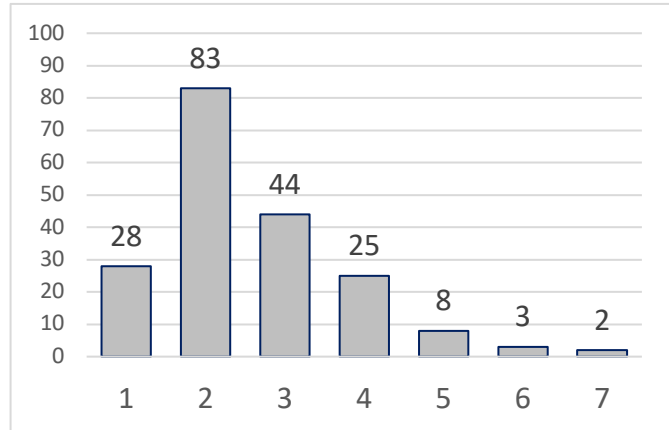
På dette spørsmålet var gjennomsnittlig skåre $M = 4,36$ ($Md = 4,0$; $SD = 1,66$) og som figur 4.1 viser, svarte ingen av musikerne at de aldri har opplevd nervøsitet eller følelse av spenning når de spiller konserter eller spiller i studio. Dette spørsmålet vekter ikke spenning og nervøsitet i en positiv eller negativ retning i forhold til utfallet av prestasjonen og de fleste som også opplever spenningen som positiv vil kunne skåre høyt på dette spørsmålet. Skåren med høyest svarfrekvens var 5 ($Mo = 5,0$), på en skala fra 1-7.



Figur 4.1 Fordeling av svar om opplevd spenning og nervøsitet ($N=193$) (Sp. m. 1)

Spørsmål 2: I hvor stor grad, på en skala fra 1 til 7, vil du si at din opptreden hemmes/svekkes av nervøsitet? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)

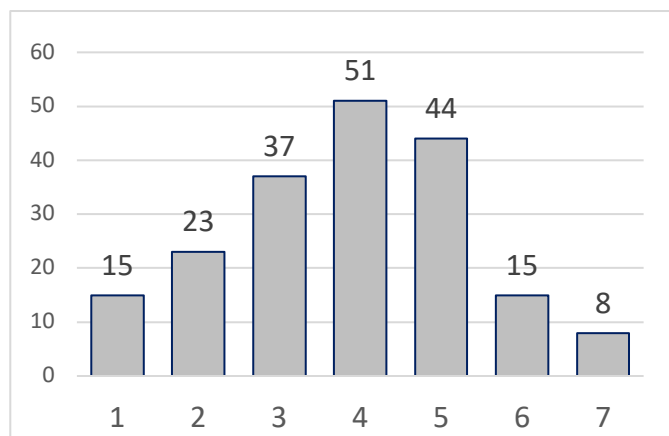
Dette spørsmålet måler i motsetning til spørsmål 1, tydelige negative opplevelser knyttet til nervøsiteten og her er gjennomsnittlig skåre ($M=2,58$; $Md=2$; $Mo=2$; $SD=1,2$) som er lavere enn på spørsmål 1. 14,5% (28) av deltakerne oppgir at opptreden hemmes eller svekkes av nervøsitet i ubetydelig grad og kun 2 deltakere svarer at deres opptreden i stor grad hemmes av nervøsitet. Det er interessant at til sammen 111 eller 57,5% av deltakerne klikker på de to laveste verdiene på dette spørsmålet. Det forteller oss i alle fall at det er over halvparten som har svært lite eller ingen problemer med nervøsitet.



Figur 4.2 Fordeling av svar om opplevd hemming eller svekking av opptreden grunnet nervøsitet ($N=193$) (Sp. m. 2)

Spørsmål 3: hvor stor grad, på en skala fra 1 til 7, vil du si at din opptreden skjerpes/forbedres av nervøsitet? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad).

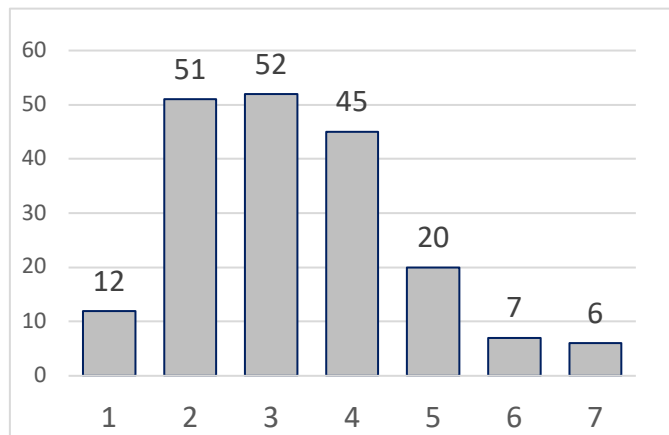
Histogrammet viser en nesten omvendt U-kurve. Når $M=3,84$ og $SD=1,51$ så betyr det at 68% av musikerne har en skåre som ligger mellom $3,84 - 1,51$ og $3,84 + 1,51$ som er lik en skåre mellom 2,33 og 5,35 (dette tilsvarer altså 1 standardavvik i hver retning. Flest svar har den midterste skåre fått, med 51 deltakere som trykket på punkt fire på skalaen. ($M=3,84$; $Md=4$; $Mo=4$; $SD=1,51$)



Figur 4.3 Fordeling av svar om opplevd skjerping eller forbedring av opptreden grunnet nervøsitet ($N=193$) (Sp. m. 3)

Spørsmål 4: På en skala fra 1 til 7. Hvor vil du plassere ditt generelle spenningsnivå hvis, 1 = Nervøsitet forbedrer min prestasjon og 7 = Nervøsitet hemmer min prestasjon?

Etter at deltakerne har svart på spørsmål vedrørende nervøsitet og spenning generelt og om prestasjonen hemmes/svekkes i spørsmål 2 og skjerpes/forbedres i spørsmål 3, ønsket jeg her at deltakerne skulle plassere seg på en skala fra 1 til 7 hvor de skulle krysse av for hvor negativt eller positivt nervøsitet oppleves. Hvis man tidligere har svart at nervøsitet både er positivt og negativt

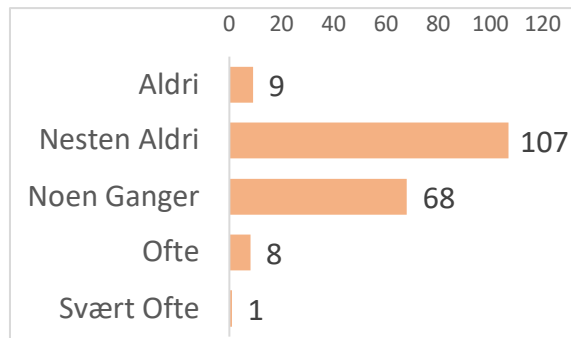


Figur 4.4 Fordeling av svar om plassering av generelt spenningsnivå $N=193$ (Sp. m. 4)

tvinges man her til å velge hva som veier tyngst. Resultatet ble ($M=3,28$; $Md = 3,00$; $Mo = 3$; $SD=1,38$). Ved å studere histogrammet kan vi se at 115 (59,5%) av deltakerne har svart alternativ 1-3 hvor nervøsitet forbedrer prestasjonen, 45 (23,3%) av deltakere har svart 4, som er den verdien som er midt i. Altså et svar som sier hverken det ene eller det andre. Og 33 (17,1%) av deltakerne har svart 5, 6 eller 7 hvor nervøsitet hemmer prestasjonen. Det er altså helt tydelig at de aller fleste opplever nervøsitet som noe som på det jevne hjelper dem, mer enn hindrer dem i å opptre bra.

Jeg stiller spørsmål som handler om temaet prestasjonsangst og hvordan det oppleves for deltakerne på flere ulike måter i spørreskjemaet. Spørsmålene jeg vil behandle nå handler om det samme, men alle er besvart med en fem punkts Likertskala. Dataene er ordinale og representerer svaralternativene 1 = Aldri, 2 = Nesten aldri, 3 = Noen ganger, 4 = Ofte og 5 = Svært ofte.

Spørsmål 14: *Hvor ofte opplever du prestasjonsangst som ødeleggende for din prestasjon?*

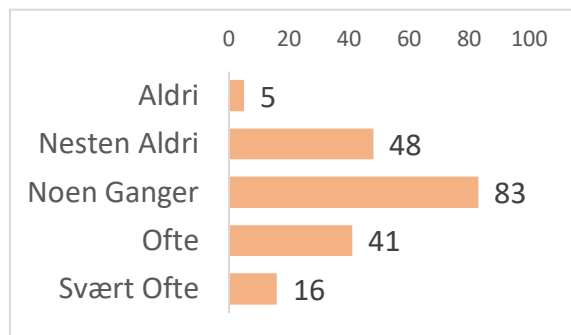


Figur 4.5 Fordeling av svar om opplevd ødeleggende for prestasjon (N=193) (Sp. m. 14)

mens 4,6% svarer *Ofte* eller *Svært Ofte*.

Her er svaralternativenes verdier delt i fem deler og ikke en skala fra 1 til 7. Deltakerne svarer: ($M= 2,4$; $Md =2,00$; $SD=0,67$). Mer enn halvparten 107 (55.4%) av deltakerne har svart *Nesten Aldri* og resultatet viser oss som i spørsmål 2 at et fåtall av deltakerne mener prestasjonsangst er ødeleggende for prestasjonen. 60,1% svarer *Aldri* og *nesten aldri*,

Spørsmål 15: *Hvor ofte bekymrer du deg for at du ikke skal spille bra?*

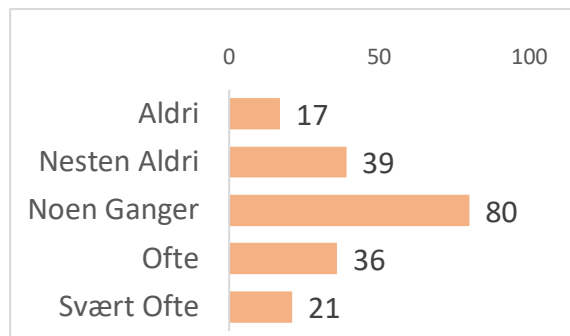


Figur 4.6 Fordeling av svar om bekymring for ikke å spille bra (N=193) (Sp. m. 15)

Resultatene av dette spørsmålet viser at langt flere har svart *Noen Ganger* her enn noe annet svar alternativ. Gjennomsnittet her er 3,08 og det forteller oss at det er noen flere av de som bekymrer seg, enn de som mener de sjeldent bekymrer seg for ikke å spille bra. ($M=3,08$; $Md =3,00$; $SD=0,95$). I dette spørsmålet er jo ikke årsaker som for eksempel angst eller prestasjonsangst nevnt og det kan jo tenkes at man bekymrer seg for å ikke spille bra på grunn av helt andre årsaker. Vi ser uansett at svarfordelingen her er veldig jevn. 53 av deltakerne (27,5%) svarer *Aldri* eller *Nesten aldri*, mens 57 av deltakerne (29,5%) svarer *Ofte* eller *Svært ofte*.

Resultatene av dette spørsmålet viser at langt flere har svart *Noen Ganger* her enn noe annet svar alternativ. Gjennomsnittet her er 3,08 og det forteller oss at det er noen flere av de som bekymrer seg, enn de som mener de sjeldent bekymrer seg for ikke å spille bra. ($M=3,08$; $Md =3,00$; $SD=0,95$). I dette spørsmålet er jo ikke årsaker som for eksempel angst eller

Spørsmål 30: *Hvor ofte føler du at du spiller bedre på øverommet enn når det virkelig gjelder?*



Figur 4.7 Fordeling av svar om å spille bedre på øverommet enn når det virkelig gjelder (N=193) (Sp. m. 30)

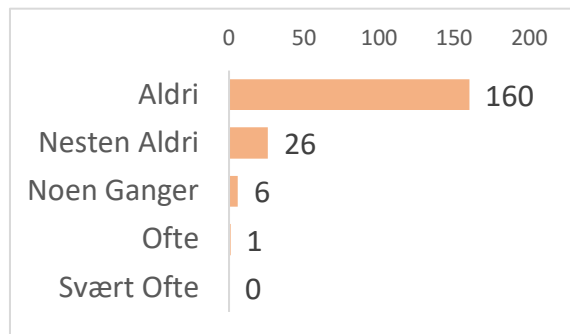
På dette spørsmålet svarer deltakerne veldig jevnt. Det er et klart flertall 80 (41,5%) som har svart *Noen Ganger* og det er 57 (29,6%) som har svart *Svært Ofte* eller *Ofte*. På den andre siden er det 56 (29%) som har svart *Nesten Aldri* eller *Aldri*.

($M=3,03$; $Md = 3,00$; $SD=1,087$)

Spørsmål 28 og 29 er svært like og deltakernes svar er også veldig like. Jeg velger derfor å omtale disse spørsmålene på samme tid.

Spørsmål 28

Hvor ofte sier du nei til spilling fordi du er redd for at nervøsiteten kommer til å være ubehagelig?

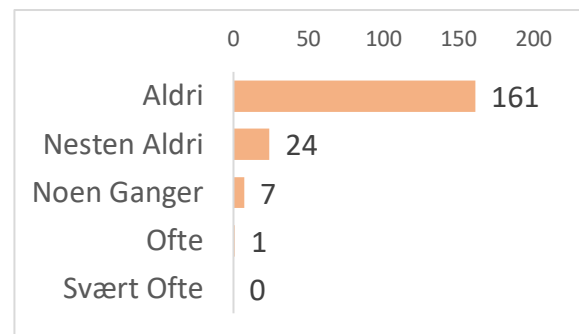


Figur 4.9 Fordeling av svar om nei til spilling på grunn av ubehag (N=193) (Sp. m. 28)

($N = 193$; $M = 1,21$; $Me = 1$; $SD = 0,51$)

Spørsmål 29

Hvor ofte har du sagt nei til et oppdrag fordi du regner med at nerver og press kan ødelegge for din opptrede



Figur 4.8 Fordeling av svar om nei til spilling på grunn av nerver ødeleggende for prestasjon (N=193) (Sp. m. 29)

($N = 193$; $M = 1,21$; $Me = 1$; $SD = 0,52$)

Spørsmålene 28 og 29 er jo som nevnt nesten identiske. Jeg hadde allikevel trodde svarene skulle variere mer. Jeg hadde trodd at noen flere ville ha sagt nei til et oppdrag fordi de regnet med at nerver og press skulle ødelegge for opptreden i forhold til de som har sagt nei til spilling fordi de er redde for at nervøsiteten kom til å være ubehagelig. Her har deltakerne med unntak av to individer svart helt det samme og nesten alle, henholdsvis 160 deltakere (82,9%) og 161

deltakere (83,4%) har svart *Aldri* på begge spørsmålene. Det er kun en deltaker som har svart Ofte på begge spørsmålene og ingen som har svart svært ofte. Man kan altså slå fast at dette ikke er å anse som et problem i gruppen.

4.1.2 Korrelasjoner med kjønn, alder og høyere utdanning innen musikk.

I dette avsnittet presenterer jeg først en felles oversikt (korrelasjonstabell) over hvordan disse ni spørsmålene korrelerer med faktorene kjønn, alder og høyere utdanning innen musikk. Deretter kommenterer jeg nærmere de statistisk signifikante korrelasjonene for hvert enkelt spørsmål.

Tabell 4.1 Korrelasjonstabell for spørsmål vedrørende musikernes oppfatning av spenning og nervøsitet

Korrelasjonstabell for spørsmål vedrørende Musikernes oppfatning av spenning og nervøsitet				
		Kjønn	Alder	Utdanning
Spørsmål 1: Hvor ofte kjenner du en følelse av spenning eller nervøsitet når du spiller konserter eller spiller i studio? (1 = aldri, 7 = hver gang.)	Pearsons <i>r</i>	.293**	-.064	.095
Spørsmål 2: I hvor stor grad, på en skala fra 1 til 7, vil du si at din opptreden hemmes/svekkes av nervøsitet? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)	Pearsons <i>r</i>	.081	-.106	-.181*
Spørsmål 3: I hvor stor grad, på en skala fra 1 til 7, vil du si at din opptreden skjerpes/forbedres av nervøsitet? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)	Pearsons <i>r</i>	.106	-.006	.093
Spørsmål 4: På en skala fra 1 til 7. Hvor vil du plassere ditt generelle spenningsnivå hvis, 1 = Nervøsitet forbedrer min prestasjon og 7 = Nervøsitet hemmer min prestasjon?	Pearsons <i>r</i>	.120	-.047	-.154*
Spørsmål 14: Hvor ofte opplever du prestasjonsangst som ødeleggende for din prestasjon.	Pearsons <i>r</i>	.244**	-.046	-.040
Spørsmål 15: Hvor ofte bekymrer du deg for at du ikke skal spille bra?	Pearsons <i>r</i>	.236**	- .188**	-.024
Spørsmål 28: Hvor ofte sier du nei til spilling fordi du er redd for at nervøsiteten kommer til å være ubehagelig?	Pearsons <i>r</i>	.113	-.101	-.015
Spørsmål 29: Hvor ofte har du sagt nei til et oppdrag fordi du regner med at nerver og press kan ødelegge for din opptreden?	Pearsons <i>r</i>	.049	.015	-.035
Spørsmål 30: Hvor ofte føler du at du spiller bedre på øverommet enn når det virkelig gjelder?	Pearsons <i>r</i>	.102	-.106	-.281**
$p < 0,01^{**}$				
$p < 0,05^*$				

Når vi leser korrelasjonstabellen over ser vi at jeg har markert noen tall som også er merket med en eller to stjerner. Dette er tall som indikerer en statistisk signifikans i forholdet mellom spørsmålene (horisontalt) og faktorene (vertikalt). Jeg vil videre i dette avsnittet redegjøre for disse korrelasjonene sortert etter faktorene kjønn, alder og høyere utdanningsnivå innen musikk

4.1.2.1 Musikernes oppfatning av spenning og nervøsitet i sammenheng med kjønn

Tre spørsmål innenfor denne tematikken viste signifikante sammenhenger med kjønn. Dette var spørsmål 1, spørsmål 14 og spørsmål 15. Høyest positiv korrelasjon var det mellom kjønn og spørsmål 1 om hvor ofte musikerne opplevde spenning eller nervøsitet når de spilte konsert eller i studio ($r = 0,293^{**}$, $p. < 0,01$). Menn ($M = 4,00$; $SD = 1,63$) skårer i gjennomsnitt lavere enn kvinner ($M = 5,01$; $SD = 1,53$) på dette spørsmålet. Korrelasjonen er imidlertid moderat og spørsmålet legger ingen føring når det kommer til om denne spenningen er positivt eller negativt ladet.

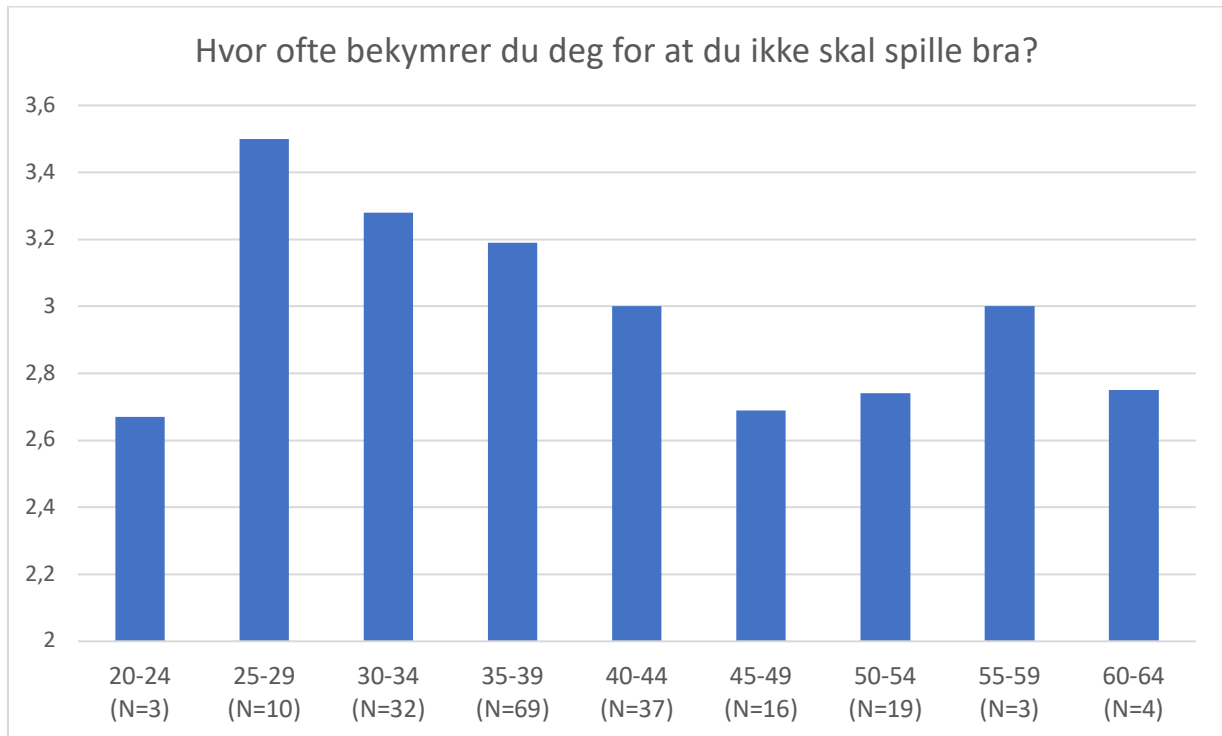
Også i analysen av spørsmål 14, om hvor ofte prestasjonsangst oppleves som ødeleggende for prestasjon og faktoren kjønn var det en statistisk signifikant *samvariasjon* ($r = 0,244^{**}$; $p. < 0,01$). Her skårer menn ($M = 2,28$; $SD = 0,65$) i gjennomsnitt lavere enn kvinner ($M = 2,62$; $SD = 0,67$). I motsetning til det forrige spørsmålet kobles her opplevelse av prestasjonsangsten til et negativ resultat for musikernes prestasjoner.

Det siste av spørsmålene i under temaet musikernes oppfatning spenning og nervøsitet som korrelerer med kjønn er spørsmål 15: *Hvor ofte bekymrer du deg for at du ikke skal spille bra?* ($r = 0,236^{**}$, $p. < 0,01$). Her skårer menn ($M = 2,91$; $SD = 0,884$), mens kvinner skårer ($M = 3,38$; $SD = 0,987$).

4.1.2.2 Musikernes oppfatning av spenning og nervøsitet i sammenheng med alder.

Det er kun et spørsmål i korrelasjonsskjemaet som korrelerer med alder og det er spørsmål 15: *Hvor ofte bekymrer du deg for at du ikke skal spille bra?* ($r = -0,188^{**}$, $p. < 0,01$). Jeg har benyttet meg av aldersgrupper i korrelasjonsskjemaet og jeg har delt inn deltakerne i grupper som 20-24 år, 25-29 år, osv. Ut ifra svardataene fra deltakerne kan vi se en tendens til at bekymringen avtar litt etter hvert som vi blir eldre, men som vi ser av deltakertallene på x-aksen

i figur 4.10, så vekker ikke alle punktene like stor tillit. I gruppen 20-24 år er gjennomsnittet veldig lavt. Helt nede på 2,67, men dette tallet er det vanskelig å stole på siden jeg bare har tre deltakere innenfor denne aldersgruppen. Det er også altfor få deltakere innenfor aldersgruppen 55-59 år og 60-64 år. Hvis vi ser for oss frekvensdiagrammet under og fjerner disse aldersgruppene så vil vi enda tydeligere se den klare nedgangen i bekymring fra aldersgruppen 25-29 år med et gjennomsnitt på 3,50 til aldersgruppen 50-54 med et gjennomsnitt på 2,74.



Figur 4.10 Deltakernes svar om bekymring for ikke å spille bra i relasjon til alder (N=193) (Sp. m. 15)

4.1.2.3 Musikernes oppfatning av spenning og nervøsitet i sammenheng med utdanning

Tre av spørsmålene innen for temaet *musikernes oppfatning av spenning og nervøsitet* korrelerte med faktoren *utdanning*. Det var spørsmål 2, spørsmål 4 og spørsmål 30.

Spørsmål 2: *I hvor stor grad, på en skala fra 1 til 7, vil du si at din opptreden hemmes/svekkes av nervøsitet?* Korrelerer med utdanning med signifikans på 0,05 nivå til utdanning ($r = -0,181^*$). De 100 deltakerne som har høyere utdanning innen musikk skårer et gjennomsnitt på 2,79 ($SD=1,42$) oppgir tydelig høyere verdier på dette spørsmålet enn de 93 deltakerne som

ikke har høyere utdanning innen musikk. Sistnevnte gruppe skårer gjennomsnittlig 2,35 ($SD = 0,86$)

Vi har også en korrelasjon mellom faktoren utdanning og spørsmål 4: *På en skala fra 1 til 7. Hvor vil du plassere ditt generelle spenningsnivå hvis, 1 = Nervøsitet forbedrer min prestasjon og 7 = Nervøsitet hemmer min prestasjon?* Her er signifikansen på 0,05 nivå ($r = -.154^*$) og en nærmere titt på dataene forteller oss at deltakerne med høyere utdanning i musikk ($M=3,49$; $SD= 1,45$), mener at nervøsitet er litt mer hemmende for prestasjonen enn de deltakerne som ikke har gjennomført høyere utdanning ($M=3,06$; $SD=1,28$). Vi må huske på at talldataene i dette spørsmålet stammer fra en 7 punkts Likertskala og begge grupper svarer jo i den enden av skalaen som mener nervøsitet kan brukes til noe godt.

Spørsmål 30: *Hvor ofte føler du at du spiller bedre på øverommet, enn når det virkelig gjelder?* er det siste spørsmålet som korrelerer med utdanning i denne omgang ($r = -0,281^{**}$. $p < 0,01$) Når vi tar en nærmere titt på tallmaterialet finner vi at den delen av deltakerne med høyere utdannelse innen musikk ($M=3,32$; $SD=1,01$), rapporterer at de opplever dette oftere enn de i utvalget uten høyere utdannelse innen musikk ($M=2,71$; $SD=1,08$).

4.2 Utløsende faktorer for prestasjonsangst

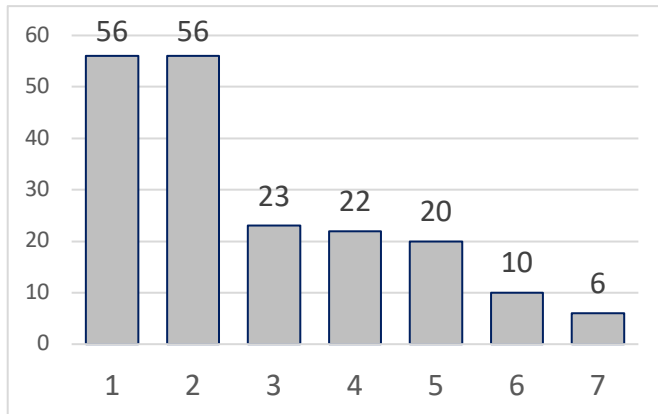
I spørreskjemaundersøkelsen hadde jeg fem spørsmål som omhandlet årsaken til eller utløsende faktorer for prestasjonsangst.

- Spørsmål 5: På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad er antall publikum avgjørende for om du blir nervøs under en konsert? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)
- Spørsmål 6: På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad er kritikere og viktige bransjepersoners tilstedeværelse under en konsert med på gjøre deg nervøs? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)
- Spørsmål 7: På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad er Live-Tv/livestream og live-Radio spilling med på å gjøre deg nervøs? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)
- Spørsmål 8: På en skala fra 1 til 7. Hvor mye av din nervøsitet skyldes frykt for hva andre musikere kan komme til å mene om hvordan du spiller? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)
- Spørsmål 12: På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad er bandet eller ensemblet du spiller med avgjørende for hvor nervøs du blir? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)

I dette avsnittet vil jeg presentere hva deltakerne svarer på disse spørsmålene og mot slutten vil jeg se etter sammenhenger mellom svardataene og faktorene kjønn, alder og høyere utdanning innen musikk.

4.2.1 De enkelte spørsmålene

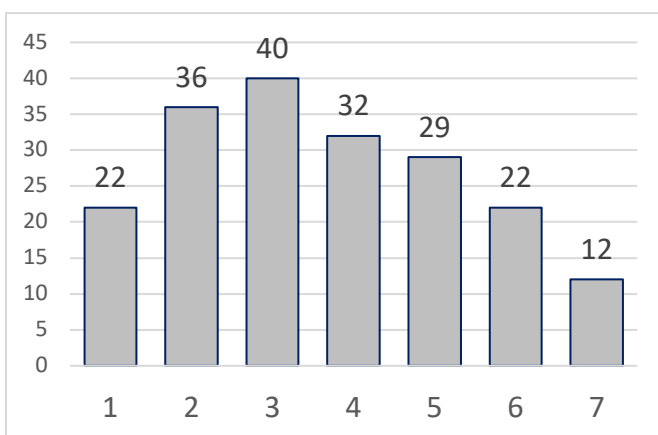
Spørsmål 5: På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad er antall publikum avgjørende for om du blir nervøs under en konsert? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)



Figur 4.11 Fordeling av svar om publikumsantall og nervøsitet (N=193) (Sp. m. 5)

prestasjonsangst ikke noe stor sak for flestparten av deltakerne i utgangspunktet og blir man ikke nervøs så er jo heller ikke årsaken så lett å finne. (N = 193; M = 2,73; Me = 2; SD = 1,69)

Spørsmål 6: På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad er kritikere og viktige bransjepersoners tilstedeværelse under en konsert med på gjøre deg nervøs? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)



Figur 4.12 Fordeling av svar om viktige personers tilstedeværelse og nervøsitet (N=193) (Sp. m. 6)

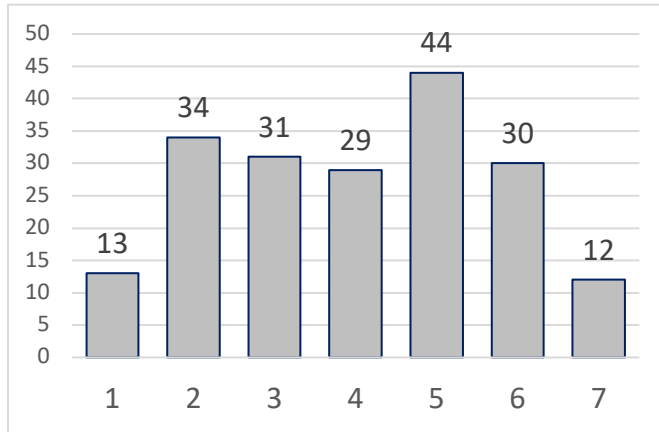
deltakerne oppgir denne årsaken som viktigere er det fortsatt 98 (50,9%), som velger svaralternativene 1, 2 og 3.

Som vi kan se av histogrammet er flestparten av deltakerne ikke preget av antall publikum når det gjelder hvor nervøse de blir under en konsert. Til sammen 112 av deltakere har krysset av på 1 eller 2 på skalaen. Det vitner nok også om at deltakerne i denne undersøkelsen er profesjonelle musikere som spiller mye og som tidligere spørsmål jeg har behandlet har vist, er

Her kan vi se at kritikere og viktige bransjepersoners tilstedeværelse under en konsert, har en mye større innvirkning på deltakernes nervøsitet. (N = 193; M = 3,64; Me = 3,00; SD = 1,74).

Med en gjennomsnittlig svarprosent på 3,64, ser vi at deltakerne skårer høyere enn på spørsmål 5. 63 (32,6%) av deltakere har svart 5, 6 og 7 som er i den positive ende av skalaen. Selv om

Spørsmål 7: På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad er Live-Tv/livestream og live-Radio spilling med på å gjøre deg nervøs? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)

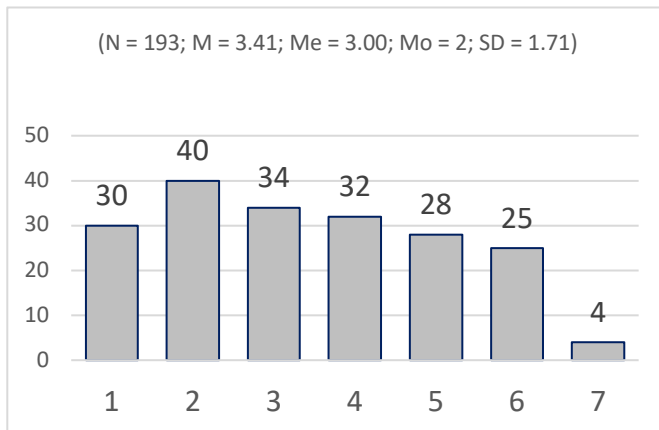


Figur 4.13 Fordeling av svar om tv og radiospilling og nervøsitet (N=193) (Sp. m. 7)

Live-Tv/livestream og live radiospilling har en enda større effekt på hvordan deltakerne oppfatter sin egen nervøsitet, enn de to forrige spørsmålene. (N = 193; M = 4,01; Me = 4; SD = 1,70) Det mest svarte tallet på skalaen er her 5 og gjennomsnittet er på 4.01. Hvis vi teller antall svar på hver side av 4 som kan sies å være nøytralt så ser vi at vi nå har fått flesteparten av dem på den positive siden

av skalaen. 86 (44,5%) av deltakerne har svart 5, 6 og 7, mens 78 (40,4%) har svart 1, 2 og 3.

Spørsmål 8: På en skala fra 1 til 7. Hvor mye av din nervøsitet skyldes frykt for hva andre musikere kan komme til å mene om hvordan du spiller? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)

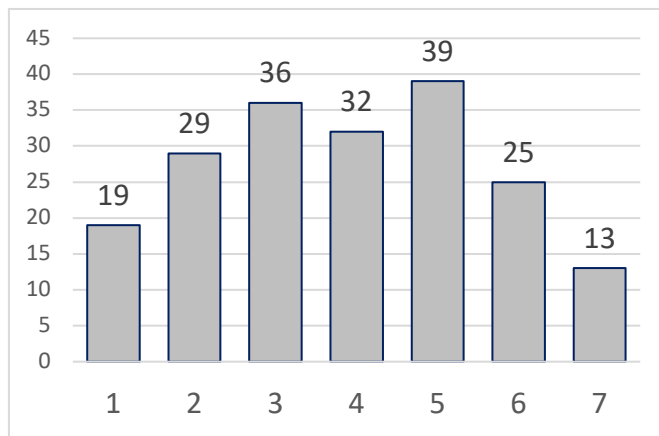


Figur 4.14 Fordeling av svar om andre musikere og nervøsitet (N=193) (Sp. m. 8)

På spørsmålet om hvor mye av deltakernes nervøsitet skyldes frykt for hva andre musikere kan komme til å mene om prestasjonen er deltakernes skår ganske jevnt fordelt, bortsett fra at det kun er fire av dem som oppgir dette som årsak til nervøsitet i stor grad. Ellers fordeler de seg jevnt utover som histogrammet viser med et gjennomsnitt på 3.41. Det er 57 (29.6%) som svarer i

den positive enden av skalaen hvor dette spiller noen rolle, kontra 104 (53,8%) som har svart i den negative enden av skalaen, hvor andre musikers mening spiller mindre rolle. (N = 193; M = 3,41; Me = 3,00; SD = 1,71)

Spørsmål 12: På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad er bandet eller ensemblet du spiller med avgjørende for hvor nervøs du blir? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)



Figur 4.15 Fordeling av svar om ensemblets rolle og nervøsitet (N=193) (Sp. m. 12)

Også i spørsmålet om undersøker ensemblets eller bandets betydning i forhold til nervøsitet, svarer deltakerne med ganske stor spredning. Færrest har klikket på punkt 7. (I stor grad), det er 13 deltakere (6,7%).

Hvis vi ser på tallene på hver side av punkt 4, så ser vi at 84; (43,6%) av deltakerne havner på den siden av skalaen hvor ensemblet spiller en liten

rolle, mens 77; (29,9%) av deltakerne har oppgitt at ensemblet har en innvirkning på deres nervøsitet. (N = 193; M = 3,88; Me = 4,00; SD = 1,73)

4.2.2 Korrelasjoner med kjønn, alder og høyere utdanning innen musikk

Også her vil jeg presentere en korrelasjonstabell som ser på de overnevnte spørsmålene i sammenheng med kjønn, alder og høyere utdanning innen musikk. Jeg vil utdype forskjellene i de punktene som viser til en korrelasjon senere i avsnittet.

Tabell 4.2 Korrelasjonstabell for spørsmål vedrørende musikernes oppfatning av utløsende faktorer

Korrelasjonstabell for spørsmål vedrørende utløsende faktorer				
		Kjønn	Alder	Utdanning
Spørsmål 5: På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad er antall publikum avgjørende for om du blir nervøs under en konsert? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)	Pearsons <i>r</i>	.182*	-.194**	.098
Spørsmål 6: På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad er kritikere og viktige bransjepersoners tilstedeværelse under en konsert med på gjøre deg nervøs? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)	Pearsons <i>r</i>	.247**	-.113	-.106
Spørsmål 7: På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad er Live-Tv/livestream og live-Radio spilling med på å gjøre deg nervøs? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)	Pearsons <i>r</i>	.288**	-.172*	.135

Spørsmål 8: På en skala fra 1 til 7. Hvor mye av din nervøsitet skyldes frykt for hva andre musikere kan komme til å mene om hvordan du spiller? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)	Pearsons <i>r</i>	.024	-.068	-.055
Spørsmål 12: På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad er bandet eller ensemblet du spiller med avgjørende for hvor nervøs du blir? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)	Pearsons <i>r</i>	.045	-.057	.019
$p < 0,01^{**}$				
$p < 0,05^*$				

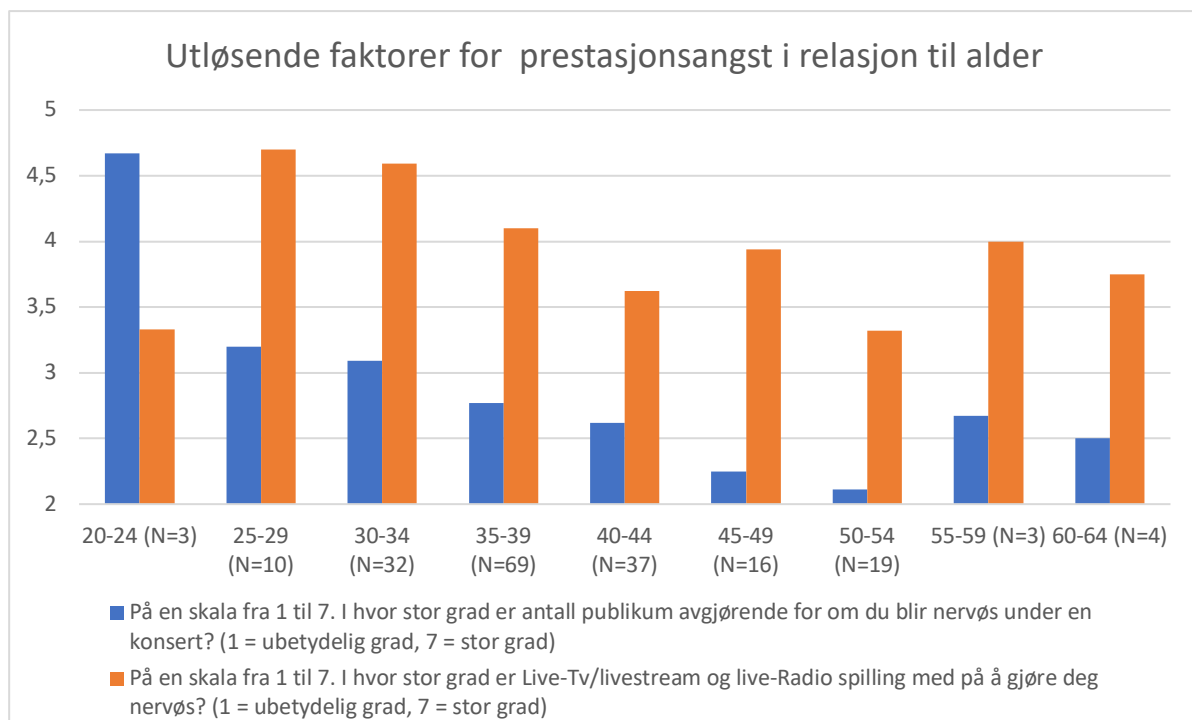
I kategorien med hva deltakerne oppfatter som utløsende faktorer for prestasjonsangst fant jeg ingen korrelasjon med utdanningsnivå innen musikk, men jeg fant noen korrelasjoner til kjønn og alder. Disse punktene ønsker jeg å beskrive her.

4.2.2.1 Utløsende faktorer for prestasjonsangst i relasjon til kjønn

Ved å studere korrelasjonstabellen over ser vi korrelasjonspunktene markert med * og fet tekst. Kjønn korrelerer med de første tre spørsmålene i denne kategorien og de vil jeg se litt nærmere på i dette avsnittet. Kvinner og menn svarer tydelig forskjellig på spørsmålet om; *I hvor stor grad er antall publikum avgjørende for om du blir nervøs under en konsert?* Signifikansen er på 0,05 nivå ($r = ,182^*$) Gjennomsnittet blant menn er 2,50 ($SD=1,60$) og blant kvinner 3,14 ($SD = 1,80$). Enda større forskjell ser vi på spørsmålet om; *I hvor stor grad er kritikere og viktige bransjepersoners tilstedeværelse under en konsert med på gjøre deg nervøs?* Her har vi en signifikans på 0,01 nivå ($r=,247^{**}$). Kvinnene i utvalget blir altså mer nervøse enn menn når det er kritikere og viktige bransjepersoner blant publikum. De 69 kvinnelige deltakerne skårer 4,22 ($SD=1,69$) og de 124 mannlige skårer 3,32; ($SD=1,69$). Spørsmålet; *I hvor stor grad er Live-Tv/livestream og live-Radio spilling med på å gjøre deg nervøs?* er også statistisk signifikant på 0.01 nivå ($r = ,288^*$). Her ser vi enda tydeligere enn før at kvinner rapporterer i større grad enn menn at Live-tv/livestream og Live-radiospilling gjør dem nervøse. Kvinner skårer 4,67 ($SD=1,46$) og menn skårer 3,65 ($SD=1,72$).

4.2.2.2 Utløsende faktorer for prestasjonsangst i relasjon til alder

Jeg fant en korrelasjon mellom alder og to av spørsmåla som omhandler faktorer som kan føre til prestasjonsangst. Det første spørsmålet var: *I hvor stor grad er antall publikum avgjørende for om du blir nervøs under en konsert?* Det korrelerer på 0,01 nivå ($r=-,194^{**}$) og er representert i figur 4.16 med en blå staver. Det andre spørsmålet som korrelerer med alder er: *I hvor stor grad er Live-Tv/livestream og live-Radio spilling med på å gjøre deg nervøs?* Her er signifikans på 0.05 nivå ($r=-,172^*$) og vi ser den representert i figur 4.16 med oransje staver.



Figur 4.16 Deltakernes svar om utløsende faktorer med korrelasjon til alder (N=193)

Vi ser på dette frekvensdiagrammet at tendensen tilsier at nervøsiteten avtar noe med årene

Som jeg nevnte i forbindelse med aldersgruppen i kapitlet som omhandlet stress og angst bør vi ha et kritisk blikk på disse grafene. Særlig svarene fra de yngste 20-25 år og de eldste 55-59 og 60-64 år. Det er som fremstilt i figur 4.16 bare 3 deltakere som hører til i gruppen 20-24, 3 deltakere i gruppen 55-59 og 4 deltakere i gruppen 60-64. Dette er få med tanke på grafens validitet, men det langt flere deltakere i de andre gruppene og tendensen her er tendensen tydelig nedadgående.

4.3 Syn på egen kompetanse og selvtillit

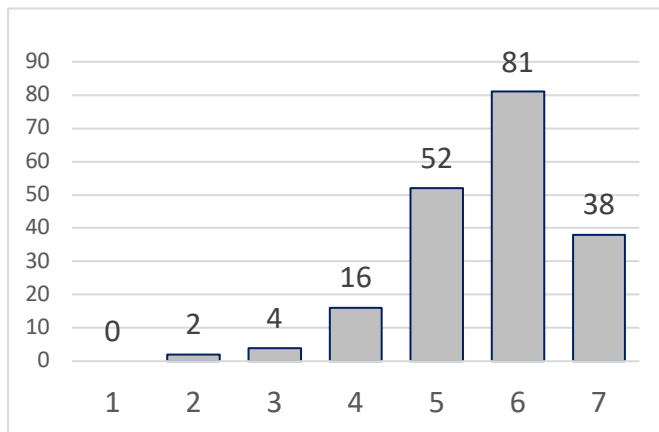
I spørreskjemaet hadde jeg med tre spørsmål som handlet om hvordan deltakerne oppfattet sin egen musikalske smak, sin dømmekraft, sjangerforståelse og tekniske ferdighetsnivå. Disse spørsmålene har jeg samlet her under tema syn på egen kompetanse og selvtillit. Spørsmålene er:

- Spørsmål 9: På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad føler du selv at du har den rette holdningen og smaken som skal til for å få musikken du spiller til å låte bra? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)
- Spørsmål 10: På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad føler du selv at din musikalske dømmekraft og sjangerforståelse er viktig for ditt musikalske uttrykk? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)
- Spørsmål 11: På en skala fra 1 til 7. Hvordan vil du selv beskrive ditt tekniske nivå eller ferdighetsnivå i forhold til det å kunne spille slik du ønsker? (1 = ikke tilstrekkelig, 7 = mer enn god nok)

Alle spørsmålene er Likertskalaspørsmål med gradering fra 1-7. Disse spørsmålene valgte jeg å ta med i spørreskjema for å se om det var noen sammenheng mellom for eksempel utdanningsnivå og selvtillit. Hvis jeg kan påvise noe slikt kan jeg videre trekke en tråd fra selvtillit til prestasjonsangst. Merk at alle spørsmålene er vinklet slik at det handler om holdninger, smak, sjangerforståelse og teknikk i forhold til å oppnå målet om spille slik man vil spille. Spørsmålene er utarbeidet slik for å understreke at alle alltid kan bli bedre, men at det er lov å være fornøyd med at man er teknisk god nok til å spille egen musikk i eget band selv om man selvsagt alltid kunne vært teknisk bedre.

4.3.1 De enkelte spørsmålene

Spørsmål 9: På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad føler du selv at du har den rette holdningen og smaken som skal til for å få musikken du spiller til å låte bra? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)



Figur 4.17 3 Deltakernes svar om holdning og smak (N=19) (Sp. m. 9)

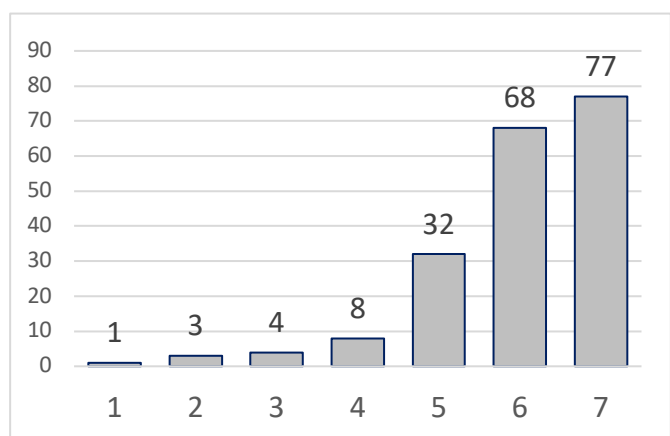
Deltakerne har stor tillit til egen holdning og smak. Selv de som skårer høyt på prestasjonsangst. ($N=193$; $M=5,66$; $Md=6$; $SD=1,02$)

Dette histogrammet viser at hele 171; (88,6%) av deltakerne har krysset av i den positive enden av skalaen på dette spørsmålet. Hvis vi til sammenligning ser i den andre enden av skalaen og utelater det nøytrale punkt 4, så har vi kun $N=6$;

3,1% av deltakerne. Disse tallene viser oss at selvtilliten er høy blant gruppen.

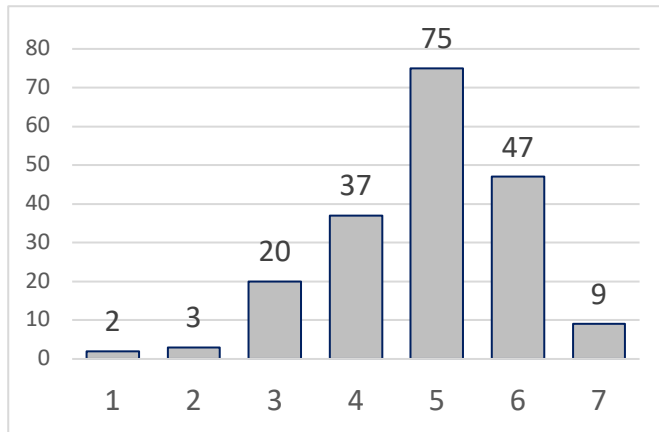
Spørsmål 10: På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad føler du selv at din musikalske dømmekraft og sjangerforståelse er viktig for ditt musikalske uttrykk? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)

Her har gruppen svart på i hvor stor grad deres egen musikalske dømmekraft og sjangerforståelse er viktig for deres musikalske uttrykk. Svaret er tydelig. Deltakerne mener ikke overraskende at dømmekraft og sjangerforståelse er veldig viktig. ($N=193$; $M=6,00$; $Md=6$; $SD=1,14$). Dataene forteller oss at hele 177; (91,7,6%) av deltakerne har krysset av på den positive siden av skalaen. Altså punkt 4, 5 og 6. Kun 8; (4,2%) av gruppen har klikket på 1, 2, 3 som representerer den negative siden av skalaen.



Figur 4.18 Deltakernes svar om betydning av musikalsk dømmekraft og sjangerforståelse (N=19) (Sp. m. 10)

Spørsmål 11: På en skala fra 1 til 7. Hvordan vil du selv beskrive ditt tekniske nivå eller ferdighetsnivå i forhold til det å kunne spille slik du ønsker? (1 = ikke tilstrekkelig, 7 = mer enn god nok)



Figur 4.19 Deltakernes svar om teknisk ferdighet i forhold til ønsket resultat (N=193) (Sp. m. 11)

SD=1,15)

Teknisk nivå eller ferdighetsnivå er noe musikere streber etter å forbedre hele livet og ikke uventet oppgir mange av deltakerne svar som antyder at de skulle ønske sitt tekniske nivå var bedre. Når det er sagt så har de aller fleste av dem (N=131; 68%) svart punkt 4, 5 og 6 som er på den siden av midten hvor ferdighetsnivået er godt til mer enn godt nok. (N=193; M=4,85; Md =5,00;

4.3.2 Korrelasjoner med kjønn, alder og høyere utdanning innen musikk

Som i avsnittene over har jeg laget en korrelasjonstabell, men det er ingen korrelasjoner i dette skjemaet som handler om kjønn og alder. Derimot dukket det til slutt opp en korrelasjon med musikere som har gjennomført høyere musikkutdanning. Dette punktet ønsker jeg å beskrive her.

Tabell 4.3 Korrelasjonstabell for spørsmål vedrørende deltakernes syn på egen kompetanse og selvtillit

Korrelasjonstabell Syn på egen kompetanse og selvtillit				
		Kjønn	Alder	Utdanning
Spørsmål 9: På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad føler du selv at du har den rette holdningen og smaken som skal til for å få musikken du spiller til å låte bra? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)	Pearsons <i>r</i>	.006	.118	-.033
Spørsmål 10: På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad føler du selv at din musikalske dømmekraft og sjangerforståelse er viktig for ditt musikalske uttrykk? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)	Pearsons <i>r</i>	-.038	.035	-.064

Spørsmål 11:På en skala fra 1 til 7. Hvordan vil du selv beskrive ditt tekniske nivå eller ferdighetsnivå i forhold til det å kunne spille slik du ønsker? (1 = ikke tilstrekkelig, 7 = mer enn god nok)	Pearsons <i>r</i>	.051	-.010	-.181*
$p < 0,01^{**}$				
$p < 0,05^*$				

4.3.2.1 Syn på egen kompetanse og selvtillit i relasjon til utdanning

Musikernes utdanningsnivå innen musikk korrelerte med spørsmålet; *Hvordan vil du selv beskrive ditt tekniske nivå eller ferdighetsnivå i forhold til det å kunne spille slik du ønsker?* Korrelasjonen er på et 0.05 nivå ($r = -.181^*$) Gjennomsnittet blant de 100 musikerne som har gjennomført høyere utdanning innen musikk 5,05 (SD=1.058) og gjennomsnittet blant de 93 musikere uten høyere utdanning i musikk 4.64 (SD=1.21). Musikere med høyere utdanning innen musikk er altså ifølge disse tallene litt mer fornøyd med sitt ferdighetsnivå i forhold til å kunne spille slik de ønsker.

4.4 Opplevde fysiske symptomer på nervøsitet

I dette avsnittet vil jeg beskrive deltakernes svar på de spørsmålene som handler om opplevde fysiske symptomer på stress eller nervøsitet i forbindelse med å spille konsert. Spørsmålene er:

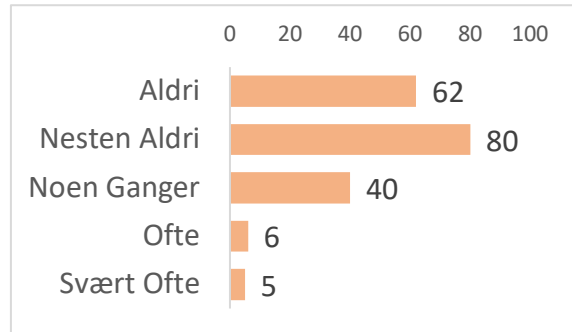
- Spørsmål 16: Hvor ofte opplever du at hendene skjelver når du spiller konsert?
- Spørsmål 17: Hvor ofte opplever du uregelmessigheter i magen før du spiller konsert?
- Spørsmål 18: Hvor ofte sover du dårlig før du skal spille konsert?
- Spørsmål 19: Hvor ofte opplever du hodepine før du skal spille konsert?
- Spørsmål 20: Hvor ofte opplever du svette håndflater når du spiller konsert?

Disse fysiologiske reaksjonene kan tenkes å ha en sammenheng med prestasjonsangst, men det er ikke sikkert. Noen skjelver på hendene uansett om de spiller konsert eller ikke og andre kan oppleve å ha en helt stødig hånd til tross for at man føler på et stort press og stress. Spørsmålene er utformet slik at deltakerne var valgt mellom alternativene *Aldri – Nesten Aldri – Noen ganger – Ofte – Svært ofte* i en fempunktts Likertskala.

4.4.1 De enkelte spørsmålene

Spørsmål 16: *Hvor ofte opplever du at hendene skjelver når du spiller konsert?*

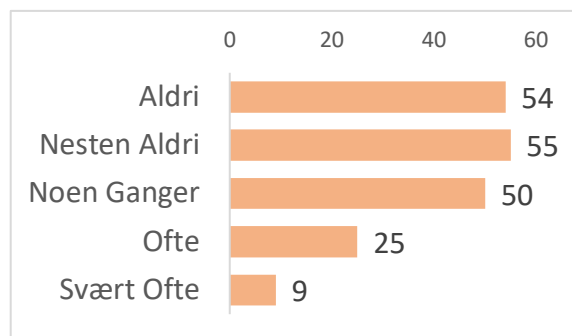
Det er tydelig at skjjelving på hendene ikke er et stort problem for gruppen musikere som har deltatt i denne undersøkelsen. 142 eller 73,6% av dem svarer *Aldri* eller *Nesten aldri*, mens bare 11 eller 5,7% svarer *Ofte* eller *Svært ofte*. 40 deltakere (20,7%) svarer noen ganger. ($N=193$; $M=2,00$; $Md = 2,00$; $SD=0,94$)



Figur 4.20 Deltakernes svar om skjjelving på hendene i forbindelse med konsert ($N=193$) (Sp. m. 16)

Spørsmål 17: *Hvor ofte opplever du uregelmessigheter i magen før du spiller konsert?*

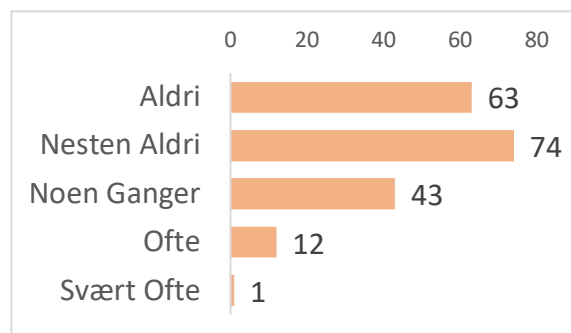
Uregelmessigheter i magen er tydelig en fysisk reaksjon som deltakerne kjenner på oftere enn skjjelving på hendene. 34 (17,7%) av deltakerne svarer her *Ofte* eller *Svært ofte* og 50 (25,9% svarer noen ganger). Dette kan jo sies å være ganske mange til tross for at majoriteten ikke nevner dette som et stort problem. ($N=193$; $M=2,38$; $Md = 2,00$; $SD=1,16$)



Figur 4.21 Deltakernes svar om uregelmessigheter i magen i forbindelse med konsert ($N=193$) (Sp. m. 17)

Spørsmål 18: *Hvor ofte sover du dårlig før du skal spille konsert?*

Søvnmangel i forbindelse med konsert er heller ikke noe gruppen oppfatter som et stort problem. 137 (70,9%) rapporterer at dette *Nesten aldri* eller *Aldri* forekommer. 43 deltakere 22,3% svarer *Noen ganger* og kun 13 deltakere (6,7%) som svarer *Ofte* eller *Svært ofte*. Dette er altså problemfritt for majoriteten

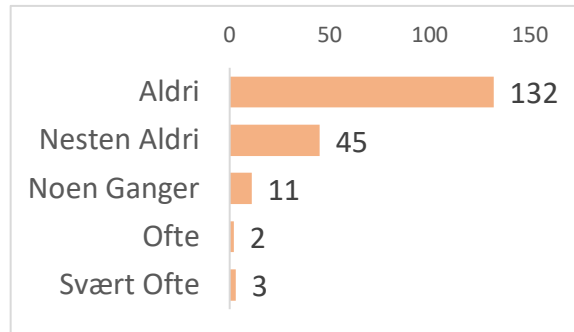


Figur 4.22 Deltakernes svar om dårlig søvn i forbindelse med konsert ($N=193$) (Sp. m. 18)

men et problem blant noen. ($N=193$; $M=2,04$; $Md = 2,00$; $SD=0.92$)

Spørsmål 19: *Hvor ofte opplever du hodepine før du skal spille konsert?*

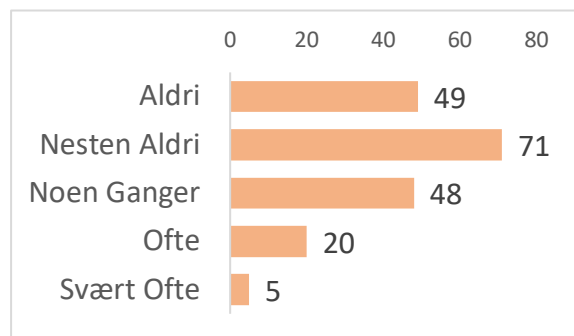
Enda sjeldnere er det at deltakerne opplever hodepine før de skal spille konsert. Her ser vi at hele 132 (91,7%) av dem svarer *Nesten aldri* eller *Aldri*. Det kun 11 (5,7%) som svarer *Noen ganger* og 5 (2,6%), som svarer *Ofte* eller *Svært ofte*. Med et så ensidig svar kan vi anta at det er et sjeldent symptom selv hos de av deltakerne som sliter med prestasjonsangst. ($N=193$; $M=1,44$; $Md = 1,00$; $SD=0.783$)



Figur 4.23 Deltakernes svar om hodepine i forbindelse med konsert ($N=193$) (Sp. m. 19)

Spørsmål 20: *Hvor ofte opplever du svette håndflater når du spiller konsert?*

Deltakernes svar tyder på at dette ikke er et stort problem for majoriteten, men det er flere som opplever dette enn eksempelvis hodepine. 120 (62,2%) svarer at dette *Nesten aldri* eller *Aldri* skjer, mens 25 (13%) svarer at dette skjer *Ofte* eller *Svært ofte*. ($N=193$; $M=2,28$; $Md = 2,00$; $SD=1,04$)



Figur 4.24 Deltakernes svar om svette håndflater i forbindelse med konsert ($N=193$) (Sp. m. 20)

4.4.2 Korrelasjoner med kjønn, alder og høyere utdanning innen musikk

Som i kapitlene over presenterer jeg her en korrelasjonstabell (tabell 4.4) hvor jeg er ute etter sammenhenger mellom spørsmålene i den nevnte kategorien og faktorene kjønn, alder og høyere utdanning innen musikk. Den sistnevnte faktoren har som vi ser ingen korrelasjoner til emnet, men det har de to første faktorene. Og de vil jeg beskrive i dette kapitlet.

Tabell 4.4 Korrelasjonstabell for spørsmål om opplevde fysiske symptomer på nervøsitet

Korrelasjonstabell – opplevde fysiske symptomer på nervøsitet				
		Kjønn	Alder	Utdanning
Spørsmål 16: Hvor ofte opplever du at hendene skjelver når du spiller konsert?	Pearsons <i>r</i>	.313**	-.203**	-.027
Spørsmål 17: Hvor ofte opplever du uregelmessigheter i magen før du spiller konsert?	Pearsons <i>r</i>	.299**	-.111	.007
Spørsmål 18: Hvor ofte sover du dårlig før du skal spille konsert?	Pearsons <i>r</i>	.300**	-.067	-.004
Spørsmål 19: Hvor ofte opplever du hodepine før du skal spille konsert?	Pearsons <i>r</i>	.216**	-.194**	.014
Spørsmål 20: Hvor ofte opplever du svette håndflater når du spiller konsert?	Pearsons <i>r</i>	.070	-.279**	-.070
$p < 0,01^{**}$				
$p < 0,05^*$				

4.4.2.1 Fysiske symptomer på nervøsitet i sammenheng med kjønn

Som vi ser av tabellen over så korrelerer faktoren kjønn med fire av fem spørsmål innen for kategorien jeg har valgt å kalle fysiske symptomer på nervøsitet og alle fire korrelasjoner er middels sterke på et 0.01 nivå.

Spørsmålet; *Hvor ofte opplever du at hendene skjelver når du spiller konsert?*, har den aller sterkeste korrelasjonen ($r=.313^{**}$). Menn skårer i gjennomsnittet 1,81 ($SD=0,84$), mens kvinner skårer i gjennomsnitt 2.42 ($SD=0,99$). Hvis vi ser tilbake noen sider på dataene da jeg behandlet dette spørsmålet ser vi jo at skjelving på hendene ikke er noe gruppen som helhet oppgir som et stort problem, men i dette avsnittet ser vi altså at i den grad det er et problem, så er det et større problem blant utvalgets kvinner enn hos menn.

Spørsmålet *Hvor ofte opplever du uregelmessigheter i magen før du spiller konsert?*, er også statistisk signifikant ($r=.299^{**}$). Menn har gjennomsnittet 2.12 ($SD=1,05$), mens kvinner har gjennomsnitt på 2.84 ($SD=1,21$). Som vi så i den deskriptive behandlingen av spørsmålet er dette et problem og gruppen oppgir som større enn skjelving på hendene og vi ser også her at begge kjønn har et høyere gjennomsnitt. Kvinnene i gruppen opplever også dette oftere enn menn.

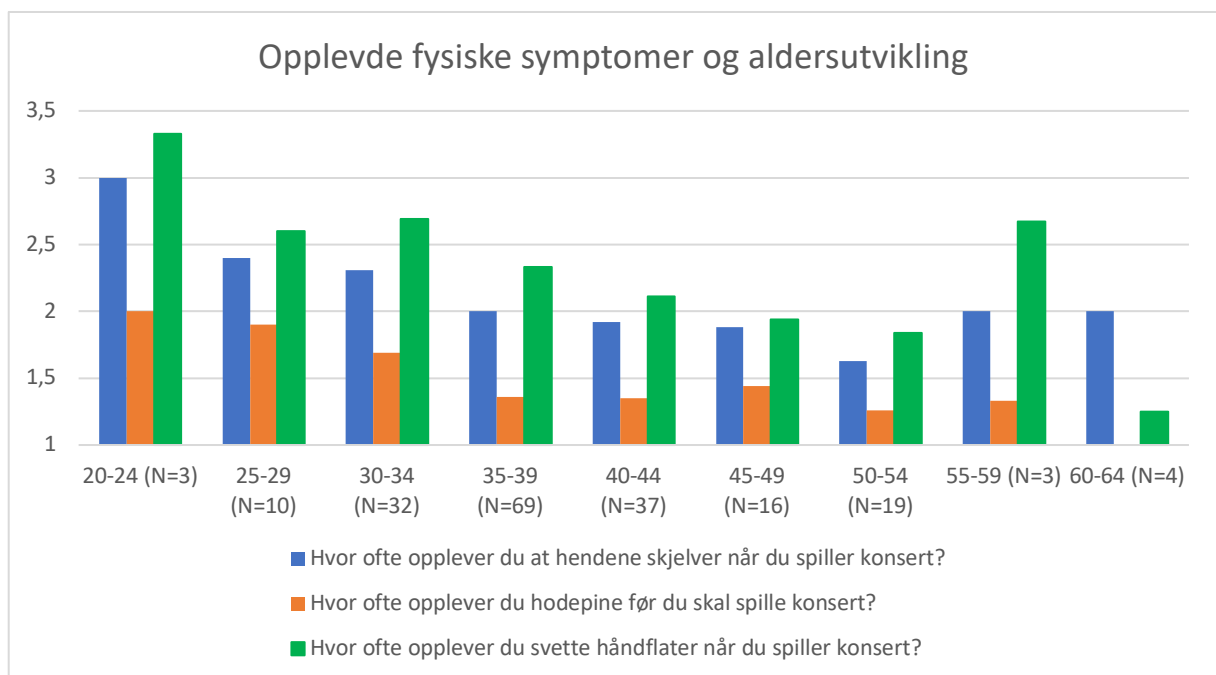
Spørsmålet *Hvor ofte sover du dårlig før du skal spille konsert?* Har en korrelasjon med verdien ($r=.300^{**}$). Også på dette spørsmålet viser det seg at kvinnene i utvalget svarer at

problemet inntreffer oftere enn det menn gjør. Kvinner skårer 2,41 ($SD = 0,93$) og menn skårer 1,83 ($SD = 0,85$). Som i de andre spørsmålene i denne kategorien er heller ikke søvnmangel noe flertallet i gruppen oppgir som et stor problem.

Det siste spørsmålene i denne kategorien som korrelerer med kjønn, er spørsmålet: *Hvor ofte opplever du hodepine før du skal spille konsert?* Det er etter Pearsons utregning verdien: ($r=.216^{**}$). Det er den laveste korrelasjonen i denne omgang men fortsatt en korrelasjon på 0.01 nivå. Kvinnene i utvalget svarer med gjennomsnittet 1.67 ($SD=0,98$) og menn 1.31 ($SD=0,616$). Vi kan jo se her som vi så tidligere i kapitlet at utvalget uansett ikke opplever dette som et stort problem. En gjennomsnittsum på 1.67 betyr jo i dette tilfellet at kvinner har svart mellom *Aldri* og *Nesten aldri*, men litt nærmere *Nesten aldri* enn det mennene i utvalget har gjort. På det aller siste spørsmålet i denne kategorien; *Hvor ofte opplever du svette håndflater når du spiller konsert?*, skårer også kvinner høyere enn menn, men avstanden er ikke så stor at den blir merket som statistisk signifikant.

4.4.2.2 Fysiske symptomer på nervøsitet i sammenheng med alder.

Av de tre spørsmålene som omhandler fysiske symptomer fant jeg tre korrelasjoner på 0.01 nivå med faktoren alder. Svardataene fra disse tre spørsmålene har jeg matet inn i frekvensdiagrammet under. Her kan vi studere spørsmålene og gruppens gjennomsnittlige svar fordelt etter aldersgrupper på 5 år.



Figur 4.25 Opplevde fysiske symptomer i forhold til alder

Stolpene i blått representerer spørsmål 16; *Hvor ofte opplever du at hendene skjelver når du spiller konsert?* og hvordan gjennomsnittet i aldersgruppene daler etter hvert som man blir eldre. Vi bør som tidligere nevnt være ekstra påpasselige med å ikke lese for mye ut av gjennomsnittet i den yngste og de to eldste gruppene ettersom deltakerne her er svært få. Spørsmålet har en middels korrelasjon med alder ($r=-.203^{**}$) og vi kan se at gjennomsnittet er svakt synkende ettersom deltakerne blir eldre. Særlig hvis vi kutter ut de mest usikre gruppene. Vi kan se at spørsmål 19, i oransje; *Hvor ofte opplever du hodepine før du skal spille konsert?* har også en middels korrelasjon med alder ($r=-.194^{**}$). Her ligger skåren et godt stykke under den blå og den grønne skåren. Noe som indikerer at deltakerne har skåret lavt på dette spørsmålet. Også her ser vi at gjennomsnittet er nedadgående selv om gjennomsnittet har et ørlite oppsving i gruppen 45-49 år

Det siste spørsmålet er spørsmål 20. Det er representert med de grønne stolpene og det lyder slik; *Hvor ofte opplever du svette håndflater når du spiller konsert?* ($r=-.279^{**}$) Dette spørsmålet har også en middels korrelasjon selv om det er den sterkeste. Det kan vi også se i figur 4.26 som viser at gjennomsnittet faller mer etter hvert som alderen øker. Den har et kjempehopp i aldersgruppen 55-59, men som sagt tidligere er vi litt bort i fra dette ettersom denne gruppen bare består av 3 deltakere. Alle stolpene som representerer fysiske symptomer og deres utvikling i forhold til alder er nedadgående. Også de to spørsmålene jeg ikke har tatt med i grafen ville vært nedadgående, men ikke nok til at de er statistisk signifikante. Ut i fra tallene presentert i dette kapitlet har vi sett en tendens til at fysiske symptomer på prestasjonsangst avtar noe med årene, om ikke det er det helt store utslaget så ser det i alle fall ut til at det går den rette veien.

4.5 Rapportert medisinbruk og rus

Deltakerne ble i spørreskjemaundersøkelsen spurt fire spørsmål som omhandlet deres bruk av alkohol, legemidler og andre rusmidler i forkant av konserter. Disse spørsmålene var:

- Spørsmål 21: Hvor ofte drikker du alkohol før du spiller konsert?
- Spørsmål 22: Hvor ofte bruker du reseptfrie legemidler for å prestere bedre før du skal spille konsert?
- Spørsmål 23: Hvor ofte bruker du andre rusmidler før konsert?
- Spørsmål 24: Hvor ofte bruker du reseptbelagte medisiner for å prestere bedre før konsert?

Svarene på disse spørsmålene ønsker jeg å beskrive i den kommende delen. Alle spørsmålene er utformet som fem punkts Likertskala hvor deltakernes svaralternativer var *Aldri – Nesten Aldri – Noen ganger – Ofte – Svært ofte*. Spørsmålet om deltakernes alkoholbruk vil jeg behandle på samme måte som tidligere, men først vil jeg behandle de tre andre spørsmålene vedrørende legemidler og andre rusmidler. Jeg vil oppsummere deltakernes svar på disse spørsmålene på sammen tid fordi svarene nesten er identiske og de beviser at denne problematikken nærmest er som en bagatell å regne i utvalget.

4.5.1 De enkelte spørsmålene

Spørsmål 22: *Hvor ofte bruker du reseptfrie legemidler for å prestere bedre før du skal spille konsert?*

Svardataene på dette spørsmålet er ($N=193$; $M=1,08$; $Md = 1,00$; $SD=0,34$).

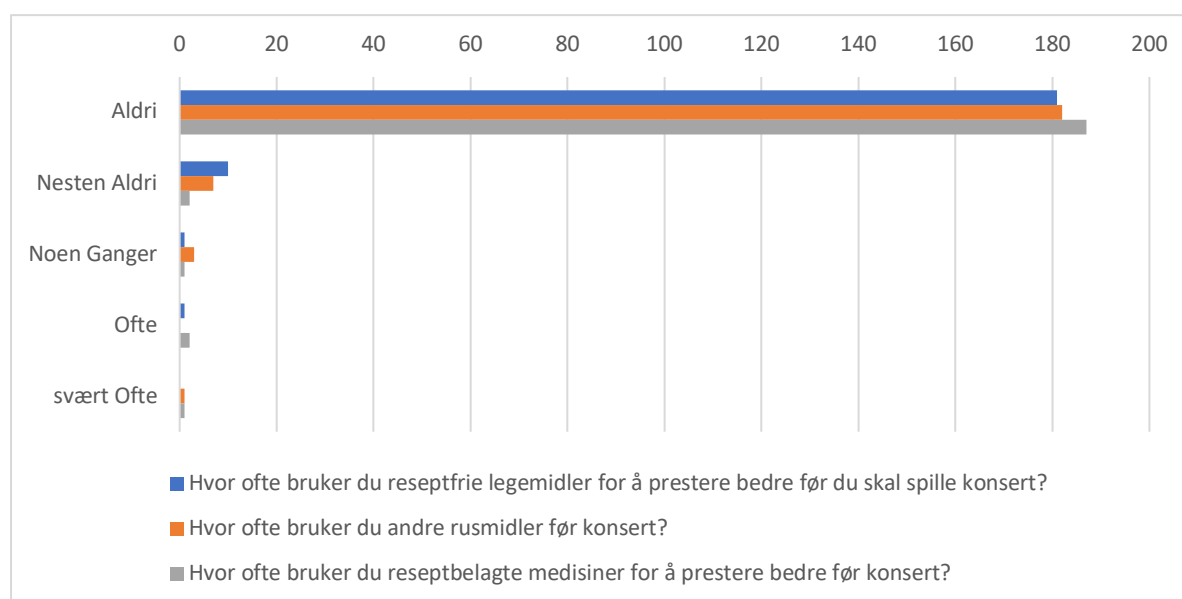
191 (99%) av deltakerne svarer *Nesten Aldri* eller *Aldri* på dette spørsmålet.

Spørsmål 23: *Hvor ofte bruker du reseptbelagte medisiner for å prestere bedre før konsert?*

Svardataene på dette spørsmålet er ($N=193$; $M=1,07$; $Md = 1,00$; $SD=0,45$).

189 (97,9%) av deltakerne svarer *Nesten aldri* eller *Aldri* på dette spørsmålet.

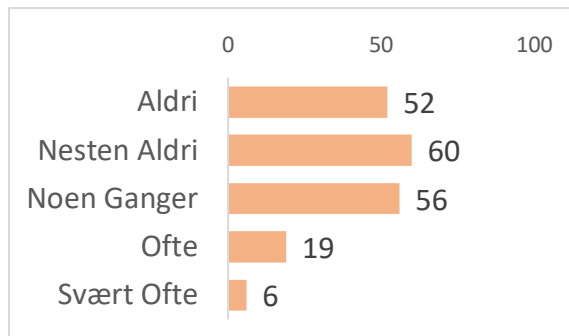
Spørsmål 24: *Hvor ofte bruker du andre rusmidler før konsert?* Svardataene på dette spørsmålet er ($N=193$; $M=1,09$; $Md = 1,00$; $SD=0,42$). 189 (97,9%) av deltakerne svarer *Nesten aldri* eller *Aldri* på dette spørsmålet.



Figur 4.26 Deltakernes svar om Rapportert medisinbruk og rus ($N=193$) (Sp. m. 22, 23 og 24)

Som svardataene tydelig viser så er bruken av medisiner og andre rusmidler svært liten blant deltakerne i denne undersøkelsen.

Spørsmål 21: *Hvor ofte drikker du alkohol før du spiller konsert?*



Figur 4.27 Deltakernes svar om alkoholbruk før konsert (N=193) (Sp. m 21)

Deltakernes bruk av alkoholbruk før konsert er langt høyere en det vi ser av medisiner og andre rusmidler i spørsmålene over. Det er jo ikke dermed sagt at alkoholbruken er overdreven eller at den nødvendigvis må være knyttet til prestasjonsangst. 25 (12,9%) av deltakerne svarer at de *Ofte* eller *Svært ofte* drikker alkohol før de spiller og 112 (58%) svarer at de *Nesten aldri* eller *Aldri* drikker alkohol før konsert. (N=193; M=1,09; Md =1,00; SD=0,42)

4.5.2 Korrelasjoner - Medisinbruk og rus

I korrelasjonstabellen under ser vi at spørsmålene rundt alkohol, medisinbruk og rus korrelerer med utdanning og kjønn på et par punkter. Disse vil jeg se videre på i dette avsnittet, hvor jeg først beskriver de spørsmålene som korrelerer med kjønn og deretter tar jeg for meg de som korrelerer med utdanning.

Tabell 4.5 Korrelasjonstabell om rapportert medisinbruk og rus

Korrelasjonstabell Medisinbruk og rus				
		Kjønn	Alder	Utdanning
Spørsmål 21: Hvor ofte drikker du alkohol før du spiller konsert?	Pearsons <i>r</i>	-.238**	-.016	.147*
Spørsmål 22: Hvor ofte bruker du reseptfrie legemidler for å prestere bedre før du skal spille konsert?	Pearsons <i>r</i>	-.172*	.005	.116
Spørsmål 23: Hvor ofte bruker du andre rusmidler før konsert?	Pearsons <i>r</i>	-.002	.020	.120
Spørsmål 24: Hvor ofte bruker du reseptbelagte medisiner for å prestere bedre før konsert?	Pearsons <i>r</i>	.120	.029	.144*
<i>p</i> < 0,01**				
<i>p</i> < 0,05*				

4.5.2.1 Rapportert medisinbruk og rus i forhold til kjønn

Spørsmål 21: *Hvor ofte drikker du alkohol før du spiller konsert?* er det eneste spørsmålet som har en signifikans på 0.01 nivå i denne sammenhengen. Spørsmålet korrelerer med kjønn ($r=-,238^{**}$) og ser vi nærmere på de tallene så finner vi menn skårer 2,50 ($SD = 1,06$), mens kvinner skårer 1,97 ($S.D = 1,01$). Forskjellen er tydelig. Det andre spørsmålet som korrelerer med kjønn er spørsmål 22: *Hvor ofte bruker du reseptfrie legemidler for å prestere bedre før du skal spille konsert?* Her har vi en lav korrelasjon på 0.01 nivå. ($r= -.172^*$), men som vi så i figur 4.26 så er dataene her ganske tydelige på at dette kjer i liten grad. Korrelasjonen viser allikevel at menn oppgir at de bruker reseptfrie legemidler i litt større grad en kvinner. Menn kårer 1.12 ($SD = 0,46$) og kvinner skårer 1.00 ($SD = 0,000$). Men skal kanskje ikke så mye til når alle de 69 spurte kvinnene som deltok i denne undersøkelsen skrev aldri.

4.5.2.2 Medisinbruk og rus i forhold til utdanning

Som tidligere nevnt og som vi kan se i tabellen så korrelerer også et par av spørsmåla i denne kategorien med utdanning. Begge korrelasjonene er på 0.05 nivå, noe jeg vil beskrive som lave korrelasjoner. De er allikevel statistisk signifikante. Spørsmål 21: *Hvor ofte drikker du alkohol før du spiller konsert?*, korrelerer med høyere utdanning innen musikk ($r=.147^*$). De med gjennomført høyere utdanning innen musikk skårer 2.16 ($SD=0,88$) og de uten høyere utdannelse i musikk skårer 2.47 ($SD=1.22$). Altså drikker deltakerne uten utdannelse inne musikk oftere alkohol før de spiller konsert.

Den siste korrelasjonen jeg vil snakke om i dette avsnittet er mellom spørsmål 24: *Hvor ofte bruker du reseptbelagte medisiner for å prestere bedre før konsert?* og faktoren høyere utdanning innen musikk. Her er korrelasjonen ($r=.144^*$). De med gjennomført høyere utdanning svarer: skårer 1.01 ($SD=0,10$) og de uten høyere utdannelse i musikk skårer 1.14; ($SD=0,64$). Ut i fra dataene ser vi at deltakerne uten utdanning innen musikk, oftere bruker reseptbelagte medisiner for å prestere bedre før konsert. Igjen påpeker jeg at så godt som alle har svart det samme, nemlig *Aldri* på dette spørsmålet. Det er faktisk bare 6 av deltakerne ca 3% som ikke har svart *Aldri* på dette spørsmålet.

4.6 Dialog og kunnskap om prestasjonsangst og prestasjonsforberedelse

I dette kapitlet vil jeg presentere deltakerens svar på spørsmål som omhandler i hvor stor grad de snakker med andre om problematikken rundt prestasjonsangst, i hvor stor grad de har lest noe om temaet og i hvilken grad de føler at kunnskap om emnet kan bidra til at de blir bedre musikere. Spørsmålene er:

- Spørsmål 25: Hvor ofte prater du med andre musikere og kollegaer om problematikken rundt prestasjonsangst?
- Spørsmål 26: Hvor ofte har du pratet med profesjonelle behandlere eller mentorer om denne typen vansker?
- Spørsmål 27: Hvor ofte har du lest bøker/artikler/internettssider som omhandler prestasjonsforberedelse?
- Spørsmål 13: På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad føler du at kunnskap rundt emnet nervøsitet og spenningsmestring kan bidra til å gjøre deg til en bedre musiker? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)

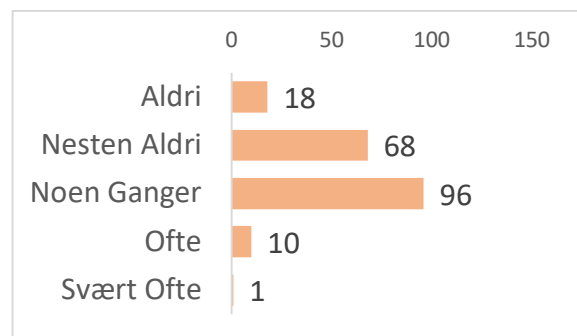
De tre første spørsmålene i dette avsnittet har deltakerne besvart med en fem punkts Likertskala med svaralternativene *Aldri – Nesten aldri – Noen ganger – Ofte – Svært ofte*. I det siste spørsmålet i dette avsnittet svarer deltakerne på en skala fra 1 til 7.

4.6.1 De enkelte spørsmålene

Spørsmål 25: *Hvor ofte prater du med andre musikere og kollegaer om problematikken rundt prestasjonsangst?*

Deltakerne svarer ($N=193$; $M=2,52$; $Md = 3,00$; $SD=0,76$). Her har vi en veldig tydelig Mode ($Mo =$ Det svaret deltakerne har svart flest ganger). 96 (49,7%) av deltakerne har svart *Noen ganger*.

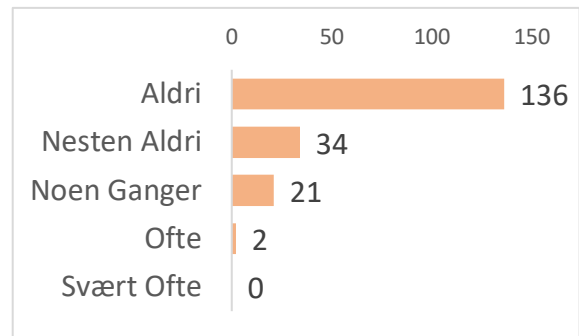
Det er utover dette 86 (44,5%) som har svart *Nesten Aldri* eller *Aldri* og 11 (5,7%) som har svart *Ofte* eller *Svært ofte*.



Figur 4.28 Deltakernes svar om samtale med andre musikere om prestasjonsangst ($N=193$) (Sp. m. 25)

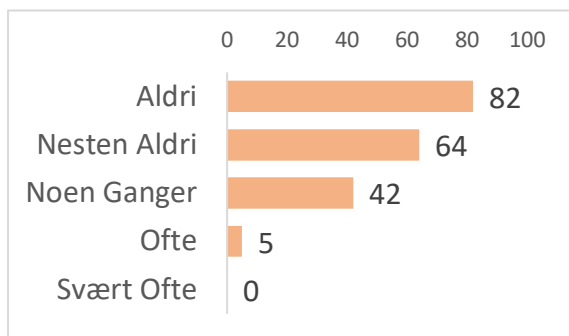
Spørsmål 26: *Hvor ofte har du pratet med profesjonelle behandlere eller mentorer om denne typen vansker?*

Deltakerne svarer ($N=193$; $M=1,42$; $Md = 1,00$; $SD=0,73$) Ingen av deltakerne har svart *Svært ofte* på dette spørsmålet og bare 2 (1%) har svart *Ofte*. 21 (10,9%) har svart *Noen ganger* og 170 (88,1%) har svart *Nesten aldri* eller *Aldri*.



Figur 4.29 Deltakernes svar om samtale med profesjonelle behandlere ($N=193$) (Sp. m. 26)

Spørsmål 27: *Hvor ofte har du lest bøker/artikler/internettssider som omhandler prestasjonsforberedelse?*



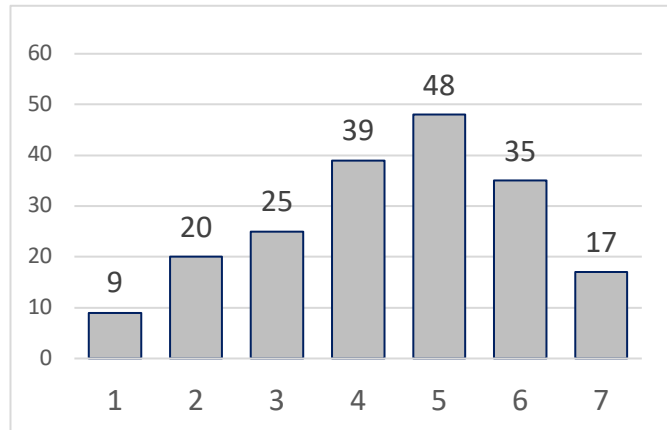
Figur 4.30 Deltakernes svar på om de har lest om prestasjonsforberedelse ($N=193$) (Sp. m. 27)

Deltakerne svarer ($N=193$; $M=1,84$; $Md = 2,00$; $SD = 0,85$) Heller ikke på dette spørsmålet har noen av deltakerne svart *Svært ofte* og kun 5 (2,6%) har svart *Ofte*. At 42 (21,8%) av deltakerne har svart *Noen ganger* og at hele 146 (75,7%) av utvalget har svart *Nesten aldri* eller *Aldri*, forteller oss at interessen for litteratur som omhandler prestasjonsforberedelse er relativt

lav. Det er jo ikke helt uventet med tanke på at majoriteten av utvalget ikke opplever prestasjonsangst som noe større problem.

Spørsmål 13: På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad føler du at kunnskap rundt emnet nervøsitet og spenningsmestring kan bidra til å gjøre deg til en bedre musiker? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)

Til tross for at utvalget oppgir at de har lest lite om emnet prestasjonsforberedelse så viser gjennomsnittet at de har tro på at kunnskap rundt emnet nervøsitet og spenningsmestring kan gjøre dem til bedre musikere. ($N=193$; $M=4,40$; $Md = 5,00$; $SD=1,61$). Hvis vi som tidligere regner svaralternativ 4 som nøytral, så har vi 54 (28,1%) som svarer i retning av *ubetydelig grad*, mens vi har 100 (51,8%) av deltakere som svarer i retning av *stor grad*



Figur 4.31 Deltakernes svar på om kunnskap om emnet kan gjøre dem til bedre musikere ($N=193$) (Sp. m. 13)

4.6.2 Korrelasjoner - Dialog og kunnskap

Her er korrelasjonstabellen hvor vi ser på hvilket statistisk nivå faktorene kjønn, alder og utdanning korrelerer med spørsmålene i avsnittet; *rapportert dialog og kunnskap*.

Tabell 4.6 Korrelasjonstabell rapportert dialog og kunnskap om prestasjonsangst og prestasjonsforberedelse

		Kjønn	Alder	Utdanning
Spørsmål 25: Hvor ofte prater du med andre musikere og kollegaer om problematikken rundt prestasjonsangst?	Pearsons <i>r</i>	.170*	-.157*	.018
Spørsmål 26: Hvor ofte har du pratet med profesjonelle behandlere eller mentorer om denne typen vansker?	Pearsons <i>r</i>	.249**	-.180*	-.108
Spørsmål 27: Hvor ofte har du lest bøker/artikler/internettssider som omhandler prestasjonsforberedelse?	Pearsons <i>r</i>	.060	-.101	-.251**
Spørsmål 13: På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad føler du at kunnskap rundt emnet nervøsitet og spenningsmestring kan bidra til å gjøre deg til en bedre musiker? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)	Pearsons <i>r</i>	.172*	.009	-.149*
$p < 0,01^{**}$				
$p < 0,05^*$				

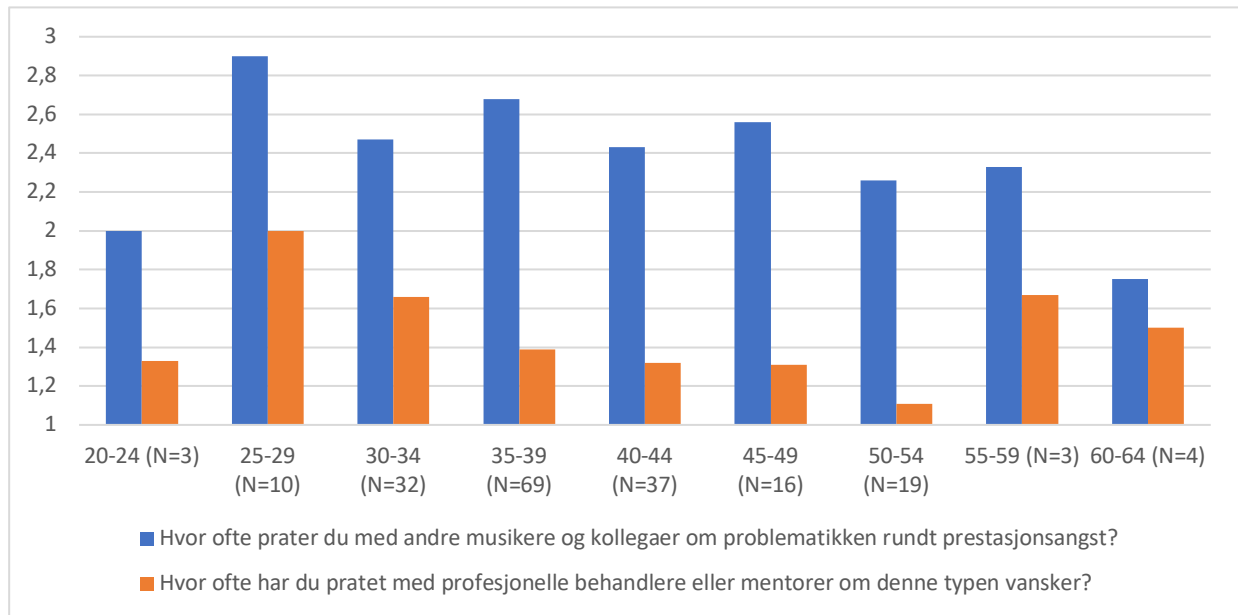
4.6.2.1 Dialog og kunnskap i forhold til kjønn

Tre av fire spørsmål i denne kategorien korrelerer med kjønn og det første av dem er spørsmål 25: *Hvor ofte prater du med andre musikere og kollegaer om problematikken rundt prestasjonsangst?* ($r=.170^*$) På dette spørsmålet så skårer menn 2.43 ($SD = 0,70$) mens kvinner skårer 2,70 ($SD = 0,82$). Vi ser altså at i dette utvalget, prater kvinner oftere med andre musikere og kollegaer enn det menn gjør. Korrelasjonen er signifikant om enn bare på 0.05 nivå. På spørsmål 26; *Hvor ofte har du pratet med profesjonelle behandlere eller mentorer om denne typen vansker?*, er korrelasjonen sterkere. På 0,01 nivå. ($r=.249^{**}$) Mennene i gruppen skårer 1,29 ($SD=0,62$), mens kvinnene skårer 1,67; ($SD=0,83$) Kvinner prater altså oftere med profesjonelle behandlere eller mentorer om denne typen vansker.

Det siste spørsmålet som korrelerer med kjønn i denne kategorien er spørsmål 13: *På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad føler du at kunnskap rundt emnet nervøsitet og spenningsmestring kan bidra til å gjøre deg til en bedre musiker?* (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad). Dette spørsmålet korrelerer med kjønn på 0,05 nivå ($r=.172^*$) og når vi ser videre på dataene finner vi at kvinnene her skårer 4.77 ($SD=1,46$), mens mennene 4.19 ($SD = 1.66$). Gjennomsnittet her er regnet ut ifra en 7 punkts Likertskala og ikke en fem punkts skala med alternativer som de forrige, men vi ser uansett at svara på dette spørsmålet holder til på den positive siden av det midterste svaralternativet som er fire. Gruppen i sin helhet oppgir at de tror kunnskap rundt emnet nervøsitet og spenningsmestring kan bidra til å gjøre dem til bedre musikere og kvinnene i gruppen er spesielt positive.

4.6.2.2 Dialog og kunnskap i forhold til alder

To av spørsmålene i kategorien korrelerer med alder. Spørsmål 25; *Hvor ofte prater du med andre musikere og kollegaer om problematikken rundt prestasjonsangst?*, korrelerer på 0.05 nivå ($r= -.157^*$). Dette er en lav korrelasjon, men den er statistisk signifikant. Studerer vi de blå stolpene i figur 4.33 som representerer gjennomsnittet i de ulike aldersgruppene kan vi tross mange humper se at det er en synkende trend. Den kan altså se ut som deltakerne prater mindre om problematikken rundt prestasjonsangst med andre musikere og kollegaer, etter hvert som de blir eldre. Legg spesielt merke til N- nummeret som angir hvor mange deltakere hver av aldersgruppene har. Som tidligere nevnt har den yngste og de to eldste gruppen svært få representanter.



Figur 4.32 Frekvensdiagram samtale med kollegaer eller profesjonelle behandlere i forhold til alder (N = 193) (Sp. m. 25 og 26)

Spørsmål 26: *Hvor ofte har du pratet med profesjonelle behandlere eller mentorer om denne typen vansker?*, korrelerer også på 0.01 nivå med alder ($r = -.180^*$). I figur 4.33 er spørsmålet representert ved oransje stolper og vi ser også her et fall etter hvert som deltakerne blir eldre. Frekvensdiagrammets y-akse viser et utsnitt av skalaen fra 1-3 og hadde vi hatt hele spekteret fra 0-5 ville den naturligvis sett mye flatere ut. Til tross for statistisk signifikans er forskjellen ikke så stor etter hvert som deltakerne blir eldre og med tanke på at alle verdiene ligger mellom 1 og 2,1 så må vi si at utvalget skårer lavt på spørsmålet.

4.6.2.3 Dialog og kunnskap i forhold til utdanning

Også faktoren utdanning innen musikk korrelerer med to av spørsmålene i dette kapitlet. Det første er spørsmål 27; *Hvor ofte har du lest bøker/artikler/internettider som omhandler prestasjonsforberedelse?* ($r = -.251^{**}$). Vi har her en middels korrelasjonen på 0.01 nivå og jeg kan videre opplyse om at deltakerne med høyere utdanning innen musikk skårer 2.05 ($SD = 0,89$) og at deltakerne uten høyere utdanning innen musikk skårer 1.62 ($SD = 0,75$) deltakerne uten utdanning innen musikk leser altså mindre om dette temaet enn de som har høyere utdanning innen musikk, men med tanke på at verdien 1 i dette tilfellet representerer *Aldri* og 2 representerer *Nesten aldri* kan vi fastslå at ingen av gruppene leser mye om dette emnet.

Den siste korrelasjonen jeg skal ta for meg i denne delen av oppgaven er mellom utdanningsnivå og spørsmål 13; *På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad føler du at kunnskap rundt emnet nervøsitet og spenningsmestring kan bidra til å gjøre deg til en bedre musiker? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)*. Her er korrelasjonen lav på 0.05 nivå ($r = -.149^*$) Deltakerne med høyere utdanning innen musikk skårer 4.63; ($SD=1.59$), som gir en høyere gjennomsnittsskår enn deltakerne uten gjennomført høyere utdanning som skårer 4.15 ($SD=1,59$)

4.7 Oppsummering av skalaspørsmål

4.7.1 Prestasjonsangst og kjønn

I kategorien Spenning og nervøsitet med spørsmålet; *Hvor ofte kjenner du en følelse av spenning eller nervøsitet når du spiller konserter eller spiller i studio?*, skårer kvinner tydelig høyere enn menn. Kvinner hadde et gjennomsnitt på $M=5.01$ og menn hadde gjennomsnittet $M=4.00$. Også i spørsmålene; *Hvor ofte opplever du prestasjonsangst som ødeleggende for din prestasjon?*; og *Hvor ofte bekymrer du deg for at du ikke skal spille bra?*, skårer kvinner høyere enn menn. Disse to sistnevnte spørsmålene er i denne sammenhengen mest interessante ettersom de spør om spenningens innvirkning på prestasjon og på hvor godt man har det med egen forberedelse. På den andre siden så er det ingen korrelasjon mellom spørsmålene som spør om i hvor stor grad *opptreden hemmes/svekkes av nervøsitet* eller i hvor stor grad din opptreden skjerpes/forbedres av nervøsitet.

I avsnittet som handler om utløsende faktorer fant jeg flere indikasjoner på at menn og kvinner opplever prestasjonsangst ulikt. Deltakerne i mitt utvalg svarer at antall publikum har større innvirkning på hvor nervøse kvinner blir ($M=3.14$) enn menn ($M=2.50$). Kritikere og viktige bransjefolks tilstedeværelse under konsert påvirker kvinner ($M=4.22$) i større grad enn menn ($M=3.32$). Og Live-tv/livestream og live-radiospilling er med på å gjøre kvinner ($M=4.67$) mer nervøse enn menn ($M=3.65$). Det er interessant at det ikke er noen statistisk signifikant forskjell mellom kjønnene på spørsmålet om hvor mye av deltakerens nervøsitet skyldes frykt for hva andre musikere kan komme til å mene om hvordan du spiller. Her har også kvinner et høyere gjennomsnitt ($M=3.46$) enn menn ($M=3.38$), men dette er marginalt. Det samme forholdet finner vi i spørsmålet om i hvor stor grad bandet eller ensemblet er avgjørende for hvor nervøs man blir. Her skårer kvinner ($M=3.99$) så vidt høyere enn menn ($M=3.82$).

I avsnittet som handlet om selvtillit og hvor deltakerne ble stilt spørsmål om sin egen musikalske dømmekraft og tekniske ferdighetsnivå, svarer kvinner og menn tilnærmet helt likt, men i avsnittet som handler om fysiske symptomer skårer igjen kvinner høyere på alle fem spørsmål. Spørsmålet om hvor ofte deltakerne opplever svette håndflater er ikke statistisk signifikant, men alle de fire andre spørsmålene som handler om *skjelving på hendene, uregelmessigheter i magen, dårlig søvn* og *hodepine* viser en to stjernes korrelasjon, altså en korrelasjon på 0.01 nivå med faktoren *kjønn*. På alle disse spørsmålene svarer kvinner at de opplever disse problemene oftere enn menn.

I avsnittet som handlet om Medisinbruk og rus fant jeg også noen kjønnsforskjeller. Kvinner drikker langt mindre alkohol før spilling ($M=1.97$) enn menn ($M=2.50$). I spørsmålet om bruk av reseptfrie legemidler fant jeg også at menn oppgir at de bruker det oftere enn kvinner. Menn hadde et gjennomsnitt på ($M=1.12$), mens kvinner hadde gjennomsnitt på ($M=1.00$). Det betyr at alle de 69 kvinnene i undersøkelsen har svart *Aldri* på spørsmålet om reseptfrie legemidler. 112 menn svarte *Aldri*, 10 svarte *Nesten aldri*, en svarte *Noen ganger* og en svarte *Ofte*. I spørsmålet om andre rusmidler og reseptbelagte medisiner er kjønnsforskjellene ikke signifikante.

De siste spørsmålene om prestasjonsangst handlet om dialog og kunnskap. Kvinner skårer høyere på alle spørsmålene i denne kategorien også, men å skåre høyt på disse spørsmålene er ikke nødvendigvis et tegn på høyere prestasjonsangst. Kvinner oppgir at de oftere prater med andre musikere og kollegaer om problematikken rundt prestasjonsangst (kvinner $M=2.70$ og menn $M=2.43$), de har oftere pratet med profesjonelle behandlere eller mentorer om denne typen vansker (kvinner $M=1.76$ og menn $M=1.29$) og de føler i større grad at kunnskap om emnet kan bidra til å gjøre dem bedre musikere (kvinner $M=4.77$ og menn $M=4.19$). På spørsmålet om hvor ofte deltakerne har lest litteratur om emnet prestasjonsforberedelse så skårer også kvinner høyere, men dette er ikke statistisk signifikant.

4.7.2 Prestasjonsangst og alder

Det var totalt 9 spørsmål i kategorien spenning og nervøsitet. Svarene på de fleste av dem peker i den retning at prestasjonsangst er noe som avtar litt med åra, men bare et spørsmål viste seg å være statistisk signifikant i forhold til alder. Spørsmålet handlet om hvor ofte deltakerne bekymret seg for ikke å spille bra. Her ser vi en klar nedadgående kurve fra aldersgruppen 25-

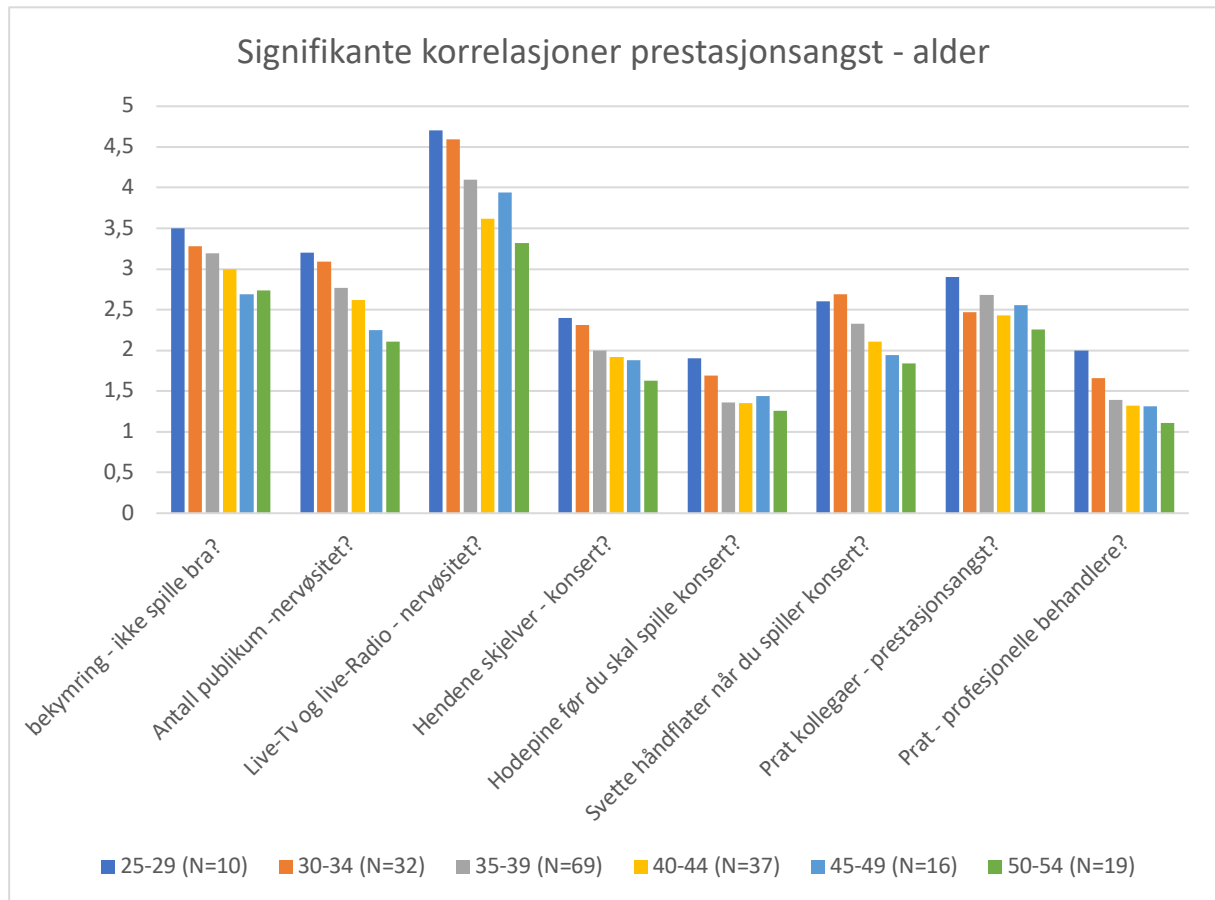
29 år med et gjennomsnitt på (M=3.50) til aldersgruppen 50-54 med et gjennomsnitt på (M=2.74).

I avsnittet om utløsende faktorer fant jeg også flere statistiske indisier som peker i den samme retningen. Antall publikum har mindre utslag på nervøsiteten etter hvert som deltakerne blir eldre. Og det er en enda større nedgang i kurven for prestasjonsangst i samsvar med alder på spørsmålet om Live tv og radiospilling. Det er tydelige tegn på at prestasjonsangst er et mindre problem blant de eldste deltakerne.

I avsnittet som handlet om selvtillit og syn på egen holdning og kompetanse fant jeg ingen korrelasjoner til alder, men i avsnittet om fysiske symptomer fant jeg en to stjerners korrelasjon på tre av fem spørsmål. Det var spørsmål som spurte om hvor ofte deltakerne opplevde at *hendene skjelver*, *hodepine* og *svette håndflater* i forbindelse med konsert. Her er også kurven nedadgående og særlig hvis vi utelater den yngste og de to eldste aldersgruppene hvor deltakernummeret er veldig lavt. Også spørsmålene som handler om *uregelmessigheter i magen* og *søvnproblemer* viser en nedadgående kurve, men ikke nok til at den ble merket som statistisk signifikant.

Det var ingen interessante funn i avsnittet som handlet om medisinbruk og rus i forhold til alder, men i avsnittet som handlet om dialog og kunnskap fant jeg igjen et par signifikante korrelasjoner. Det ble spurt om hvor ofte deltakerne pratet med andre kollegaer om problematikken rundt prestasjonsangst og hvor ofte de hadde pratet med profesjonelle behandlere eller mentorer om denne typen vansker. Gjennomsnittet var også her nedadgående etter hvert som alderen økte.

Figur 4.33 Histogram Korrelasjoner prestasjonsangst og alder



Her har jeg samlet alle de signifikante korrelasjonene i en figur. Her har jeg også utelatt å vise den yngste aldersgruppen med 3 deltakere samt de to eldste med kun 3 og 4 deltakere. Vi ser tydelig hvordan den oppfattede prestasjonsangsten avtar etter hvert som alderen øker.

4.7.3 Prestasjonsangst og høyere utdanning innen musikk.

Sammenhengen mellom gjennomført høyere utdanning innen musikk og spørsmålene om prestasjonsangst og spenning er jo særskilt interessante synes jeg. Dette forholdet er jo kjernen i hele denne oppgavens problemstilling. Tabell 4.1 i resultatkapitlet viser at utdanning innen musikk korrelerer med tre av spørsmålene. Tallene viser at musikere med gjennomført høyere utdanning innen musikk skårer høyere på spørsmålet; *I hvor stor grad, på en skala fra 1 til 7, vil du si at din opptreden hemmes/svekkes av nervøsitet?* Dette er en lav korrelasjon på 0.05 nivå ($r = -.181^*$), men den er likefullt statistisk signifikant.

Musikerne med gjennomført høyere utdanning oppgir også at deres spenningsnivå er nærmere polen som hemmer deres prestasjon enn motpolen som forbedrer deres prestasjon i

forhold til de som ikke har gjennomført høyere utdanning. Spørsmålet som relaterer til dette har også en lav korrelasjon på 0.05 nivå ($r=-.154^*$)

Det siste spørsmålet som korrelerer med utdanning er; *Hvor ofte føler du at du spiller bedre på øverommet enn når det virkelig gjelder?* Her viser nok en gang musikerne med høyere utdanning innen musikk at de skårer høyest med et tydelig høyere gjennomsnitt ($N=100$; $M=3.32$) enn de musikerne som ikke har høyere utdanning innen musikk ($N=93$; $M=2.71$). Signifikansen her er på 0.01 nivå ($r=-.281^{**}$) som gjør svaret på dette spørsmålet tydeligere og sikrere.

Det er ingen funn å vise til i avsnittet som handler om utløsende faktorer for prestasjonsangst. Her skårer gruppene med og uten musikkutdanning nokså likt. Det gjør de også i avsnittet som jeg har kalt selvtillit, men musikerne med gjennomført høyere utdanning innen musikk ligger i gjennomsnitt litt høyere og på det spørsmålet som handler om å beskrive sitt eget teknisk ferdighetsnivå i forhold til å kunne spille lik man ønsker, så er det også en signifikant korrelasjon. Musikerne med utdanning har et gjennomsnitt på ($M=5.05$), mens musikerne uten høyere utdanning har et gjennomsnitt på ($M=4.63$).

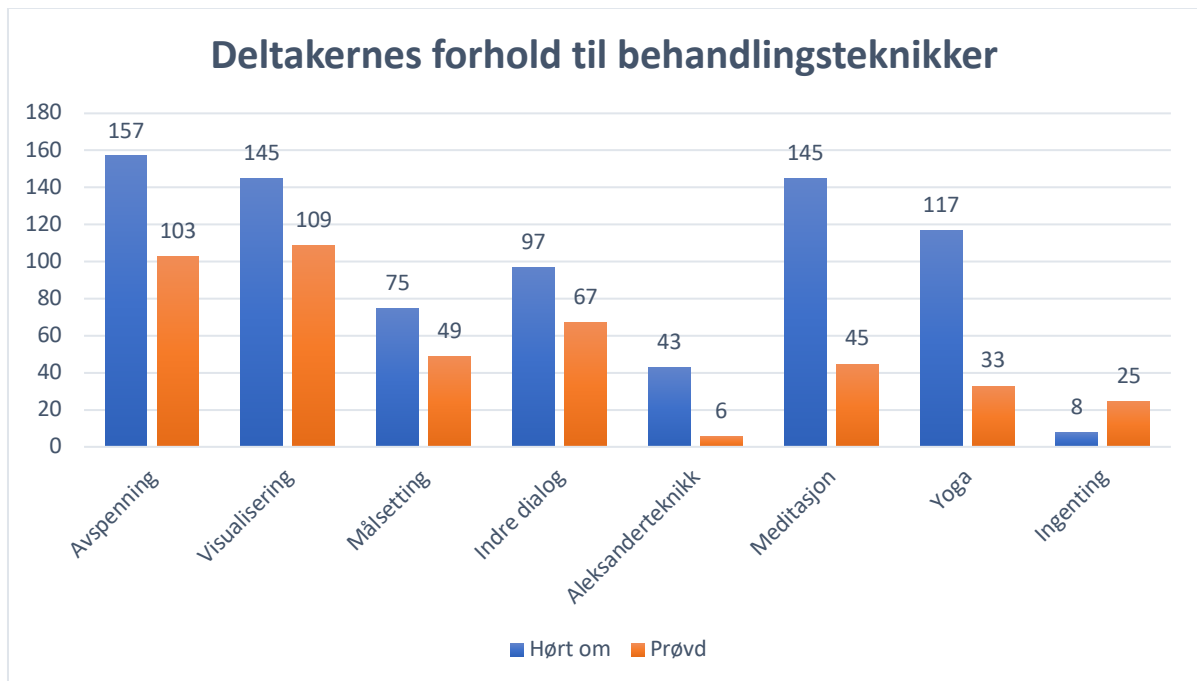
Fysiske symptomer er noe gruppene med og uten høyere musikkutdanning svarer likt på. Ingen påfallende forskjeller her, men det er et par funn i avsnittet som handler om medisinbruk og rus. Musikere uten høyere utdanning i musikk oppgir at de drikker noe mer alkohol i forbindelse med konsertvirksomhet. Gjennomsnittet er ($M=2.47$), mot de med utdanning ($M=2.16$). Også på spørsmålet om hvor ofte deltakerne bruker reseptbelagte medisiner for å prestere bedre før konsert er gjennomsnittet blant musikere uten utdanning litt høyere ($M=1.13$) kontra de med utdanning ($M=1.01$). Det er å igjen understreke at tallet 1 her representerer *Aldri* og tallet 2 representerer *Nesten aldri*, så bruken av reseptbelagte medisiner for å prestere bedre før konsert er svært liten.

I avsnittet som handler om dialog og kunnskap rundt prestasjonsangst ser vi at deltakerne med høyere utdanning innen musikk har lest noe mer om temaet enn de som ikke har musikkutdanning. Et gjennomsnitt på ($M=2.05$) kontra et gjennomsnitt på ($M=1.62$). De svarer også med høyere gjennomsnitt på spørsmålet de tro kunnskap om nervøsitet og spenningsmestring kan bidra til å gjøre dem bedre musikere. Her er gjennomsnittet ($M=4.63$) kontra de musikerne uten høyere utdanning innen musikk ($M=4.15$)

Jeg har altså funnet indisier som tilsier at musikere med gjennomført høyere utdanning har større problemer med prestasjonsangst enn musikere som ikke har gjennomført høyere utdanning, men dataene er langt fra konkluderende. Det er flere spørsmål som omhandler disse temaene hvor jeg ikke har funnet noen korrelasjon.

4.8 Deltakernes forhold til behandlingsteknikker

Da jeg utformet spørreskjemaet til denne masteroppgaven var jeg naturligvis interessert i å spørre utvalget (N193) om hvilke behandlingsmetoder/teknikker de hadde hørt om og hvilke de eventuelt bruker for å kontrollere nerver og spenning. Jeg har beskrevet en del behandlingsteknikker og mentale øvelser i teorikapittelet og i spørreskjemaet undersøkte jeg først hvilke teknikker deltakerne hadde hørt om ved at de krysset av de krysset av på en liste jeg hadde laget. Deretter spurte jeg hvilke teknikker de anvendte og ba dem krysse av på samme liste. Her var det naturligvis mulig å sette flere kryss. Resultatet har jeg presentert i et histogram hvor teknikkene deltakerne hadde hørt om er i blått og teknikkene deltakerne har prøvd er i oransje.



Figur 4.34 Behandlingsteknikker deltakerne har hørt om og prøvd (N=193)

Vi kan se av histogrammet at mange av deltakerne har hørt om de vanligste teknikkene for mental trening som avspenning og visualisering og noen av punktene som målsetting og indre dialog er nok noe alle i utvalget har prøvd enten det er bevisst eller ikke.

Spørsmålene som handlet om behandlingsteknikker hadde også et felt hvor deltakerne kunne krysse av for "Annet" og deretter spesifisere hva. Jeg har videre i dette avsnittet tenkt å oppsummere hva deltakerne svarte på hvilke andre behandlingsteknikker de hadde prøvd.

Her er noen utdrag fra deltakernes svar:

"Finne fokus/være i nervøsiteten fordi all erfaring tilsier at den skjerper meg. Være for meg selv. Evt også snakke med bandmedlemmer/andre backstage, tulle og prate om helt andre ting, forsøke å ikke ta ting så høytidelig."

"Å flytte fokuset fra en selv til rommet en befinner seg i. Lytt til rommet. Lytt til publikum, veggene, gulvet, taket. Det er rommet som spiller. Du bare dytter det i gang."

"Tenke for meg selv at det ikke er så farlig om jeg spiller noen feil, for som regel er det kun jeg som merker det."

"Hente frem gode erfaringer, minner. Feks, sist gang jeg spilte på TV, taklet jeg nervene bra."

"Gå på scenen helt uten forventninger i den ene eller andre retningen. Være Ok med alle type utfall."

"Bønn, dialog med musikere om dypere mening bak opptreden og mindre fokus på ren prestasjon. "

Et punkt mange av deltakerne nevnte var å fokusere på pust. Det å fokusere på pust er jo en form for avspenning som går igjen i mange av behandlingsteknikkene nevnt over og flere titalls deltakere har nevnt dette som noe de gjør i forbindelse med konserter og opptredener.

I tillegg ble det nevnt viktigheten av grundig forberedelse. Deltakerne snakker her om viktigheten ved å være godt forberedt og kunne det man skal spille veldig godt og det særlig hvis man er nervøs eller redd for å bli det. *"Jeg forbereder meg mentalt på å ha lave skuldre"*. De nevner også forberedelser som oppvarming og forberedelsesrutiner eller ritualer. Dette under konsertdagen og i dagene før er også nevnt.

Fokus er også nevnt av mange. *"Fokusere på oppgaven, fokusere på pust og fokus på musikken"*. Dette er jo også lett gjenkjennbart fra mental trening.

Apropos trening så er nettopp dette også nevnt mange ganger. Fotball, jogging, sykling styrketrening og mere til. En deltaker svarer *"viljestyrt risting"* (avspenning) og en annen skriver *"komme ut av hodet"* (avsporing/stilne selv2). Ellers nevnes det blant annet: Nynning, Bønn, Power pose (Ted Video), Coaching

Et punkt som er nevnt flere ganger er *Timani*, noe som var nytt for meg, men jeg vet nå at *Timani* er en tilnærming til sang- og instrumentalutøving utviklet av den klassiske pianisten Tine Margareta Nilssen. På Timani.no, som er Nilssens egen nettside, kan man lese: *"Den helhetlige tilnærmingen i Timani «vekker opp» fysisk erfaring, slik at man kan ta i bruk større deler av kroppens potensiale når man spiller. Dette gir en opplevelse av økt stabilitet og kontroll, avspenning og kraft i kontakt med instrumentet. Fordeler for helsen er forebygging av skader forårsaket av feil muskelbruk. Musikalske fordeler er klarhet i hvor man kan hente fysisk hjelp til klang og fraserings på en sunn måte"* (Timani, 2021).

Kapittel 5 - Avslutning

5.1 Oppsummering

I denne avhandlingen har jeg funnet en tendens som kan vise at kvinner oppfatter prestasjonsangst som mer belastende enn menn. Det er en kjønnsforskjell innad i mitt utvalg som samsvarer med det tidligere forskning har vist. Av den tidligere forskningen presentert i kapittel 1, finner vi lignende tidligere funn om kjønnsforskjeller og prestasjonsangst. Wesner et al. (1990) kom frem til at en større andel kvinner enn menn slet med prestasjonsangst og fobier i seg selv, mens Kemanade et al. (1995) fant like stor hyppighet av prestasjonsangst hos kvinner og menn (Wilson & Roland 2002). Papageorgi et al. (2011) fant kjønnsforskjeller, men pekte på at de var relatert til utøvers erfaringsnivå og var større blant freelance og deltidsansatte musikere enn hos studentene.

Det er tydelig å se av min empiri at prestasjonsangst er noe som avtar litt etterhvert som man blir eldre. Deltakerne bekymrer seg mindre i forkant og de lar seg påvirke mindre av ytre faktorer som publikum og stressfulle situasjoner som Live tv og radiospilling. De viser også mindre fysiske tegn til prestasjonsangst. Som nevnt under tidligere forskning i kapittel 1, så fant også Mor et al. (1995) ut at prestasjonsangst avtar litt med alder og erfaring selv om mange erfarne musikere sliter med prestasjonsangst igjennom hele karrieren.

I tillegg til å finne ut hvordan faktorene *alder* og *kjønn* påvirker rytmiske musikeres prestasjonsangst var hovedformålet med denne oppgaven å belyse hvordan faktoren *høyere utdanning i musikk* innvirker på prestasjonsangst. Empirien gir ikke grunnlag for å konkludere med sikkerhet, men jeg har to lave korrelasjoner som viser at musikere med høyere utdanning i musikk oppgir at nervøsitet hemmer deres opptreden i litt større grad enn de uten høyere utdanning. Et annet og mer signifikant funn var det at musikerne med høyere utdanning i musikk oppgir at de oftere føler de spiller bedre på øverommet enn når det virkelig gjelder. Dette kan jeg slå fast med en større grad av sikkerhet. Jeg har ikke funnet noe relevant tidligere forskning jeg kan sammenligne disse funnene med, bortsett fra Papageorgi et al. (2011), som fant at utøvere av vestlig klassisk musikk rapporterte på det jevne høyere grad av angst enn utøvere innenfor de andre sjangerne representert i deres undersøkelse. Dette var da særlig knyttet til soloopptreden.

I teorikapitlet hvor jeg redegjorde for formelle og uformelle læringstyper står det at til tross for utbredelsen av formelle jazz og populærmusikkstudier i de fleste vestlige land, har

høyere musikkutdannelse relativt lite å gjøre med utviklingen av de fleste musikerne som produserer en stor andel av musikken som den globale populasjonen hører på, danser til, identifiserer seg med og nyter (Green, 2002, s. 5). I empirien har jeg funnet en målbar forskjell på opplevd prestasjonsangst i forhold til høyere utdannelse innen musikk, så har musikerne uten høyere utdannelse i musikk en liten fordel.

5.2 Forslag til videre forskning

Da jeg lagde spørreskjema inkluderte jeg langt flere spørsmål enn jeg har hatt kapasitet til å behandle i masteroppgaven. Dette var delvis fordi jeg ikke hadde helt klart for meg hvilke retning masteroppgaven min skulle ta og delvis fordi jeg hadde ambisjoner om å undersøke deltagerens data i større detalj. Jeg har blant annet utelatt å skrive om deltakernes tidlige musikalske påvirkning, hvor stor del av deltakernes inntekt som stammer fra utøvende virksomhet, og jeg har utelatt flere spørsmål av mer filosofisk karakter enn de 30 grunnspørsmålene jeg har behandlet i denne oppgaven. Disse mer filosofiske spørsmålene handler om hvorfor deltakerne spiller, hvem de spiller for og hvordan utøveren ser seg selv i sammenheng med kunsten. Disse spørsmålene pirker i overflaten av svært interessante problemstillinger og jeg kunne godt tenke meg å lese en undersøkelse som omhandlet denne tematikken. Empirigrunnet gir med andre ord større muligheter.

Jeg har benyttet kvantitativ metode i form av en spørreskjemaundersøkelse, men flere av mine informanter har kommentert på undersøkelsen at de gjerne også lar seg intervju. Jeg har også mottatt tips om utøvere som enten har et spesielt godt tak på problematikken, som har spesielle problemer med prestasjonsangst, eller som er spesielt kunnskapsrike når det kommer til en metode for bekjempelse av prestasjonsangst, så en kvalitativ intervjurunde ville vært et naturlig skritt videre. Jeg synes det ville vært mest interessant med mer forskning på hvilke aktive grep utøvere har gjort for å jobbe med problematikken rundt prestasjonsangst og dette særlig fordi et slikt forskningsarbeid kunne presentert et resultat som utøvere virkelig kunne ha nytte av å lese.

Litteraturliste

- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bjørnstad, J. (2018) *Hypotesetesting – statistikk*. Store norske leksikon. https://snl.no/hypotesetesting_-_statistikk
- Braut, G. S. (2018) *Statistisk signifikans*. Store norske leksikon https://snl.no/statistisk_signifikans
- Bruser, M. (1997) *The Art of Practicing – A guide to making music from the heart*. New York: Random House, Inc.
- Dahlum, S. (2021) *Validitet*. Store norske leksikon <https://snl.no/validitet>
- Denscombe, M. (2014) *Forskningshandboken*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Folkestad, G. (2006). Formal and informal learning situations or practices vs formal and informal ways of learning. *British Journal of Music Education*.
- Field, A. (2018) *Discovering Statistics using IBM SPSS Statistics 5th edition*. London: Sage Publications Ltd.
- Gallwey, T. W. (2008) *The Inner Game of Tennis The Classic Guide to the Mental Side of Peak Performace*. New York: Random House, Inc.
- Green, B. og Gallway, T. W. (1986) *The Inner Game of Music*. New York: Doubleday.
- Green, L. (2002). *How do popular musicians learn?* Hants: Ashgate.
- Hallam S. (2006) *Music Psychology in education*. London: University of London Bedford Way.

- Hauge, A. (2021) *Kinestetisk sans*. Store medisinske leksikon på snl.no
https://sml.snl.no/kinestetisk_sans
- Herrigel E. (1953) *Zen in the art of archery – Training the Mind and Body to Become One*. London: Penguin Books Ltd.
- Imsen G. (1998) *Elevens Verden*. 3. Utgave. Universitetsforlaget.
- Kenny D. T. (2011) *The Psychology og Music Performance Anxiety*. New York: Oxford University Press Inc.
- Kværne, P.; Jacobsen, K. A. (2021) *Yoga*. Store norske leksikon
<https://snl.no/yoga>
- Lyngstad, H. (1996). Prestasjonsangst hos musikkstudenter: En intervjuundersøkelse av hovedinstrumentlæreres praktiske yrkesteori om prestasjonsangst hos deres studenter. [Hovedoppgave]. Norges musikkhøgskole.
- Mørch, W. T. (2021) *Abraham Maslow*. Store norske leksikon. https://snl.no/Abraham_Maslow
- Nusseck, M., Zander M., Spahn C. (2015) *Music Performance Anxiety in Young Musicians: Comparison of Playing Classical or Popular Music*. *Science & Medicine*.
www.sciandmed.com/mppa. <https://doi.org/10.21091/mppa.2015.1005>
- Papageorgi, L., Creech, A., & Welch, G. (2011) Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres. London: University of London, 20 Bedford Way.
- Parncutt, R. & McPherson, G. E. (2002) (eds.). *The Science and Psychology of Music Performance*. Oxford: Oxford University Press.
- Pensgaard A. M. Og Hollingen E. (2013) *Idrettens Mentale Treningslære*. Oslo: Gyldendal Undervisning.

Railo W. (1986) *Best når det gjelder*. Utrecht: Norges Idrettsforbund.

Skaalvik, E. M. og Skaalvik, S. (2003) 4. Opplag. *Selvopfatning, motivasjon og læringsmiljø*. AIT Otta AS.

Skre, I. B. (2021) *Angst*. Store medisinske leksikon.

<https://sml.snl.no/angst>

Svartdal, F. (2021) *Reliabilitet*. Store norske leksikon.

<https://snl.no/reliabilitet>

Timani. (2021, 28 Mai) *Om Timani*. <https://www.timani.no/timani/>

Varkøy, Ø. (2003) *Musikk – strategi og lykke*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.

Werner K. (1996) *Effortless Mastery – Liberating the Master Musician Within*. New

Albany: Jamey Aebersold Jazz.

Wilson, G. D. & Roland, D. (2002). Performance Anxiety. I Parncutt, R. & McPherson, G. E. (2002) (eds.). *The Science and Psychology of Music Performance*. Oxford: Oxford University Press.

Vedlegg

6.1 Vedlegg 1 Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

Spørreskjemaundersøkelse om prestasjonsangst blant musikere med og uten høyere musikkutdanning.

Bakgrunn og formål

Jeg heter Christian Skaugen og jeg trenger din hjelp til å samle inn data til et forskningsprosjekt som handler om prestasjonsangst.

I min masteroppgave i musikkpedagogikk ved Norges Musikkhøyskole vil jeg undersøke hvordan og i hvilken grad yrkesaktive musikere innenfor populærmusikkfeltet med og uten høyere utdanning opplever prestasjonsangst, og hvilke verktøy de bruker for å håndtere stress og angst.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakelse i undersøkelsen innebærer å svare på et elektronisk spørreskjema som sendes deg via din e-mail-adresse. Det tar cirka 10 minutter å fylle ut skjemaet, og alle svar vil anonymiseres. Spørsmålene vil omhandle prestasjonsangst og følelsene rundt det å prestere på konsert eller i studio. Det vil også være noen spørsmål for å kartlegge musikalsk bakgrunn, utdanning, oppfattelse av egen rolle i musikalske sammenhenger, og hva slags virkemidler du bruker for å kontrollere stress rundt det å prestere på konsert eller i studio.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Survey Xact er databehandler for prosjektet, og alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Personopplysninger vil bli anonymisert etter prosjektslutt. Prosjektet skal etter planen avsluttes i Juni 2021. Dataene vil lagres på en egen passordbeskyttet laptop eller minnepinne. Prosjektets veileder Siw Graabræk Nielsen, har innsyn i prosjektet og har følgende kontaktinformasjon: telefon: 23367098, e-post: siw.g.nielsen@nmh.no

Personvernombud ved Norges musikkhøyskole er Rolf Haavik. Mobil 90733760, e-post pvo@nmh.no

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 samt dine svar bli slettet.

Deltakere i undersøkelsen har også rett til å be om innsyn, retting, begrensning, eller sletting, og de har rett til å klage til Datatilsynet.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Christian Skaugen på mailadresse cskaugen@gmail.com eller på telefonnummer 92295798.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, NSD - Norsk senter for forskningsdata AS.

Samtykke til deltakelse i studien

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

6.2 Vedlegg 2 NSD sin vurdering

13/02/2021

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



NSD sin vurdering

Prosjektittel

Spørreskjemaundersøkelse om prestasjonsangst blant utøvere av populærmusikk

Referansenummer

673177

Registrert

26.06.2020 av Christian Skaugen - cskaugen@gmail.com

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges musikkhøgskole / CEMPE - Senter for fremragende utdanning i musikkutøving

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Swi Graabræk Nielsen, siw.g.nielsen@nmh.no, tlf: 23367098

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Christian Skaugen, cskaugen@gmail.com, tlf: 92295798

Prosjektperiode

24.06.2020 - 24.06.2021

Status

30.06.2020 - Vurdert

Vurdering (1)

30.06.2020 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet 30.06.2020 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om

hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 24.06.2021.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

Survey Xact er databehandler i prosjektet. NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

13/02/2021

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Kajsa Amundsen
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

6.3 Vedlegg 3 Spørreskjemaundersøkelse om prestasjonsangst blant utøvere rytmisk musikk

6.4

Spørreskjemaundersøkelse om prestasjonsangst blant utøvere rytmisk musikk

Hva slags musikk sjanger beskriver best det du jobber mest med? (Her kan du sette flere kryss)

- 1 Jazz
- 2 Klassisk
- 3 Samtidsmusikk/kunstmusikk
- 4 Rock
- 5 Country/Blugrass
- 6 Folkemusikk
- 7 Vise
- 8 Blues
- 9 Pop
- 10 Danseband
- 11 Elektronisk musikk
- 12 Hip hop/rap
- 13 Jeg spiller all slags musikk
- 14 Ingen av delene
- 15 Vet ikke

På en skala fra 1 til 7. Hvor ofte kjenner du en følelse av spenning eller nervøsitet når du spiller konserter eller spiller i studio? (1 = aldri, 7 = hver gang.)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

I hvor stor grad, på en skala fra 1 til 7, vil du si at din opptreden hemmes/svekkes av nervøsitet? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

I hvor stor grad, på en skala fra 1 til 7, vil du si at din opptreden skjerpes/forbedres av nervøsitet? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

På en skala fra 1 til 7. Hvor vil du plassere ditt generelle spenningsnivå hvis, 1 = Nervøsitet forbedrer min prestasjon og 7 = Nervøsitet hemmer min prestasjon?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad er antall publikum avgjørende for om du blir nervøs under en konsert? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad er kritikere og viktige bransjepersoners tilstedeværelse under en konsert med på gjøre deg nervøs? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad er Live-Tv/livestream og live-Radio spilling med på å gjøre deg nervøs? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

På en skala fra 1 til 7. Hvor mye av din nervøsitet skyldes frykt for hva andre musikere kan komme til å mene om hvordan du spiller? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad føler du selv at du har den rette holdningen og smaken som skal til for å få musikken du spiller til å låte bra? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad føler du selv at din musikalske dømmekraft og sjangerforståelse er viktig for ditt musikalske uttrykk? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

På en skala fra 1 til 7. Hvordan vil du selv beskrive ditt tekniske nivå eller ferdighetsnivå i forhold til det å kunne spille slik du ønsker? (1 = ikke tilstrekkelig, 7 = mer enn god nok)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad er bandet eller ensemblet du spiller med avgjørende for hvor nervøs du blir? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

På en skala fra 1 til 7. I hvor stor grad føler du at kunnskap rundt emnet nervøsitet og spenningsmestring kan bidra til å gjøre deg til en bedre musiker? (1 = ubetydelig grad, 7 = stor grad)

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

	aldri	nesten aldri	noen ganger	ofte	svært ofte
Hvor ofte opplever du prestasjonsangst som ødeleggende for din prestasjon.	1	2	3	4	5
Hvor ofte bekymrer du deg for at du ikke skal spille bra?	1	2	3	4	5

Hvor ofte opplever du at hendene skjelver når du spiller konsert?	1	2	3	4	5
Hvor ofte opplever du uregelmessigheter i magen før du spiller konsert?	1	2	3	4	5
Hvor ofte sover du dårlig før du skal spille konsert?	1	2	3	4	5
Hvor ofte opplever du hodepine før du skal spille konsert?	1	2	3	4	5
Hvor ofte opplever du svette håndflater når du spiller konsert?	1	2	3	4	5
Hvor ofte drikker du alkohol før du spiller konsert?	1	2	3	4	5
Hvor ofte bruker du reseptfrie legemidler for å prestere bedre før du skal spille konsert?	1	2	3	4	5
Hvor ofte bruker du andre rusmidler før konsert?	1	2	3	4	5
Hvor ofte bruker du reseptbelagte medisiner for å prestere bedre før konsert?	1	2	3	4	5
Hvor ofte prater du med andre musikere og kollegaer om problematikken rundt prestasjonsangst?	1	2	3	4	5
Hvor ofte har du pratet med profesjonelle behandlere eller mentorer om denne typen vansker?	1	2	3	4	5
Hvor ofte har du lest bøker/artikler/internettider som omhandler prestasjonsforberedelse?	1	2	3	4	5

Hvor ofte sier du nei til spilling fordi du er redd
for at nervøsiteten kommer til å være 1 2 3 4 5
ubehagelig?

Hvor ofte har du sagt nei til et oppdrag fordi du
regner med at nerver og press kan ødelegge for 1 2 3 4 5
din opptreden?

Hvor ofte føler du at du spiller bedre på
øverommet enn når det virkelig gjelder? 1 2 3 4 5

Det finnes ulike teknikker for å motarbeide prestasjonsangst. Kryss av for de teknikkene du har hørt snakk om.

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Avspenning | <input type="checkbox"/> Meditasjon |
| <input type="checkbox"/> Visualisering | <input type="checkbox"/> Yoga |
| <input type="checkbox"/> Målsetting | |
| <input type="checkbox"/> Indre dialog | |
| <input type="checkbox"/> Aleksander teknikk | |
| <input type="checkbox"/> Annet spesifiser _____ | |

Kryss av for de teknikkene du selv har prøvd.

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Avspenning | <input type="checkbox"/> Meditasjon |
| <input type="checkbox"/> Visualisering | <input type="checkbox"/> Yoga |
| <input type="checkbox"/> Målsetting | |
| <input type="checkbox"/> Indre dialog | |
| <input type="checkbox"/> Aleksander teknikk | |
| <input type="checkbox"/> Annet spesifiser _____ | |

Kjønn

- 1 Mann
2 Kvinne
3 Annet

4 Ønsker ikke å oppgi

Alder Fyll inn _____

Har du høyere utdanning innen musikk?

Ja Nei

Hvis ja. Spesifiser utdanningsnivå

- Halvårsenhet/ 30 studiepoeng/ 10 vektall
- Årsenhet/ 60 studiepoeng/ 20 vektall
- Videreutdanning
- Etterutdanning/kurs
- Bachelor/Cand. Mag.
- Master/Hovedfag
- Doktorgradsutdanning

kort beskrivelse _____

Har du annen høyere utdanning?

Ja Nei

Hvis ja. Spesifiser utdanningsnivå

- Halvårsenhet/ 30 studiepoeng/ 10 vektall
- Årsenhet/ 60 studiepoeng/ 20 vektall
- Videreutdanning
- Etterutdanning/kurs
- Bachelor/Cand. Mag.
- Master/Hovedfag
- Doktorgradsutdanning

Ca. hvor stor del av din inntekt kommer fra konsertvirksomhet eller studioarbeid som musiker?

- 1 Mindre enn 20 %
- 2 20 - 39 %
- 3 40 - 59 %
- 4 60 - 79 %
- 5 Mer enn 80 %

Har du i barndommen drevet med noen av disse musikkrelaterte aktivitetene? Her kan du sette flere kryss

- 1 Korps
- 2 Kulturskole
- 3 Spellemannslag
- 4 Orkester
- 5 Sunget i kor
- 6 Annet spesifiser _____

Har/hadde du noen i familien som har lært deg å synge eller spille et eller flere instrumenter?
(Her kan du sette flere kryss)

- 1 Foreldre
- 2 Søsken
- 3 Besteforeldre
- 4 Andre familiemedlemmer

ingen liten middels stor meget
stor

Når du opptrer, i hvor stor grad vil du si at du
spiller for deg selv?

1 2 3 4 5

Når du opptrer, i hvor stor grad vil du si at du spiller for de andre du spiller med?

1 2 3 4 5

Når du opptrer, i hvor stor grad vil du si at du spiller for Publikum

1 2 3 4 5

Hvordan definerer du egen virksomhet hvis du må velge mellom de fire punktene under? Sett bare et kryss

- 1 Kunstner
- 2 Spellemann
- 3 Håndverker
- 4 Entreprenør

Om Master i musikkpedagogikk

Masterstudiet i musikkpedagogikk gir en innføring i musikkpedagogisk forskningsarbeid og en faglig fordypning i musikkpedagogiske praksiser og problemstillinger.

Studiet samler musikk lærere med en sterk interesse for musikkfaget i formelle og uformelle praksiser, og som reflekterer, utfordrer og tenker nytt om musikkopplæring i alle deler av utdanningsløpet.

På Musikkhøgskolen er musikkpedagogikk et sterkt fagmiljø som omfatter Senter for utdanningsforskning i musikk (CERM)

Om Norges musikkhøgskole

Norges musikkhøgskole er en vitenskapelig høgskole med Norges største fagmiljø innen musikk.

Vi utdanner instrumentalister, sangere, kirkemusikere, dirigenter, komponister, musikkteknologer, pianostemmere, musikkpedagoger og musikkterapeuter.

750 studenter og om lag 350 ansatte arbeider i en stor sjangerbredde som særlig omfatter klassisk, samtidsmusikk, jazz og folkemusikk.

På NMH kan studentene ta bachelor, master og doktorgrad i musikk – både utøvende og teoretiske emner. I tillegg tilbyr vi ettårsemner og videreutdanning fra 15 til 60 studiepoeng for dem som trenger faglig påfyll.

