



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

**”Att göra ett litet fel är faktiskt inte hela världen.” En
tematisk analys av sex klassiska musikers perspektiv
på prestationsångest**

Emma Holmgren

Psykologexamensuppsats. 2020

Handledare: Per Johnsson
Examinator: Lars-Gunnar Lundh

Abstract

The aim of the study was to reach a greater understanding of the performance anxiety of classical musicians in connection with musical performances. Semi-structured interviews were conducted with six individuals who had an ongoing or completed classical music education at university level. In a thematic analysis, seven themes were identified. Important results were that musical performance was optimal at reasonable levels of performance anxiety (MPA). The type of performance, audience, mastery and difficulty of the piece, and current mood, influenced the strength of MPA. A competitive climate and constant performance demands, increased MPA. MPA was most severe right before a performance. Increased experience of performing and increased skill, together with a more active approach to MPA and increased mental stability, reduced MPA over time. Strategies for managing MPA were mainly directed at cognitive symptoms and used before, during and after a performance. A lack of educating about mental strategies and a culture of silence about MPA in the industry was described. The results suggested that cultural factors within the classical music industry might contribute to uphold and increase MPA. An active approach and increased awareness might reduce MPA. Future research should examine contextual and cultural factors.

Keywords: music performance anxiety, stage-fright, music performance, western classical music, cultural factors, mental strategies, thematic analysis

Sammanfattning

Studiens syfte var att uppnå ökad förståelse för prestationsångest hos klassiska musiker i samband med musikaliska framträdanden. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med sex personer som genomförde eller hade genomfört klassisk musikalisk utbildning på universitetsnivå. I en tematisk analys identifierades sju teman. Viktiga resultat var att musikalisk prestation beskrevs bäst vid lagom nivå av prestationsångest (MPA). Typ av framträdande, publiken, bemästrande och svårighetsgrad på musikstycket, samt dagsform/mående var faktorer som påverkade styrkan av MPA. Ett konkurrenspräglad klimat och ständiga prestationskrav bidrog till att MPA ökade. MPA beskrevs starkast precis inför ett framträdande för att därefter minska. Ökad erfarenhet av att framträda och ökad skicklighet på sitt instrument, samt ett mer aktivt förhållningssätt till MPA och en ökad mental trygghet, bidrog till att MPA minskade över tid. Strategier för att hantera MPA var huvudsakligen riktade mot kognitiva symtom och användes både före, under och efter ett framträdande. En brist på undervisning om mentala strategier och en tystnadskultur kring MPA inom branschen beskrevs. Resultaten antydde att kulturella faktorer inom den klassiska musikbranschen möjligen bidrog till att vidmakthålla och förstärka MPA. Ett aktivt förhållningssätt och ökad medvetenhet skulle kunna minska MPA. Framtida forskning bör undersöka kontextuella och kulturella faktorer.

Nyckelord: nervositet, prestationsångest, scenskräck, musikaliskt framträdande, prestationsångest hos musiker, västerländsk klassisk musik, kulturella faktorer, mentala strategier, tematisk analys

Tack!

Tack till alla deltagare som tog sig tiden att dela med sig av sina erfarenheter. Utan er hade studien inte varit möjlig att genomföra. Även tack till Francisca för inspiration och stöttning. Slutligen ett stort tack till Per för all hjälp under processens gång.

Innehållsförteckning

Introduktion	1
Definition.....	1
Prevalens.	2
MPA i ett patologiskt perspektiv	2
Fysiologiska symtom.....	3
Kognitiva symtom.	3
Beteendemässiga symtom.	4
Affektiva symtom.....	5
Social ångest och MPA.	5
Anknytningsmönster och MPA.	6
MPA i ett prestationspsykologiskt perspektiv	7
Optimal prestation.	7
Yerkes-Dodson Law.....	8
Den multidimensionella teorin.	8
Katastrofteorin.....	9
Wilsons tredimensionella modell.	9
Distraction theory och explicit monitoring theory.	10
Trait-ångest.....	10
Neuroticism.	10
Perfektionism.....	11
Erfarenhet och ålder.	12
Self-efficacy.	12
Kontextuella faktorer som kopplats till MPA.....	13
Typ av framträdande.	13
Publiken.....	14
Medmusiker.....	14
Kulturella faktorer i relation till MPA	14

Syner på mental träning.....	14
Miljön vid musikaliska utbildningar.....	15
Klassisk musik i relation till andra genrer.....	15
Perfektionistiska värderingar.....	16
Sätt att hantera MPA.....	16
Strategier.....	16
Psykologisk behandling.....	18
Syfte och frågeställningar.....	18
Metod.....	19
Design.....	19
Teoretisk ansats.....	19
Författarens förståelse.....	20
Urval och beskrivning av deltagare.....	20
Procedur.....	21
Dataanalys.....	22
Etiska överväganden.....	23
Resultat.....	25
MPA i ett spektrum.....	25
Svårare – lättare.....	25
Positiv – negativ.....	25
Plötslig – långt innan.....	26
Specifik – generell.....	26
Symtom på MPA.....	27
Fysiologi.....	27
Tankar.....	28
Uppmärksamhet.....	29
Affekter.....	29
Påverkan på musikalisk prestation.....	30
Presterar bäst vid lagom nivå av MPA.....	30
Fysiologiska symtom påverkar prestation negativt.....	31

Prestation oftast inte negativt påverkad.....	31
Faktorer som påverkar styrkan av MPA	32
Solo – orkester.....	32
Provspelning.....	33
Publiken.....	33
Bemästrande av musikstycket.	34
Musikstyckets svårighetsgrad.....	34
Dagsform/mående.	35
Höga krav från branschen	35
Ständiga prestationskrav.....	35
Konkurrenspräglad klimat.....	36
Självkänsla och mående påverkat av prestation.	37
MPA i ett tidsperspektiv	38
Hur styrkan varierar vid framträdande.	38
Hur styrkan förändrats över tid.	39
Hur förhållningssätt förändrats över tid.	40
Sätt att hantera MPA	42
Förberedelser och val av musikstycke.....	42
Strategier nära inpå och under ett framträdande	43
Strategier efter ett framträdande.....	44
Tystnadskultur i branschen.....	44
Diskussion.....	46
Resultatdiskussion.....	46
MPA i ett spektrum.	46
Symtom på MPA.....	46
Påverkan på musikalisk prestation.	47
Faktorer som påverkar styrkan av MPA.....	48
Höga krav från branschen.....	49

MPA i ett tidsperspektiv.....	50
Sätt att hantera MPA.	52
Metoddiskussion	54
Slutsatser	56
Framtida forskning och praktiska implikationer	57
Referenser	59
Bilaga 1: Inledande frågor	65
Bilaga 2: Information om psykologexamensuppsats	66
Bilaga 3: Intervjuguide	67
Bilaga 4: Informerat samtycke.....	70

Introduktion

Alla kan nog känna igen sig i att någon gång ha upplevt prestationsångest eller nervositet, exempelvis i samband med att hålla en presentation inför en grupp. Känslan kan vara en kittlande spänning, eller full av obehag och en önskan om att få försvinna bort därifrån. Som musiker är att framträda inför publik en vardag, men vad innebär det för upplevelse och påverkan av prestationsångest?

Ett musikaliskt framträdande kräver en mängd färdigheter. Musikern behöver öva in och memorera musikstycket, interagera med medmusiker och publiken, och samtidigt hantera nervositet. Prestationsångest i samband med musikaliska framträdanden (härefter MPA, som är en förkortning av ”music performance anxiety”) är ett av de vanligaste problemen bland professionella musiker (Fernholtz et al, 2019). En viss nivå av spänning kan ge det där lilla extra, medan starkare MPA allvarligt kan påverka framträdandets kvalitet. Symtomen på MPA är bland annat de som produceras av kroppens rädslosystem (Wilson & Roland, 2002). MPA är ett komplext tillstånd som inte bara kan påverka framträdandets kvalitet utan även musikerns allmänna välbefinnande och glädjen i att uppträda. I värsta fall kan MPA leda till att den musikaliska karriären får avslutas (Kenny, 2016).

Det finns många faktorer som påverkar styrkan hos MPA, och multipla orsaker. Exempelvis anges provspelningar nästan alltid ge starkast MPA, och för många musiker är det enbart då de blir allvarligt påverkade av MPA. MPA förekommer vid alla åldrar och både bland amatörer och professionella musiker (Kenny, 2011). Klassiska musiker tenderar att uppge högre nivåer av MPA än musiker inom andra genrer (Papageorgi, Creech & Welch, 2011; Perdomo-Guevara, 2014). Dock är de flesta studier om MPA gjorda på klassiska musiker. Det är även så att kvinnor tenderar att rapportera högre nivåer av MPA än män (Biasutti & Concina, 2014; Dobos, Piko & Kenny, 2019; Kokotsaki & Davidson, 2003; Osborne & Kenny, 2008; Papageorgi et al, 2011).

Definition. Det finns ingen vedertagen definition av MPA. I litteraturen om MPA används både termerna ”scenskräck”, ”prestationsångest” och ”music performance anxiety”. Kenny (2010) menar att termen ”music performance anxiety” är att föredra framför ”scenskräck”. Det finns inte heller tydliga kriterier för att åtskilja MPA från andra ångestsyndrom, exempelvis de närliggande social ångest och specifik fobi (Kenny, 2011). Kenny (2010) har utvecklat en definition av MPA som enligt Sârbescu och Dorgo (2014) är en av de mest använda. Studien utgår från denna definition (Kenny, 2010, s. 433), i författarens översättning:

MPA är en upplevelse av uttalad och bestående ångest i samband med musikaliska framträdanden som uppstått genom underliggande biologisk och/eller psykologisk sårbarhet och/eller specifika rädslobetingande erfarenheter. MPA manifesteras genom en kombination av affektiva, kognitiva, somatiska och beteendemässiga symtom. MPA kan förekomma i olika situationer men är vanligen svårare i situationer som innefattar hot mot självkänsla, hot om att bli bedömd samt rädsla att misslyckas. MPA kan vara avgränsad och bara förekomma vid musikaliska framträdanden, eller förekomma parallellt med ångest i samband med andra situationer, exempelvis social ångest. MPA drabbar musiker över hela livsspannet och är åtminstone delvis oberoende av antal år av musikalisk träning, övning och musikalisk skicklighet. MPA kan, men behöver inte, påverka kvaliteten på det musikaliska framträdandet.

Prevalens. Det råder oklarhet kring hur vanligt förekommande MPA är.

Uppskattningar av prevalens varierar stort mellan studier, vilket förmodligen beror på variationer i urval, att det används av olika definitioner och mätinstrument, och undersöks olika komponenter av MPA. Kenny (2011) uppskattade att mellan 15% och 50% av musiker lider av MPA som försämrar framträdandekvaliteten. Fernholtz et al (2019) fann i en metastudie att prevalensen, baserat på i huvudsak självskattning av MPA, var mellan 16,5% och 60%. Ungefär en tredjedel uppgav att MPA var ett allvarligt problem. Ibrahim och Larsson (2010) undersökte nervositet bland orkestermusiker i Sverige, där 23% uppgav att de hade stora eller mycket stora problem med nervositet i samband med framträdanden.

MPA i ett patologiskt perspektiv

Både psykopatologi och prestationspsykologi behövs för att förstå prestationsångest. Dessa utgår från två perspektiv: det förra att lindra obehag, och det senare att maximera prestation. Teoretisering om MPA ligger långt efter teoretisering om ångestsyndrom och idrottspsykologi, därav finns det behov av att extrapolera från denna teoribildning. Som Kenny påpekar förekommer prestationsångest hos människor i en mängd olika situationer. MPA är dock mer komplext än andra ångestsyndrom eftersom det påverkas av så många olika och ömsesidigt beroende faktorer (Kenny, 2011).

För att förstå MPA är det lämpligt att börja i en förståelse av ångest. Ångest uppkommer när det finns ett hot som utmanar vår förmåga att hantera det. Vid ångest, liksom vid MPA, påverkas vi somatiskt i form av en fysiologisk stressrespons, emotionellt i form av ångest, rädsla, eller panikkänslor, kognitivt i form av oro, bävan, koncentrationssvårigheter eller minnesförlust, samt beteendemässigt i form av tekniska misstag, avbrott eller

undvikande av att framträda. Vissa påverkas mer inom ett område och mindre inom ett annat. Ångest uppkommer på en skala från mild till svår och kan vara både adaptiv och maladaptiv. Kroppen anpassar sig inför ett hot eller en utmanande situation genom att öka fysiologisk aktivering, vilket kan förbättra prestation. Maladaptiv ångest hämmar tänkande och problemlösning och försämrar prestation. Ångest förstås vanligen bestå av två faktorer: State-ångest är ett kortvarigt tillstånd av förhöjd spänning som liknar rädsla, medan trait-ångest refererar till relativt stabila individuella skillnader i ångestbenägenhet (Kenny, 2016). Centralt för upplevelse av ångest är en känsla av okontrollerbarhet (Barlow, 2002).

Utifrån Kennys (2010) definition kan symtomen på MPA delas upp i fysiologiska, kognitiva, beteendemässiga och affektiva symtom. MPA är vanligen starkast precis inför ett framträdande och minskar sedan betydligt under framträdandet (Papageorgi et al, 2011). Ibrahim och Larsson (2010) fann dock att nervositeten var som högst under själva framträdandet, och som lägst efter framträdandet.

Fysiologiska symtom. De fysiologiska symtomen vid MPA är desamma som uppkommer vid kroppens svar på hot. Kroppens rädslosystem aktiveras, det vill säga den sympatiska delen av autonoma nervsystemet. Detta leder bland annat till ökad hjärtfrekvens, svettning, och muskelspänning. De fysiologiska symtomen utgör ett tillstånd av ökad aktivering (Woody, Lehmann & Sloboda, 2007). Fysiologisk aktivering är ospecifik, vilket innebär att samma processer aktiveras oavsett situation. Däremot kan upplevelsen av fysiologisk aktivering tolkas olika beroende på personliga erfarenheter och kontext (Kenny, 2011).

Studer, Danuser, Wild, Hildebrandt och Gomez (2014) undersökte fysiologisk aktivering, självrapporterad affektiv upplevelse samt somatiska symtom i samband med ett musikaliskt framträdande. Fysiologisk aktivering var högre vid ett publikt framträdande än ett enskilt, men de fann inget konsekvent samband mellan MPA och fysiologisk aktivering. MPA hade däremot ett klart positivt samband med självrapporterad affektiv upplevelse samt somatiska symtom. Musiker med hög affektiv MPA skiljde sig alltså inte rent fysiologiskt från de med låg affektiv MPA, vilket kan tyda på att kognitiva faktorer snarare än fysiologiska är viktiga vid MPA. Kenny, Fortune och Ackerman (2011) fann inte heller något samband mellan självrapporterad MPA och mått på fysiologisk aktivering.

Kognitiva symtom. Inom kognitiva symtom ingår dels tankemässiga symtom och dels påverkan på uppmärksamheten. Vanliga tankemässiga symtom vid MPA är oro över att göra misstag samt att tänka alltför kritiskt om sin prestation (Fehm & Schmidt, 2006).

Osborne och Kenny (2008) undersökte MPA hos unga musikstuderande. Deltagarna fick ge skriftliga beskrivningar av sitt värsta framträdande, vilka kodades i olika domäner och jämfördes med självrapporterad MPA och mått på trait-ångest. Närvaro av negativa kognitioner i beskrivningarna var den enda faktorn som signifikant förbättrade prediktionen av MPA över trait-ångest och kön. Kognitioner framstod därför som en viktig aspekt av MPA.

För att kunna spela musik på en professionell nivå krävs mycket hög och komplex motorisk precision som koordineras med kontinuerlig auditiv feedback (Altenmüller & Gruhn, 2002). Det krävs även mycket av kognitiva kapaciteter som minne och koncentration (Dobos et al., 2019; Kenny, 2010). Hög ångestnivå kan påverka koncentrationen så att musikern blir upptagen av exempelvis negativa tankar eller av hur publiken reagerar, vilket är irrelevant för den musikaliska prestationen (Kenny, 2016). Attentional control theory är en teori om uppmärksamhetskontroll vid kognitiv prestation. Teorin anger att teorin ångest minskar påverkan från det måldrivna uppmärksamhetssystemet och ökar påverkan från det stimulusdrivna, vilket resulterar i minskad kontroll över sin uppmärksamhet och försämrade förmåga till inhibering och skifte av fokus. Teorin antar mer specifikt att ångest ökar uppmärksamhet på hotfulla stimuli, vilket innebär att ångest typiskt sett minskar fokus på framträdandet, såvida det inte innefattar hotfulla stimuli. Hotfulla stimuli kan vara både externa, exempelvis publiken, eller interna, exempelvis orostankar. Ett ytterligare antagande är att ångest försämrar kontroll över uppmärksamhet även då det inte finns några hotfulla stimuli som är irrelevanta för uppgiften. Om en person upplever sig hotad är det farligt att fokusera uppmärksamheten specifikt. Därför fördelas uppmärksamhetsresurserna brett, vilket minskar fokus på framträdandet. Teorin antar att ångest försämrar uppmärksamhetens effektivitet, vilket innebär att det krävs mer ansträngning för att nå en viss kvalitet, mer än dess effekt, det vill säga själva kvaliteten på framträdandet (Eysenck, Derakshan, Santos & Calvo, 2007).

Beteendemässiga symtom. Liksom ångest generellt kan vara både adaptivt och maladaptiv har MPA visat sig ha både positiva och negativa effekter på den musikaliska prestationen (Fehm & Schmidt, 2006; Schneider & Chesky, 2011). I Ibrahim och Larsson (2010) uppgav de musiker som upplevde nervositet som ett problem att MPA försämrade deras prestation, medan de som inte upplevde nervositet som ett problem uppgav att MPA förbättrade deras prestation. Papageorgi et al (2011) fann att påverkan av MPA på prestationen skiljde sig åt beroende på typ av framträdande. De flesta deltagarna uppgav att soloframträdande försämrades på grund av ångest, men att framträdande i grupp förbättrades.

Ytterligare beteendemässiga symtom kan vara undvikande av att framträda. Bland svenska orkestermusiker fann Ibrahim och Larsson (2010) att 20% någon enstaka gång hade avstått ett framträdande på grund av nervositet, och 3% många gånger.

Affektiva symtom. Majoriteten av forskningen generellt om ångest och mer specifikt om MPA har betonat rollen av ohjälpsamma kognitioner snarare än rollen av emotioner (Kenny, 2010). I Perdomo-Guevara (2014), som undersökte emotioner i relation till musikaliska framträdanden, rapporterades oro och rädsla.

Social ångest och MPA. Det finns en tendens i litteraturen att förstå MPA som en avgränsad ångestproblematik hos en annars välfungerande musiker. Kenny föreslår en uppdelning i tre undertyper av MPA, som har olika etiologi, utvecklingsbana och klinisk presentation. MPA kan då antingen vara del av ett mer generaliserat ångestsyndrom, uppträda samtidigt som andra mer specifika ångestsyndrom, som social ångest, eller vara mycket avgränsad och bara förekomma vid musikaliska framträdanden (Kenny, 2010). Det saknas empiriskt stöd för en sådan uppdelning.

Huvudsakligt fokus avseende MPA och samsjuklighet har varit social ångest. Liksom vid social ångest är en kärnkomponent hos MPA en rädsla att bli negativt bedömd (Nicholson, Cody & Beck, 2015). Svår MPA kan enligt DSM-5 diagnosticeras som social ångest, med specifikation enbart framträdanden (American Psychiatric Association, 2013). Även Barlow (2002) behandlar prestationsångest som en specifik form av social ångest. Delar av debatten kring huruvida MPA kan förstås som en form av social ångest återges nedan.

Dobos et al (2019) fann en positiv korrelation mellan MPA och social ångest. I Osborne och Franklin (2002) diagnosticerades 27% av musiker med stark MPA även med social fobi enligt DSM-IV. Även om vissa kognitiva bias delades, tydde resultaten på att MPA inte är synonymt med social ångest. Nicholson et al (2015) fann att ångest vid sociala interaktioner inte predicerade MPA i någon kontext, vilket stödjer modellen av MPA som en avgränsad form av ångest.

Ruminering är en kognitiv process av överdrivet grubblande som förhindrar adaptiv problemlösning och bidrar till försämrat mående (Kenny, 2011). Nielsen et al. (2018) undersökte genom experiment rollen av ruminering vid MPA och fann att både negativ och positiv ruminering efter ett framträdande minskade långsammare hos de musiker som generellt hade högre nivåer av MPA. MPA och social ångest var enbart svagt relaterade till varandra. Både negativ och positiv ruminering efter framträdande var relaterade till MPA men inte till mått på social ångest. Detta gav stöd en avgränsad form av MPA.

Individer med social ångest tenderar att uppvisa bias vid igenkänning av ansiktsuttryck (Gilboa-Schechtman, Foa & Amir, 1999). Sabino, Camargo, Chagas och Osório (2018) fann att även musiker med stark MPA uppvisade försämrade generell ansiktsigenkänning och specifikt avseende glada ansikten. Det verkar därmed finnas liknande svårigheter med emotionell igenkänning vid MPA som vid social ångest.

En viktig skillnad mellan MPA och social ångest är tendensen hos musiker att stanna kvar i den ångestframkallande situationen, istället för att fly eller undvika den (Kenny, 2011). Vidare menar McGinnis och Milling (2005) att personer med MPA i lägre utsträckning än de med social ångest ser sin rädsla som överdriven eller irrationell. De anger att det kan bero på de höga prestationskraven inom den klassiska musikbranschen. Rädsla för att bli negativt bedömd kan därför vara realistisk hos musiker, till skillnad från exempelvis rädsla för att äta på restaurang. Nicholson et al (2015) menar att rädsla att bli negativt bedömd kan tänkas spela en extra stor roll inom MPA. Detta eftersom det är sannolikt att den musikaliska prestationen blir bedömd, vilket kan vara mycket relevant i relation till karriär och självuppfattning.

Att framföra musik är en både fysiskt och kognitivt krävande uppgift, medan det en är rädd för vid social ångest vanligen varken är fysiskt eller kognitivt krävande utan något en redan kan utföra (Dobos et al, 2019). Därför är det mer sannolikt att MPA än social ångest kan härröra från försök att exempelvis framföra alltför svåra musikstycken.

Sammanfattningsvis finns både gemensamma och särskiljande komponenter hos MPA och social ångest. I litteraturen finns dock övervägande stöd för att betrakta MPA och social ångest som separata fenomen. Av samma anledning åtskiljer Kenny (2010) MPA och social ångest i sin definition av MPA.

Anknytningsmönster och MPA. Kenny (2011) menar att det finns en undergrupp av musiker som upplever MPA så stark och genomgående att det definierar dem som personer, och argumenterar för att denna undergrupp skiljer sig kvalitativt från de som rapporterar en avgränsad ångestproblematik eller som kan klassificeras inom social ångest. Vidare argumenteras för att anknytningsteori utgör den bästa förklaringsmodellen för dessa musikers problembild. I en kvalitativ studie undersökte Kenny och Holmes (2018) anknytningsmönster hos professionella orkestermusiker och dess relation till MPA. Tidiga relationella trauman identifierades som en relevant orsaksfaktor i deltagarnas MPA.

Kenny (2011) föreslår en modell för etiologi och vidmakthållande av svår MPA som baseras på Barlows (2002) modell för social ångest. Barlow beskriver tre sårbarheter som sammantaget bidrar till utvecklingen av specifika ångestsyndrom. De innefattar en generell

biologisk sårbarhet, en generell psykologisk sårbarhet i form av vissa tidiga erfarenheter som gjort att hot uppfattas som okontrollerbara, samt en specifik psykologisk sårbarhet som blir relevant då oro fokuseras vid vissa potentiellt farliga aspekter (Barlow, 2002). Vid MPA är den stressfyllda händelsen oftast ett framträdande som blir bedömt (Kenny, 2011). Oro utvecklas genom betingning till generaliserad social ångest, eller om det finns specifika sårbarheter till en icke-generaliserad social ångest. Det saknas empiriskt stöd som verifierar Kennys (2011) modell. Orejudo, Zarza-Alzugaray, Casanova, Rodríguez-Ledo och Mazas (2017) fann dock visst stöd för Barlows modell i en undersökning av musikerstudenter på avancerad nivå. Osborne och Kenny (2008) undersökte MPA hos unga musiker och fann att de som rapporterade en negativ upplevelse av musikaliskt framträdande hade högre nivå av MPA än de som inte gjorde det. Det kan tyda på att en specifik psykologisk sårbarhet för MPA kan utvecklas genom att tidigt utsättas för att framträda i en tävlingsinriktad miljö.

MPA i ett prestationspsykologiskt perspektiv

Liksom ångest generellt kan vara både adaptiv och maladaptiv har MPA visat sig ha både positiva och negativa effekter på den musikaliska prestationen (Fehm & Schmidt, 2006; Schneider & Chesky, 2011). Vad är det då som avgör om effekten blir positiv eller negativ? Nedan presenteras i ett prestationspsykologiskt perspektiv egenskaper som associerats till optimal prestation, samt teorier om relationen mellan prestation och ångest. Relationen mellan fysiologisk aktivering och prestation är komplex. De flesta teorier har utvecklats inom idrottspsykologi och testats sparsamt inom MPA.

Optimal prestation. Krane och Williams (2010) sammanfattar de psykologiska egenskaper som är associerade med optimal prestation hos idrottare. De är: högt självförtroende och höga förväntningar om framgång, självreglering av fysiologisk aktivering (att vara energifylld men avspänd), upplevelse av att ha kontroll, att hålla fokus på den aktuella uppgiften, se på svåra situationer som spännande och utmanande, produktiv perfektionism (att ha höga måttstockar men vara flexibel och lära av misstag), positiv attityd till och tankar om prestation, samt stark beslutsamhet och engagemang. De psykologiska egenskaper som är kopplade till sämre prestation innefattar: självtvivel, inte följa normala rutiner inför en prestation, fokusera på distraktorer, oro kring resultatet eller poängen, för lite eller för mycket fysiologisk aktivering, samt otillräcklig koncentration.

Optimal prestation inom musik är kopplad till medvetenhet om och hantering av personliga sårbarheter (exempelvis hög trait-ångest), att matcha uppgiftens komplexitet med skicklighet, att vara bekant med konsertlokalen, samt adekvat övning och förberedelse

(Kenny, 2016). Vidare är det en fördel utifrån prestationssynpunkt om de motoriska färdigheterna är så väl inövade att de är automatiserade, eftersom kognitiv ansträngning kan interferera med minnesupphämtning (Oliveira & Goodman, 2004).

Yerkes-Dodson Law. Det är allmänt accepterat att prestationskvalitet är relaterad till fysiologisk aktivering genom en inverterad U-formad kurva, s.k. Yerkes-Dodson Law. Lagen anger att låga nivåer av fysiologisk aktivering inte är tillräckligt motiverande och att för höga nivåer försämrar prestation genom att koncentration störs, minnesförlust, eller ostadighet på handen eller rösten. Lagen anger även att optimal prestation, det vill säga kurvans högsta punkt, nås tidigare vid svårare uppgifter än lätta. Det betyder att optimal aktiveringsnivå är lägre vid svårare uppgifter (Wilson & Roland, 2002). Inom idrottspsykologi beskrivs individuella skillnader i optimal aktivering även bero av individuella faktorer, varav de mest relevanta dimensionerna är trait-ångest och extraversion/introversion (Landers & Arent, 2010). Optimal aktivering inom MPA beror av många faktorer, exempelvis trait-ångest samt interaktion mellan MPA, trait-ångest och hur väl inövat musikstycket är (Kokotsaki & Davidson, 2003). Kenny (2011) påpekar att sambandet mellan fysiologisk aktivering och prestation inte är entydigt, exempelvis eftersom svårighetsgrad är kopplad till skicklighet och erfarenhet. Det är inte heller klart hur svårighetsgrad mäts. Inom musik är uppgiften inte bara kognitivt komplex utan även motoriskt komplex.

Den multidimensionella teorin. Den multidimensionella teorin (Martens, Vealey & Burton, 1990) utvecklades inom idrottspsykologin. Teorin behandlar ångest i samband med en prestation, och delar upp ångest i kognitiv och somatisk sådan. Kognitiv ångest handlar oftast om negativa förväntningar på prestationen eller negativ självutvärdering. Somatisk ångest refererar till de fysiologiska och affektiva komponenterna av ångest som härrör från upplevelsen av fysiologisk aktivering. Teorin predicerar att kognitiv och somatisk ångest påverkar prestation på olika vis. Somatisk ångest når sannolikt sin topp precis före ett framträdande och minskar igen då det börjar. Därför borde somatisk ångest påverka prestationen mindre än kognitiv ångest, såvida inte somatisk ångest blir så stark att uppmärksamhet flyttas från uppgiften till de inre tillstånden. Kognitiv ångest antas vara starkare kopplad till påverkan på prestation. Teorin innefattar tre hypoteser: 1) att det finns en negativ linjär relation mellan kognitiv ångest och prestation, 2) att det finns en inverterad U-relation mellan somatisk ångest och prestation (i enlighet med Yerkes-Dodson Law) och 3) att somatisk ångest minskar då framträdandet startar men att kognitiv ångest förblir hög om självförtroende är lågt.

Landers och Arent (2010) menar att det inom idrottspsykologin finns stöd för den antagna relationen mellan somatisk ångest och prestation, men inte för en negativ linjär relation mellan kognitiv ångest och prestation. Miller och Chesky (2004) fann stöd för den multidimensionella teorin hos en grupp musikstuderande som undersöktes vid olika typer av framträdanden. För alla typer av framträdanden var kognitiv ångest högre än somatisk. Lågt självförtroende var även kopplat till hög kognitiv ångest.

Katastrofteorin. Hardy och Parfitt (1991) menar att en katastrofmodell för relationen mellan ångest och prestation, bättre beskriver än både Yerkes-Dodson Law och den multidimensionella teorin, den plötsliga försämring i prestation som kan uppkomma då fysiologisk aktivering passerat en viss punkt. Modellen baseras på antagandet att ångest kan delas upp i kognitiva och fysiologiska komponenter, och anger att nivån av kognitiv ångest avgör huruvida effekten av fysiologisk aktivering är liten eller stor och katastrofbetonad. Huvudtesen är att fysiologisk aktivering bara resulterar i en prestationskatastrof om den kognitiva ångesten är hög. Katastrofteorin genererar fyra prediktioner: 1) När kognitiv ångest är låg följer relationen mellan fysiologisk aktivering och prestation den inverterade U-kurvan (i enlighet med Yerkes-Dodson Law). 2) Om fysiologisk aktivering är hög på framträdandedagen finns ett negativt korrelationssamband mellan kognitiv ångest och prestation. 3) Om fysiologisk aktivering är låg inför framträdandet förbättrar kognitiv ångest prestationen. 4) Om kognitiv ångest är hög inför framträdandet kan effekten av fysiologisk aktivering på prestation vara antingen positiv eller negativ beroende på hur hög kognitiv ångest och fysiologisk aktivering är (Hardy & Parfitt, 1991).

Wilson's tredimensionella modell. Wilson (2002) utökade Yerkes-Dodson Law och grupperade källor till fysiologisk aktivering och stress vid framträdande i tre kategorier: 1) Trait-ångest, det vill säga musikerns konstitutionella och inlärd tendens att uppleva ångest vid socialt stressande situationer. Detta kan reflektera ett alltför reaktivt sympatiskt nervsystem, låg självkänsla, eller en kombination av dessa. 2) Vilken grad av bemästrande som uppnåtts. Ett framträdande som är enkelt, eller extremt väl förberett, störs mindre av för höga nivåer av ångest eller fysiologisk aktivering, än ett framträdande som är komplext eller för dåligt inövat. 3) Grad av situationsbetingad stress. Punkten för fysiologisk aktivering som är över den optimala nås snabbare då sociala eller kontextuella krav är höga, exempelvis vid provspelningar.

Huruvida ångest påverkar framträdandet positivt eller negativt beror enligt modellen av interaktionen mellan de tre faktorerna. Modellen antar att ångestbenägna individer

presterar bäst vid enkla uppgifter och då situationen är mer informell, medan individer med låg trait-ångest presterar bättre om uppgifterna är utmanande och de har en mer krävande publik. Individer som är ångestbenägna bör därför välja enkla musikstycken eller sådana som är väl inövade, åtminstone för provspelningar eller särskilt viktiga framträdanden. Wilson menar att den tredimensionella modellen inte är inkompatibel med katastrofteorin, utan att katastrofteorin utökar den tredimensionella modellen (Wilson, 2002).

Distraction theory och explicit monitoring theory. Tillsammans med teorin om explicit monitoring försöker distraction theory förklara försämring av prestation under press. Distraction theory anger att press påverkar uppmärksamheten och gör att en del av fokus går till för uppgiften irrelevanta saker, exempelvis kognitiv oro, vilket minskar fokus på uppgiften och därmed försämrar prestationen (Wine, 1971). Teorin om explicit monitoring anger att press ökar självmedvetenhet och oro kring att göra rätt. Detta ökar i sin tur uppmärksamhet på och medvetna försök att kontrollera motorisk koordination och precision, vilket försämrar prestationen eftersom kunskapen om de förmågorna inte är medveten (Baumeister, 1984). Wan och Huon (2005) jämförde dessa två teorier vid musikalisk prestation och fann stöd för explicit monitoring theory. Studiens deltagare var dock nybörjare inom musik varför Wan och Huon (2005) påpekade att sambandet behöver undersökas även hos skickligare musiker.

Individuella faktorer som kopplats till MPA.

Som konstaterats ovan påverkas MPA av en mängd olika faktorer (Kenny, 2011). Forskningen om MPA har fokuserat mer på personlighetsdrag än på kontextuella faktorer. Flertalet studier utgörs av kvantitativa korrelationsstudier baserade på självskattningar. Kenny (2011) menar att ett problem med att försöka identifiera faktorer som åtskiljer personer med olika nivåer av MPA är att många av faktorerna överlappar. Nedan diskuteras individuella faktorer påverkan på MPA.

Trait-ångest. Trait-ångest har i flera studier visat sig kopplat till MPA (Kenny, Davis & Oates, 2004; Kenny et al, 2011; Osborne & Kenny, 2008; Papageorgi et al, 2011). Det verkar även finnas en tendens att musiker som grupp har högre nivå av trait-ångest jämfört med befolkningen generellt (Kenny et al, 2004; Kenny et al, 2011).

Neuroticism. Sadler och Miller (2010) undersökte i en longitudinell studie över ett års tid relationen mellan personlighet och MPA hos musikerstuderande. Neuroticism, vilket inkluderade social inhibition, hyperkänslighet för att bli negativt bedömd samt frekventa och intensiva upplevelser av negativa emotionella tillstånd i vardagen, var starkt kopplat till ökad MPA. I kontrast mot detta fann Langendörfer, Hodapp, Kreutz och Bongard (2006) att

neuroticism inte var en signifikant prediktor av MPA, trots att neuroticism korrelerade signifikant med delskalor för MPA och fysiologiska symtom.

Perfektionism. Att framträda musikaliskt kräver skicklighet inom flera områden: finmotorik, koordination, uppmärksamhet, minne samt estetiska förmågor. För att bli framgångsrik krävs att musikern uppnår i det närmaste perfektion, vilket kräver år av träning, övning och konstant självutvärdering. Därför kan det antas ett perfektionistiskt personlighetsdrag skulle vara en fördel inom den musikaliska professionen. Kenny (2011) menar dock att perfektionism både är en etiologisk och vidmakthållande faktor i MPA. Perfektionism är ett flerdimensionellt begrepp (Flett & Hewitt 2005), och det finns ingen tydlig definition (Kenny, 2011). Flett och Hewitt (2005) sammanfattade forskning om perfektionism inom idrott och drog slutsatsen att perfektionism huvudsakligen är maladaptivt. De argumenterar för och lyfter fram paradoxen att trots att det krävs nästintill perfektion inom flera idrotter, finns det negativa effekter av att ha en perfektionistisk personlighet. Enligt Kenny (2011) kopplas perfektionism kopplas ofta till ångestsyndrom, särskilt social ångest. Kawamura, Hunt, Frost och DiBartolo (2001) fann exempelvis att maladaptiv perfektionism var kopplad till en faktor som inbegrep social ångest och trait-ångest.

Mor, Day, Flett och Hewitt (1995) undersökte perfektionism hos klassiska musiker, skådespelare och dansare. De fann att högre personliga och sociala perfektionistiska måttstockar, samt minskad upplevelse av personlig kontroll, var kopplat till prestationsångest. Kenny et al (2004) fann att perfektionism var kopplad till hög trait-ångest samt MPA. Dobos et al (2019) fann att olika dimensioner av perfektionism korrelerade signifikant med MPA. De menade att vissa dimensioner av perfektionism kunde bidra till att minska MPA, och argumenterade för att en mer nyanserad förståelse av perfektionism i relation till MPA behövs. Stoeber och Otto (2006) menar att perfektionism kan delas upp i två dimensioner. Perfektionistisk strävan ses positivt, och kopplas till höga måttstockar och självorienterad perfektionism. Perfektionistisk upptagenhet ses negativt, och handlar om oro över misstag, socialt betonad perfektionism samt upplevd diskrepans mellan prestation och förväntningar. Stoeber och Eismann (2007) undersökte dessa dimensioner hos unga musiker och fann att den förra var hälsosam och kopplades till inre motivation, högre ansträngning och högre prestation, medan den senare var ohälsosam och kopplades till yttre motivation, mer somatiska klagomål, emotionell utmattning samt MPA.

Sammanfattningsvis framstår höga nivåer av perfektionism huvudsakligen kopplat till både ökad trait-ångest och ökad MPA. Det kan dock finnas komponenter i en perfektionistisk personlighet som bidrar på ett mer positivt sätt till exempelvis förbättrad prestation.

Erfarenhet och ålder. Angående hur musikalisk erfarenhet påverkar MPA finns det blandade forskningsresultat. En viss tendens verkar finnas att ökad erfarenhet kan kopplas till minskad MPA. Biasutti och Concina (2014) fann exempelvis att musikstudenter på avancerad nivå rapporterade högre nivåer av MPA än professionella musiker. Langendörfer et al (2006) fann att ålder och arbetserfarenhet korrelerade negativt med fysiologiska symtom och flertalet delskalor i MPA. Dobos et al (2019) fann däremot ingen koppling mellan MPA och ålder, antal års musikalisk träning eller mängd övning. Kenny et al (2011) fann ingen relation mellan antal års erfarenhet på sitt instrument och nivå av MPA. De fann däremot att större erfarenhet av att framträda i ensembler var kopplat till signifikant lägre nivåer av MPA. Sadler och Miller (2010) fann i en longitudinell studie ingen huvudeffekt av antal år av formell musikalisk utbildning på MPA, men däremot en effekt av minskad MPA med ökade antal års erfarenhet hos musiker med hög neuroticism.

Pecen, Collins och MacNamara (2018) undersökte i en kvalitativ studie psykologiska utmaningar hos professionella musiker. Flertalet deltagare beskrev att de genomgått en ”psykologisk krasch” i samband med påbörjandet av avancerad musikerutbildning. Vanliga problem under de första åren av utbildningen var bland annat att jämföra sig med andra samt MPA. Jämfört med de som slutfört avancerad musikerutbildning, visade de som nästan etablerat sig professionellt och de som var etablerade professionellt, en mer positiv syn på ångest. De senare såg den som upprymdhet eller något som de valde att inte fästa uppmärksamhet på, medan de förra var mer upptagna med oro kring effekterna av MPA.

Self-efficacy. Self-efficacy innebär graden av tilltro till den egna förmågan att utföra en viss handling för att nå ett visst mål. Upplevd self-efficacy påverkar val av aktiviteter och miljöer, och hur mycket och hur länge en anstränger sig för att ta sig förbi svårigheter (Bandura, 1977). Atleter med hög self-efficacy är inte rädda för att sträva mot utmanande mål, hanterar smärta och tar sig igenom motgångar. De med låg self-efficacy undviker svåra mål, oroar sig för skador, anstränger sig mindre och ger upp vid motgångar (Feltz, Short & Sullivan, 2008). Moritz, Feltz, Fahrbach och Mack (2000) undersökte i en metaanalys relationen mellan self-efficacy och idrottsprestationer och fann en medelstark positiv korrelation mellan self-efficacy och prestation. Kenny (2016) menar att även om self-efficacy studerats mest i relation till idrottsprestation kan det antas att self-efficacy även spelar en roll

vid musikalisk prestation. Schneider och Chesky (2011) undersökte självrapporterad MPA hos musikstuderande. Negativ påverkan av MPA på framträdandet minskade med ökad upplevelse av att kunna kontrollera MPA, vilket tyder på att upplevd self-efficacy för att kunna kontrollera MPA kan kopplas till nivån av MPA. Gonzalez, Blanco-Pineiro och Pino Diaz-Pereira (2018) fann att MPA korrelerade negativt med self-efficacy, och att högre self-efficacy predicerade förbättrad musikalisk prestation. Langendörfer et al (2006) fann att enbart en delskala inom MPA, lågt självförtroende, korrelerade negativt med self-efficacy. Det vill säga att lågt självförtroende var kopplat till låg self-efficacy. Även Orejudo et al (2017), som undersökte musikerstudenter på avancerad nivå, och fann en koppling mellan MPA och self-efficacy. Baserat på dessa studier verkar det finnas ett samband mellan låg self-efficacy och hög MPA.

Kontextuella faktorer som kopplats till MPA

Det finns en tonvikt i forskningen om MPA på individuella faktorer i relation till MPA, men några studier har undersökt betydelsen av kontextuella faktorer. Nedan diskuteras kontextuella faktorer i relation till MPA.

Typ av framträdande. Nicholson et al (2015) undersökte självrapporterad MPA hos professionella musiker vid tre olika typer av framträdanden, och fann att MPA var signifikant starkare vid framträdande i grupp än vid övning, samt signifikant starkare vid soloframträdande än vid framträdande i grupp. Författarna menade att typ av framträdande är en viktig faktor vid MPA. Papageorgi et al (2011) undersökte självrapporterad MPA hos musiker inom olika genrer och fann att styrkan hos MPA var signifikant starkare vid soloframträdanden jämfört med framträdanden i grupp. Fehm och Schmidt (2006) undersökte MPA hos unga musiker och fann likaså att MPA var starkare vid soloframträdanden än vid orkesterframträdanden.

Nästan alla som framträder uppger att provspelningar är mest stressfyllda eftersom de kombinerar bedömning med att befinna sig i socialt underläge (Wilson & Roland, 2002). Bland svenska orkestermusiker uppgavs provspelning som mest nervositetsframkallande, och orkesterrepetition som minst nervositetsframkallande (Ibrahim & Larsson, 2010). Langendörfer et al (2006) undersökte hur personlighet och copingstrategier påverkade MPA hos professionella orkestermusiker vid orkesterrepetition vid samt konsert. De fann höga korrelationer mellan repetition och konsert, vilket tyder på att även repetitionen sågs som en social bedömningssituation.

Publiken. Fehm och Schmidt (2006) undersökte MPA hos unga musiker. Över hälften av deltagarna rapporterade att styrkan av MPA starkt påverkades av typ av publik. Lärare och professorer utlöste starkast MPA. De vanligaste orsakerna till det var deras professionella kunskap samt den stora betydelsen av deras bedömning. Robinson och Nigbur (2018) undersökte MPA musikerstudenter på avancerad nivå i en kvalitativ intervjustudie. Ett tema som framkom handlade om psykologisk påverkan från publiken, där underteman var vem som fanns i publiken, huruvida publiken uppfattades stöttande eller kritisk, hur många som fanns i publiken samt rädsla att bli negativt bedömd. Att framträda inför duktiga musiker som spelar samma instrument beskrevs särskilt stressfyllt på grund av rädsla att bli negativt bedömd av dem.

Medmusiker. Ibrahim och Larsson (2010) fann att inte trivas i arbetsgruppen var den faktor som bidrog mest till ökad nervositet bland svenska orkestermusiker. Robinson och Nigbur (2018) fann i sin kvalitativa studie av MPA en aspekt av svårigheter att förlita sig på att medmusikanter skulle prestera väl.

Kulturella faktorer i relation till MPA

Symtom på MPA kan härröra från individen själv, bero av kontexten, eller vara en effekt av den kulturella miljö musikern befinner sig i. I följande avsnitt diskuteras kulturella faktorer i relation till MPA. En första hypotes kan vara att MPA är ett tecken på en form av arbetsrelaterad stress. Det finns få studier som undersökt relationen mellan MPA och arbetsrelaterad stress, men Kenny (2011) menar att den forskning som finns tyder på att de är åtskilda och bör undersökas var för sig. Kenny et al (2004) fann att arbetsrelaterad stress varken predicerade MPA eller andra mått på ångest.

Synen på mental träning. Inom idrott ses som självklart att både fysiska och mentala förmågor behövs för att kunna prestera på topp. Även inom musik borde mentala förmågor läras in och övas in på motsvarande sätt som de musikaliska (Williamon, 2004). Pecen, Collins och MacNamara (2016) påpekar att trots att musikalisk prestation och idrottsprestation har många likheter, är prestationspsykologi och mental träning mindre vanligt inom musikbranschen. De framhåller att ett mindre patologiskt sätt att se på symtom av MPA är att de utgör en konsekvens av underutvecklade psykologiska och fysiologiska färdigheter. Skoogh och Frisk (2019) lyfter att musiker som drabbats av MPA sällan introduceras till proaktiva sätt att angripa framträdandesituationen, utan snarare till sätt att minska rädsla som en reaktiv respons på något dysfunktionellt. Pecen et al (2016) lyfter ett antal aspekter inom den musikaliska kulturen som kan bidra till en form av motstånd mot

mental träning. Det finns en tro att musikalisk excellens härstammar från inneboende talang och övningsvolym. Denna tro gör att utveckling av talang, vilket har ett större fokus inom idrotten, inte får något fokus vid musikaliska utbildningsinstitutioner. Lärare får ofta ingen träning i pedagogik, vilket leder till att de undervisar utifrån egen erfarenhet samt kan få svårt att kommunicera implicit kunskap om exempelvis psykologiska strategier. Sådana kulturella föreställningar inom musiken kan påverka musikers villighet att prova mer adaptiva sätt att öva, förbereda sig inför ett framträdande och att framträda. Enligt Hays (2002) ses MPA ses ofta som oundvikligt, i likhet med en vanlig stereotyp om den lidande konstnären. Det kan ytterligare bidra till en tro på att det inte går att ta kontroll över sitt framträdande, och en misstro mot prestationspsykologi (Pecen et al, 2016).

Miljön vid musikaliska utbildningar. I Pecen et al (2018) framkom att vanliga problem i början av en avancerad musikalisk utbildning var att jämföra sig med andra, och en upplevelse av en tävlingsinriktad miljö. Perkins, Reid, Araújo, Clark och Williamon (2017) undersökte i en kvalitativ studie hälsa och välmående hos musikerstudenter på avancerad nivå. Det framkom upplevelser av jämförelse och konkurrens, samt stress och press.

Klassisk musik i relation till andra genrer. De flesta studier inom MPA undersöker klassiska musiker. Ibland finns en grupp klassiska musiker och en grupp icke-klassiska musiker. Papageorgi et al (2011) undersökte dock MPA inom olika genrer och fann att klassiska musiker generellt rapporterade högre nivåer av MPA. Författarna menar att det exempelvis kan vara den mer formaliserade klassiska framträdandekontexten, som bidrar till ökad MPA. Woody et al (2007) menar även de att den klassiska framträdandekontexten, vilken kännetecknas av strikta konventioner och en hög grad av psykologisk separering av musikern från publiken, kan bidra till högre nivåer av MPA. Inom exempelvis jazz förekommer mer improvisation och en betoning på ett eget uttryck, i kontrast mot den klassiska traditionen som betonar precis teknik och exakt notläsning. Inom jazzen utvecklas de musikaliska färdigheterna oftare i en social kontext som är mer lik framträdandekontexten, medan klassiska musiker övar mycket enskilt. Det kan göra att klassiska musiker upplever ett framträdande som annorlunda och mer onaturligt (Woody et al, 2007). Martin-Gagnon och Creech (2019) har dock funnit signifikanta nivåer av MPA även hos jazzmusiker.

Perdomo-Guevara (2014) undersökte relationen mellan musikalisk genre, kognitioner och emotioner kopplade till framträdande. Jämfört med icke-klassiska musiker rapporterade klassiska musiker mindre upprymdhet, glädje, positiv fysiologisk aktivering och självförtroende, samt mer oro och rädsla. Avseende kognitioner attribuerade klassiska

musiker i högre utsträckning än icke-klassiska positiva emotioner till egen prestation, samt kvaliteten på framträdandet till dagsform. Framträdandet utvärderades i mindre utsträckning i termer av samhörighet. Resultaten tyder enligt författaren på att den klassiska kulturen uppmuntrar ett förhållningssätt till att framträda som lämnar begränsat utrymme för samhörighet. Det kan även vara så att den klassiska kulturen fokuserar så mycket på att genom övning uppnå excellens, att glädjen i att framträda blir irrelevant. Författaren menar att MPA till viss del bör ses som härstammande från den kulturella gruppen.

Perfektionistiska värderingar. Skoog och Frisk (2019) anger att perfektionism är inbyggt i den klassiska musiktraditionen, och att övning ses som den huvudsakliga metoden att nå det perfekta framträdandet. De ser MPA som del i en komplex interaktion mellan kulturella värderingar och perfektionism, och menar att musiker generellt inte får de redskap som behövs för att hantera MPA. De hävdar att MPA inte bara bör ses som ett individuellt problem, utan snarare betraktas utifrån den klassiska kulturen och dess fokus på perfektion och skicklighet.

Sätt att hantera MPA

Forskningen kring strategier för att hantera MPA har i högre utsträckning fokuserat på vilka strategier som används, än vilka strategier som är effektiva för att hantera och minska MPA. Williamon (2004) beskriver hur mentala färdigheter kan användas för att förbättra sin prestation vid musikaliska framträdanden. Exempelvis kan avslappningsövningar, mental övning, visualisering, utveckling av rutiner inför framträdanden, att öva medvetet, tekniker för att förbättra och skifta koncentration, samt sätta mål bidra till att förbättra musikalisk prestation. Kenny (2016) menar att flera av dessa faktorer, som sätta mål, öva effektivt, och ha rutiner inför ett framträdande även bidrar till att minska MPA. Nedan behandlas forskning om strategier för att hantera MPA, och därefter psykologisk behandling av MPA.

Strategier. Pecen et al (2018) undersökte i en kvalitativ studie klassiska musikers upplevelser av psykologiska utmaningar och sätt att hantera dessa. Många deltagare betonade att lita till sig själv för att hantera kraven från musikbranschen och en preferens för att lära av erfarenhet. Alla deltagare refererade till vikten av att öva, och det viktigaste var mängden övning. Självförtroende sågs ofta primärt som konsekvensen av extensiva förberedelser. Deltagarna hade svårigheter att skilja mellan musikaliska, tekniska och psykologiska strategier, och kunde ofta bara identifiera musikaliska och tekniska sådana. Psykologiska strategier verkade mestadels användas omedvetet och osystematiskt. Strategier som sällan

användes effektivt var bland annat att sätta mål, planera och organisera, samt realistisk utvärdering av framträdanden.

Robinson och Nigbur (2018) undersökte i en kvalitativ studie bland annat hur MPA hanteras. Deltagarna var sångare och musikerstudenter på avancerad nivå. Ett tema som framkom var den musikaliska identiteten, som både kunde bidra till ökad MPA genom behovet att bli accepterad som en duktig musiker, och till att minska MPA genom att gå in i en roll och därmed skilja framträdande-självet från det personliga självet.

Facchini och Harper (2018) intervjuade professionella klassiska musiker som ingick i instrumentella duetter. I en duett fanns en form av passiv acceptans av MPA eftersom det inte fanns kunskap eller tekniker för att hantera det. Attityden verkade vara att det var normalt att lida på scen och att musiker som inte kunde hantera pressen inte var tillräckligt talangfulla. Medlemmarna beskrev att de inte pratade om MPA med varandra eller andra kollegor. Inom de andra två duetterna var MPA närvarande och hanterades, vilket dock skedde nästan uteslutande inom duetterna. Ett motstånd mot att prata om MPA med andra musiker beskrevs, eftersom MPA sågs som skamfyllt. Strategier för att hantera MPA som framkom var adekvata förberedelser inför ett framträdande, yoga, meditation, visualiseringstekniker och andningsövningar.

Ibrahim och Larsson (2010) undersökte strategier för att hantera MPA hos svenska orkestermusiker. Den vanligaste strategin, som användes av 68%, var att öva på det som skulle framföras. Att öva skattades även högt gällande effektivitet. 65% uppgav att de ibland pratade med andra som har samma problem. Andra strategier som användes var bland annat betablockerare, tänka att det inte fanns någon publik, logiskt tänkande, tänka att allt går bra, andningsövningar, massage, yoga, förbereda sig mentalt och söka professionell hjälp.

Langendörfer et al (2006) undersökte strategier för att hantera MPA hos professionella orkestermusiker. Copingstrategier delades in i tre kategorier. I 36% av fallen rapporterades undvikandestrategier som ruminering eller resignation, i 74% av fallen strategier för att kontrollera situationen, som avslappning eller positivt tänkande, och i 72% av fallen strategier för minimering av situationen, som jämförelse med andra eller distrahera sig. Vidare rapporterade 68% att de främst använde positivt tänkande, 54% använde avslappningstekniker, 50% försökte medvetet kontrollera sina reaktioner, 45% försökte minimera situationen, och 8% använde betablockerare eller liknande.

Fehm och Schmidt (2006) undersökte strategier i relation till MPA hos unga musikstudenter. Precis innan ett framträdande var det vanligast att öva svåra partier av

musikstycket. Även positivt tänkande, att be och avslappning användes. Strategier som användes för att hantera MPA på lång sikt var avslappning, övningstekniker, prata med vänner, klasskamrater eller lärare samt professionell hjälp. Tre fjärdedelar rapporterade att de sällan eller aldrig pratade med klasskamrater eller vänner, och knappt nio tiondelar att de sällan eller aldrig pratade med lärare. Många deltagare hade utvecklat individuella strategier för att hantera MPA.

Kokotsaki och Davidson (2003) undersökte i en kvantitativ studie MPA hos klassiska musikstudenter på avancerad nivå. Det stora flertalet av de 35% som rapporterade att MPA inte påverkade kvaliteten på deras framträdanden, uppvisade medvetna försök att kontrollera symtom på MPA. Strategierna bestod huvudsakligen av medveten kontroll av andningen, och positivt tänkande, både riktat inåt, mot sig själv, och utåt, i form av att fokusera på musiken.

Psykologisk behandling. MPA är ett ungt forskningsfält och det finns därför inga tydliga teori- och forskningsunderbyggda rekommendationer kring behandling (Kenny, 2011). Fernholz et al (2019) gjorde en metaanalys över behandling av MPA och fann mest stöd för olika varianter av kognitiv beteendeterapi (KBT). Många av studierna hade dock metodologiska brister. Majoriteten undersökte olika tekniker inom KBT (acceptance and commitment therapy, kognitiv terapi, exponering genom datorsimulerad verklighet och systematisk desensitisering) som alla resulterade i en minskning av MPA efter interventionen. Betablockerare framstod som en effektiv metod för att minska fysiologiska symtom, medan övriga symtom inte påverkades. Det fanns lovande effekter för musikterapi och desensitisering, men ytterligare forskning ansågs behövas. Ett fåtal studier undersökte yoga och avslappning, men effekten var, med undantag för en studie, inte bättre än för kontrollgruppen. Avseende andra interventioner som psykodynamisk terapi, alexandertekniken eller hypnos, ansågs mer forskning behövas för att klargöra den svaga positiva effekt på MPA som fanns.

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att uppnå ökad förståelse för prestationsångest hos klassiska musiker i samband med musikaliska framträdanden. Utifrån syftet utgår studien från följande tre frågeställningar: 1) Hur är upplevelsen (kognitioner, affekter, beteenden, fysiologi) före, under och efter ett musikaliskt framträdande? 2) Vilka faktorer påverkar den upplevda styrkan av MPA? 3) Vilka strategier används för att hantera MPA?

Metod

Design

Studiens design var en kvalitativ intervjustudie. En majoritet av forskningen om MPA har använt sig av kvantitativa metoder, varför en kvalitativ metod valdes utifrån en identifierad kunskapslucka. Kvalitativ forskning fokuserar på att beskriva, förstå och klargöra upplevelser (Polkinghorne, 2005), varför ett kvalitativt angreppssätt även ansågs som det lämpligaste utifrån syftet att uppnå ökad förståelse för MPA.

Teoretisk ansats

Den kvalitativa analysmetod som användes i studien var tematisk analys, vilket är en teoretiskt obunden metod. Med teoretisk frihet följer dock en vikt av att tydliggöra analysens teoretiska utgångspunkt (Braun & Clarke, 2006). Studien tog sin utgångspunkt i en hermeneutisk hållning, vilket på en grundläggande nivå innebär en betoning på tolkningens roll för förståelse och kunskapsbildning. Förståelse utgår från och är ömsesidigt beroende av förförståelse, som är resultatet av erfarenheter, kultur och det samhälle vi lever i. Synsättet inom socialkonstruktionism har nära kopplingar till hermeneutiken, och kan ses som en fördjupning av denna. Grunden för socialkonstruktionism är att människans förståelse för omvärlden är socialt skapad och en produkt av det samhälle vi lever i (Allwood & Erikson, 2017). Studiens epistemologiska position befann sig huvudsakligen inom ramen för en mild form av socialkonstruktionism.

Allwood och Erikson (2017) menade att ett accepterande av socialkonstruktionism inte behöver innebära ett ifrågasättande av existensen av en oberoende yttervärld. Tvärtom skulle ett hävdande att allt är socialt konstruerat innebära att det inte går att hävda att en konstruktion är bättre än en annan, vilket gör det svårt att använda argument om sociala konstruktioner för att förändra förhållanden till det bättre. Ett ontologiskt antagande som studien utgick ifrån är det som Allwood och Erikson (2017) benämner som epistemologisk idealism. Det utgår ifrån att det finns en yttervärld som är oberoende av människans föreställningar om den, men att människans förförståelse, eller de ramar som de sociala konstruktionerna utgör, sätter gränser för den kunskap vi kan nå om yttervärlden.

Socialkonstruktionismen fokuserar ofta på människors föreställningar, dess sociala grunder och hur de påverkar samhället (Allwood & Erikson, 2017). Fokus för denna studie låg inte primärt i problematisering av normer eller samhällsstrukturer utan syftet var mer individbetonat utifrån att utveckla användbar kunskap för att kunna hantera och förebygga MPA. Valet av frågeställningar utgick från ett pragmatiskt perspektiv, vilket enligt Kvale och

Brinkmann (2015) betonar användbarheten hos forskningsresultaten. Studiens förståelsegrund kan därmed sägas befinna sig inom socialkonstruktionismen, med ett intressefokus mer i linje med konstruktivismen. Medan konstruktionismen handlar om socialt förankrade föreställningar handlar konstruktivismen om hur individer bygger upp eller konstruerar kunskap genom sina erfarenheter (Allwood & Erikson, 2017).

Inom socialkonstruktivism ses verkligheten som subjektiv och påverkad av kontexten. Interaktionen mellan forskare och informant är central och forskaren och informanten konstruerar gemensamt data. Det innebär inte bara att det finns flera möjliga betydelser av ett fenomen, utan även flera möjliga tolkningar av data. Inom en konstruktivistisk epistemologi bör forskaren tillkännage och beskriva sina värderingar, istället för att försöka frikoppla sig från dem (Ponterotto, 2005). Inom konstruktivismen omfattas och används subjektiviteten, men det blir också viktigt att subjektiviteten inbegrips i analysen på ett medvetet sätt (Morrow, 2005). Författaren har således använt sig av sin förförståelse både vid datagenerering och analys. Förkovring i litteratur undveks inte inför intervjuerna, utan studien utgick från Morrow (2005), som menar att det förhindrar bias att vara inläst på litteraturen, genom att forskarens förståelse för olika sätt att se på fenomenet ökar.

Författarens förförståelse

Jag började spela trombon när jag var sju år gammal, och har framträtt musikaliskt både i orkester, mindre ensemble och solo. Att vara musiker var fram till för några år sedan en viktig del av min identitet. Inför valet av yrke fanns funderingar på den musikaliska banan, men åtminstone till en del var det just nervositetsframkallande provspelningar som fick mig att avstå. Kravet på prestation och att ständigt bli bedömd både av andra och sig själv, var en viktig anledning att jag övergav musiken. På en amatörnivå har jag dock alltid tyckt om att framträda musikaliskt. Jag har haft mycket sparsam kontakt med klassisk musik, och mest rört mig inom jazz- och populärmusik.

Urval och beskrivning av deltagare

Urvalet var i första hand kriteriebaserat. Kriteriet som användes var att deltagaren antingen skulle ha en pågående eller genomförd klassisk musikerutbildning på avancerad nivå, det vill säga på universitets- eller högskolenivå. Det fanns även en ambition att göra ett ändamålsenligt urval. Om informanterna har olika perspektiv kan en, genom att jämföra och kontrastera data, identifiera centrala aspekter i upplevelsen av ett fenomen (Polkinghorne, 2005). En spridning beträffande ålder och bakgrund hos deltagarna eftersträvades således.

Studiens deltagare bestod av sex personer. Åldersfördelningen såg ut som följer: fyra av deltagarna befann sig inom åldersspannet 22-26 år, en av deltagarna befann sig inom åldersspannet 27-31 år och en av deltagarna inom åldersspannet 48-52 år. Två av deltagarna hade slutfört fem års utbildning, två hade studerat motsvarande i två år, och två i fyra år. Fem deltagare framträdde musikaliskt i nuläget i genomsnitt minst en gång i månaden. Den sjätte deltagaren hade framträtt lika frekvent fram till för några månader sedan. Tre deltagare spelade stråkinstrument, två deltagare blåsinstrument och en deltagare hade sång som huvudinstrument.

Procedur

Deltagare söktes via Musikhögskolan i Malmö, författarens kontakter samt sociala medier. Inför intervjuerna gavs övergripande information om studiens syfte och vad deltagandet innebar. Författaren informerade specifikt om att det inte var nödvändigt att uppleva att MPA är ett problem för att kunna delta. De som var intresserade av att delta fick svara på några inledande frågor (bilaga 1) som användes som underlag för urvalet. Därefter bjöds alla som var intresserade in för intervju. I samband med tidsbokning fick deltagarna antingen ta del av informationsbladet (bilaga 2) eller motsvarande skriftlig information.

Parallellt med rekrytering utformades utifrån fem preliminära frågeställningar en semistrukturerad intervjuguide (bilaga 3). Huvudfrågorna formulerades som öppna frågor, med underfrågor som utgjorde exempel på fördjupning. Utformandet av intervjuguiden utgick delvis från Kvale och Brinkmann (2015), som menar att målet snarare bör vara att få spontana beskrivningar än spekulativa orsaksförklaringar. En del frågor handlade dock om beskrivningar av tidigare händelser. Polkinghorne (2005) lyfter att syftet med att utforska tidigare händelser inte är att ge korrekta återgivningar, utan att deltagaren reflekterar över vilken betydelse händelsen hade.

Inför intervjuerna genomfördes en provintervju med en person som studerade till musiker på avancerad nivå. Intervjun ägde rum på intervjupersonens arbetsplats och varade i 60 minuter. Efteråt ombads personen reflektera över hur hen upplevt intervjun och intervjufrågorna. Efter analys samt en tentativ "kodning" av provintervjun utifrån frågeställningarna, togs beslutet att, utifrån tidsbrist för att kunna fördjupa på en adekvat nivå, plocka bort två frågeställningar (Vilka orsaker till MPA framkommer i berättelserna? Samt: Vilka konsekvenser av att uppleva MPA framkommer i berättelserna?). Utifrån ett användbarhetsperspektiv behölls de frågeställningar som var mer direkt knutna till att framträda. Några smärre förändringar gjordes i intervjuguiden. En fråga, med underfrågor,

lades till (Beskriv kort hur du upplever det är att framträda musikaliskt), vilken ansågs ha tydlig relevans för frågeställningarna. Samtliga övriga frågor behölls.

Av praktiska skäl samt svårigheter att hitta deltagare genomfördes samtliga intervjuer innan dataanalysen påbörjades, så kallad statisk sampling (Polkinghorne, 2005). Tre intervjuer genomfördes på Musikhögskolan i Malmö, två genomfördes hemma hos deltagarna, och en intervju genomfördes utomhus vid en hästgård. Intervjuerna spelades in med diktafon. För att sträva mot att intervjupersonens verklighet skulle representeras i data var det viktigt, liksom Morrow (2005) poängterar, att förhålla sig ovetande och ställa fördjupande och klargörande frågor. Intervjuguiden användes flexibelt, både i fråga om formulering av frågor, ordning, samt huruvida samtliga frågor ställdes. Längden på intervjuerna varierade mellan 53 minuter och 81 minuter.

Dataanalys

Dataanalysen utgick ifrån Braun och Clarke (2006) med vissa justeringar. Polkinghorne (2005) påpekar att data om inre upplevelser inte är direkt observerbara utan redan förändras genom att de kommuniceras språkligt. Ett ytterligare förändrande steg är från muntlig data till transkriberad data, vari information och nyanser går förlorad. Detta kan liknas vid skillnaden mellan upplevelsen av ett musikstycke utifrån att läsa noterna, eller höra det spelas upp. Utifrån detta gjordes valet att genomföra dataanalysen utifrån genomlysningar av inspelningarna. Morrow (2005) rekommenderar en reflexiv strategi där forskaren för en löpande journal över upplevelser, reaktioner och framväxande medvetenhet om antaganden och bias. Efter varje intervju och i analysprocessens olika steg nedtecknades i linje med detta författarens reflektioner, vilka senare inbegreps i analysen.

Ansatsen i analysen var explorativ, med ambition att ge en rättvisande beskrivning av hela datamängden. Detta är enligt Braun och Clarke (2006) en lämplig metod då ett område inte är väl beforskat. Vidare anlades en huvudsakligen induktiv ansats, vilket innebar att analysen var datadriven, och möjliggjorde identifiering av teman som inte korresponderade direkt mot frågeställningarna (Braun & Clarke, 2006).

Teman identifierades på en semantisk nivå. I en semantisk analys utgår forskaren från vad informanten sagt och söker inte någon underliggande mening (Braun & Clarke, 2006). Samtidigt fanns en medvetenhet om att, eftersom upplevelser inte är direkt observerbara, vilar data på informantens förmåga till självreflektion och språklig kommunikation. En person har oavsett inte medveten tillgång till hela sin upplevelse (Polkinghorne, 2005). Liksom Braun och Clarke (2006) påpekar, involverar analysprocessen en rörelse mellan hela datamängden,

kodade utsagor och själva analysen, varför det inte är helt rättvisande att beskriva processen i analysen som stegvis. Det fanns dock stegvisa hållpunkter.

Då samtliga intervjuer var genomförda valdes två intervjuer slumpmässigt ut för fördjupad analys. Vid en första noggrann genomlysning av respektive intervju gjordes i linje med Braun och Clarke (2006) en inkluderande kodning då i princip samtliga utsagor ur intervjuerna fick minst en kod. Vid en andra genomlysning av respektive intervju reviderades koder och ytterligare koder som stod för alternativa tolkningar lades till. Nästa steg var att organisera materialet utifrån de olika koderna och undersöka relationer mellan koder, för att påbörja bildandet av teman. Utifrån detta steg bildades sex teman. Härfter granskades varje tema för att se om utsagorna inom temat bildade ett sammanhållet mönster. Temana granskades även i relation till varandra och i relation till helheten, varvid även nedskrivna reflektioner användes. Detta steg, som även innefattade en omorganisering av vissa teman och underteman, resulterade i sju teman. De sju temana utgör studiens resultat, och valdes utifrån att de framstod som relevanta, distinkta och meningsfulla aspekter på MPA. I nästa fas genomlyssnades samtliga sex intervjuer. De fyra intervjuer som inte ingått i den inledande analysen genomlyssnades alla en gång noggrant, varvid samtliga utsagor som kunde kopplas till något tema nedtecknades och organiserades in i relation till respektive tema. Detta steg representerade ett deduktivt inslag i analysen. Motsvarande process genomfördes något mer översiktligt med de två intervjuer som ingått i den inledande analysen. Ett slutgiltigt steg var att gå igenom samtliga utsagor, anteckningar och nedtecknade reflektioner inom respektive tema med underteman, och utifrån detta ytterligare fördjupa och förfina analysen, välja ut citat, sammanfatta och namnge teman.

Etiska överväganden

Översiktlig information om studiens syfte och vad deltagandet innebar gavs skriftligt i samband med bokning av intervjuerna. Innan varje intervju påbörjades informerades både muntligt och skriftligt (bilaga 2) om studiens syfte, vad deltagandet innebar, hur anonymitet skulle säkerställas, hanteringen av data, vem som ansvarade för forskningen, samt möjligheten att avbryta sitt deltagande. Skriftligt informerat samtycke inhämtades (bilaga 4), deltagaren fick en kopia av den skriftliga informationen (bilaga 2) och bereddes möjlighet att ställa frågor.

Deltagarnas rätt till anonymitet säkrades genom att allt material som kunde knytas till dem hanterades omsorgsfullt så att ingen obehörig kunde få åtkomst. Författaren förde avidentifierade anteckningar och material kopplades samman med respektive intervju med

hjälp av en siffra. Inspelningar och anteckningar som innehöll citat och icke-avidentifierad information förvarades krypterat digitalt. Enbart författaren och handledaren bereddes tillgång till materialet. Efter studiens färdigställande raderades allt material som innehöll information om deltagarna. Vid beskrivning av deltagarna angavs ålder och instrument ungefärligt, för att minska risken för identifikation av exempelvis andra musikerstudenter. Av samma anledning angavs ej deltagarnas kön. Resultaten rapporterades så att det inte var möjligt att följa en viss deltagares berättelse. Eventuella fördelar med att kunna följa berättelsen bedömdes ej överväga den ökade risken för identifikation, eftersom intervjupersonerna tillhörde en så specifik grupp. Även citat avidentifierades. De marginella förändringar som gjorts är markerade med klamrar, och syftar till att upprätthålla deltagarnas anonymitet.

Risken att intervjupersonerna skulle fara illa av att delta bedömdes mycket liten, med tanke på intervjuämnet och att deltagarna inte utgjorde en klinisk grupp. Det fanns dock en liten risk att deltagarna i samband med intervjun skulle komma i kontakt med negativa upplevelser eller känslor, varför ordningen på frågorna i intervjuguiden valdes med detta i åtanke. Efter att ha berättat om ett exempel på ett mindre lyckat framträdande, vilket kunde tänkas väcka negativa känslor, ombads deltagaren berätta om ett exempel på ett lyckat framträdande. Detta för att skapa ett skifte i fokus och minimera risken att förstärka negativa erfarenheter eller känslor. I slutet av varje intervju ställdes en fråga kring hur deltagaren upplevt intervjun, vilket gav utrymme att lyfta sådant som eventuellt upplevts som obehagligt. Även efter att inspelningen stoppats bereddes utrymme att ställa ytterligare frågor och reflektera kring intervjusituationen.

Resultat

Nedan presteras de sju teman, med underteman, som tillsammans utgör studiens resultat. Citat är kursiverade, och avsteg från deltagarnas utsagor, samtliga i syfte att upprätthålla anonymitet, är markerade med klamrar. Begreppen MPA och nervositet används synonymt.

MPA i ett spektrum

MPA i ett spektrum utgjorde ett övergripande tema, som inte handlade lika primärt som övriga om deltagarens egna upplevelser av MPA, utan rörde deras förståelse av MPA som fenomen. MPA kunde, utifrån vad som framkom, bäst beskrivas i ett spektrum, vilket även visade på den stora variation som fanns inom upplevelser av MPA och dess många bottnar. Inom temat framkom fyra aspekter, där MPA förstods kunna uppenbara sig i ett spektrum från 1) svårare till lättare, 2) positiv till negativ, 3) plötslig till långt i förväg, och 4) specifikt kopplad till ett framträdande till mer generell och ständigt närvarande.

Svårare – lättare. Samtliga deltagare uttryckte en medvetenhet om att MPA förekom i ett spektrum från att en nästan inte har problem med nervositet alls, till att en som musiker har stora problem med nervositet. I fyra intervjuer uttrycktes också en medvetenhet att alla inom musikbranschen upplever MPA i någon omfattning. En deltagare beskrev hur svårighetsgraden kunde variera stort: *Sen är det vissa som har svårare med det och andra som har lättare med det. Men vissa har ju ett helvete och fortsätter ändå liksom, det finns ju de som kräks inför varje föreställning.*

Fyra deltagare uttryckte en medvetenhet om att andra musiker kunde ha värre problem med nervositet än de själva. En av deltagarna beskrev hur andra kunde ha större problem:

Nu skulle jag inte säga att jag lider jättemycket av vare sig prestationsångest eller scenskräck så, men jag kan definitivt känna dem, dem grejerna. Och sen, men jag kan tänka mig att det finns de som har stora problem av det.

Positiv – negativ. Samtliga deltagare beskrev att deras upplevelse av nervositet inför eller under ett framträdande både kunde vara positiv och negativ. Det framstod som att upplevelsen av MPA kunde vara både positivt och negativt på samma gång, och att det även kunde ske skiftningar i pendeln från positiv till negativ. En deltagare beskrev hur nervositeten numera hade mer positiva konnotationer, men tidigare var förknippad med ett obehag:

Så ja nervös blir jag, man känner det här, pirret i magen lite, men det är mer på ett positivt sätt nu, att det är såhär, nervös för att det är spännande, än att nervös för att det är obehagligt.

En annan deltagare beskrev hur hen upplevde de positiva aspekterna av MPA:
Alltså i hela spektrum med musik så tycker jag framträdande är det roligaste ... den energin som man skapar är, en drog liksom... alltså att adrenalinruset, det här, alltså fokuset man får, och som man egentligen bara får. Och så länge jag kan minnas egentligen så har det alltid varit, vid konserter som man har presterat, och, som man har höjt taket lite liksom, och lyckats påverka folk på ett sätt som är obeskrivligt.

En deltagare beskrev hur glädjen i att framträda försvann när nervositeten tog överhanden, och upplevelsen då blev mer negativt präglad: *Nervös är jag ju nästan alltid inför ett framträdande. Men sen finns det de gångerna när nervositeten liksom tar överhanden, och då är det ju inte roligt längre.*

Plötslig – långt innan. Inom aspekten plötsligt – långt innan, framkom att MPA kunde uppstå allt från flera månader innan ett framträdande, till plötsligt och oförutsett mitt under ett framträdande. I två intervjuer framkom upplevelser av att vara nervös flera månader inför ett framträdande. En deltagare beskrev att hen inte upplevt att nervositet kunde komma plötsligt och oförutsett. I tre intervjuer uttrycktes att deltagarna oftast visste att de skulle bli nervösa innan de blev det, då oftast när framträdandet var nära förestående, men att det också kunde inträffa att nervositeten kom oförutsedd:

Om jag ska uppträda sådär så vet jag ju att det ska komma. Så att nej, Men det minns jag den gången, jag var ju klart nervös, det är man ju alltid lite grann, men sen att det plötsligt bara började skaka.

Specifik – generell. Fyra deltagare tog upp att MPA både kunde handla om nervositet precis inför och under ett specifikt framträdande, vilket framstod mer innefatta fysiologiska symtom, samt en mer generell prestationsångest, som framstod dels mer kognitivt präglad, och dels upplevas mer uteslutande negativ. En deltagare beskrev skillnaden mellan en specifik nervositet och en mer generell tryckande känsla:

Det kan ju vara något som är ganska tryckande ibland, alltså att det är någonting man går runt och tänker på, att sådär jag är inte lika duktig som den här, eller jag är inte, jag kan inte göra det här, eller såhär. Sådana grejer kan det vara, och varför får inte jag vara där och spela, eller såhär, att det är något som är såhär tryckande generellt liksom. Sen kan det också kännas vid ett speltillfälle också att, ja men som det här vid en gemensam lektion liksom att, nu ska jag prestera liksom.

I två intervjuer framkom hur en sådan mer generell prestationsångest även kunde yttra sig i tankar på att lämna yrket. En deltagare åtskilde fysiologiska symtom och vad hen kallade ett existentiellt ifrågasättande:

Förr kunde det vara att jag blev, att det triggade ett mer såhär, vad ska man säga, existentiellt ifrågasättande, det kanske inte är meningen att du ska göra detta, om det känns såhär liksom, eller ja, det är inget, inget för dig så.

Symtom på MPA

Avseende symtom på MPA vid framträdande framkom fyra underteman i form av fysiologiska symtom, negativa tankar, påverkan på uppmärksamhet och affektiva symtom. De huvudsakliga grupperna av symtom som beskrevs var dels fysiologiska, och dels tankemässiga. Affektiva symtom beskrevs mer sparsamt och som i förbigående, och det framkom inte en lika tydligt medveten uppdelning mellan tankemässiga och affektiva symtom. Fyra deltagare beskrev däremot en klarare åtskillnad mellan tankemässiga symtom och fysiologiska symtom på MPA, även om det också framkom att symtomen interagerade med varandra. I en intervju uttrycktes störst upplevd påverkan av de fysiologiska symtomen, jämfört med negativa tankar. I kontrast mot detta framkom i två intervjuer större påverkan av tankar än av de fysiologiska symtomen. En av deltagarna beskrev hur nervositeten till största del uttryckte sig som negativa tankar:

Rent fysiskt är det väl inte så många symtom, jag tror inte att någon överhuvudtaget ser det, för folk har ofta sagt såhär: va, var du nervös? Det syntes inte alls, och såhär. Jag tror inte det syns, utan det är bara inre dialog som pågår, att, ja nu kommer snart det här stället, nu, du kommer inte klara det, eller var det kan vara.

Fysiologi. Samtliga deltagare beskrev upplevelser av fysiologiska symtom på MPA. De fysiologiska symtomen beskrevs uppkomma nära inpå, och under ett framträdande. Jämfört med de negativa tankarna som framstod kunna uppkomma en längre tid inför, och även efter ett framträdande, var de fysiologiska symtomen tydligare kopplade till själva framträdandet. Fem deltagare beskrev, dels en känsla av stelhet, eller att känna sig spänd i kroppen eller fingrarna, samt även att de kunde drabbas av skakningar eller darr i kroppen eller fingrarna. En av deltagarna beskrev upplevelse och påverkan av de fysiologiska symtomen såhär:

Ja, fingrarna darrar, och också att man, jag känner att jag tappade mycket kontrollen i läpparna, just för att jag blev så nervös, jag blev så, spänd och i [mitt instrument] är det ju så viktigt att, ja för att i [instrumentet] skapar man ju allt motstånd själv när

man blåser, så man måste vara jätteflexibel, så minsta spänning så blir det ju inte så, ja, då låter det ju inte så himla kul.

Tre deltagare beskrev att de påverkades av MPA genom att pulsen ökade och att andningen påverkades, antingen genom att frekvensen ökade eller genom en upplevelse att inte få tillräckligt med luft. Två deltagare beskrev en känsla av rastlöshet inför framträdandet. En deltagare beskrev hur hen även påverkades genom att bli svettig och kall om händerna. En annan deltagare beskrev en känsla av illamående, samt en upplevelse av att se saker upp och ner:

Det var helt hemskt alltså, då var det skak och, illamående ... och sen en mycket märklig upplevelse som jag minns, var att jag plötsligt såg allting, och det var när jag var inne på scenen, jag såg allting upp och ner. Det var jättekonstigt.

Tankar. Samtliga deltagare beskrev upplevelser av negativa tankar kopplat till MPA. Ett tydligt tema i de tankemässiga symtomen var att de kretsade kring rädsla att misslyckas och misstag, både före och efter att de uppstått. Inför eller under ett framträdande beskrev fyra deltagare hur tankarna kunde kretsa kring tvivel på sin förmåga och rädsla att misslyckas. En deltagare beskrev hur hen, trots goda förberedelser, upplevde tvivel inför ett framträdande:

Alltså, ja men typ jag vet ju att jag kan det här, det är bara, det är bara onödiga tankar. Jag är ju förberedd på det här, jag vet att jag kan det, redan en gång samma dag eller dagen innan så vet jag att jag har spelat igenom det så bra som det kommer att bli, men ändå så blir man såhär tänk om jag misslyckas.

En aspekt tankarna kunde kretsa kring, som återfanns i tre intervjuer, var en kognitiv tolkning av innebörden av fysiologiska symptom, vilket beskrevs kunna förvärra nervositeten. En av deltagarna beskrev hur upplevelse av stelhet skapade tvivel:

Jag vet att jag ska spela jättemycket snabbt nu, och mina fingrar är såhär stela, hur kommer det här att gå? Sen brukar det oftast vara så att jag tar instrumentet och börjar så försvinner det där, men innan så känns det alltid som: nej, hur ska jag klara av det här?

Tre deltagare beskrev tankar som kretsade kring misstag, både inför svåra partier i musiken där det fanns en rädsla att misslyckas, och att ett misstag kunde sätta sig i tankarna och hålla sig kvar resten av framträdandet. En deltagare beskrev hur ett litet misstag fick väldigt stora proportioner:

Någon del av en tänker liksom att vad fan nu spelade jag det, nu har jag förstört hela skiten liksom så, för att ja, nu blev det ju inte riktigt, nu blev inte stycket som, nu kan

jag inte göra det rättvisa liksom, som att det lilla misstaget i början kanske kan få en att känna att hela, att man har förverkat hela stycket liksom.

Tre deltagare beskrev hur tankarna efter ett framträdande, även om de upplevt framträdandet som lyckat, ofta var självkritiska och fokuserade på misstagen. Samtidigt uttrycktes en medvetenhet om att de själva var mer kritiska än de som lyssnade.

Uppmärksamhet. I tre intervjuer uttrycktes hur uppmärksamhetsförmågan försämrades eller smalnade av som en effekt av MPA. Två deltagare beskrev att nervositet gjorde att koncentrationsförmåga försämrades. Två deltagare beskrev att MPA påverkade dem så att fokus för uppmärksamheten smalnade av och blev mer inåtriktat mot de tekniska delarna av musicerandet, vilket sågs som negativt för den musikaliska prestationen:

Man blir ju mer inåtriktad och fokuserad på ett dåligt sätt liksom. Att man liksom, ja men, som att man, spänner sig i tankarna också liksom, det är inte bara i kroppen, utan liksom, tankarna blir såhär, huh, nu ska liksom, nu ska det blir såhär, eller så, istället för att låta det bli så. ja men nu är det den här tonen, nu ska den vara så, liksom.

Tre deltagare beskrev hur att skifta fokus till detaljer i spelandet, och att mentalt ifrågasätta sin förmåga att utföra de finmotoriska rörelser som behövdes, kunde göra att misstagen kom. Detta visade hur symtom avseende tankar och uppmärksamhet interagerade och tillsammans ökade risken för misstag:

Mina fingrar har ju liksom gjort alla de rörelserna som jag ska göra, kanske gjort de rörelserna tusen gånger eller någonting. Så jag vet att oftast kan jag lita på mig själv att jag kan göra de här grejerna samtidigt som jag, även om jag inte tänker på dem liksom... om jag börjar gå in på så detaljer att, äh shit brukar jag landa på [den här tonen såhär], då är det ganska stor sannolikhet att det blir fel sen.

Affekter. Generellt uttrycktes i intervjuerna sparsamt med affektiva symtom i relation till MPA. Det framstod som att affekten underförstått sågs som en följd av övriga symtom på MPA. Fyra deltagare nämnde upplevelsen av MPA som en ”jobbig känsla”. Inom tankemässiga symtom framkom en rädsla för att göra misstag eller misslyckas. Tankar på att göra misstag torde representera en underliggande rädsla att göra misstag. Det framstod utifrån deltagarnas perspektiv inte någon tydlig distinktion mellan tankar och affekter, snarare tolkas de som åtminstone till viss del sammanflätade. En deltagare beskrev en känsla av ”ångest” i samband med svåra partier i musiken, medan två deltagare explicit beskrev en känsla av rädsla förknippad med MPA:

Alltså, det är väl kanske egentligen ett av de mindre viktiga sakerna när man framträder, men precis som alla andra, jag är så himla rädd för att spela, fel. Alltså, ja men egentligen är man väl rädd för vad andra ska tycka, eller att någon annan ska tycka det är dåligt.

I tre intervjuer framkom upplevelser av någon form av panikartad känsla under ett framträdande. Det beskrevs då i samband med en stark MPA och framträdanden som upplevts mindre lyckade. En deltagare beskrev hur en känsla av panik under ett framträdande försvårade att kunna fokusera och försämrade den musikaliska prestationen avsevärt:

Allting bara stängde ner liksom, jag kunde inte, man blir helt irrationell i allting liksom så, även om man fick, även om dirigenten märkte liksom att man var ute och cyklade och försökte ge massa jättetydlig cue liksom så, jag kunde inte, jag kunde inte ta in någon information och jag kunde inte lyssna ordentligt, liksom. Och jag tappade all teknik, såklart, så jag fick inget ljud i [instrumentet].

Samtliga deltagare uttryckte upplevelser av känslor med positiva konnotationer efter ett lyckat framträdande, som glad och uppe i varv på ett positivt sätt, eller lugn och nöjd. I två intervjuer beskrevs en känsla av ångest efter ett mindre lyckat framträdande.

Påverkan på musikalisk prestation

Påverkan av MPA på musikalisk prestation, kan även sägas utgöra del av de beteendemässiga symtomen på MPA. De beteendemässiga symtom som framkom var dock alla kopplade till påverkan på den musikaliska prestationen. Tre underteman framkom: Det första handlade om att MPA kunde ha både positiv och negativ påverkan på prestationen, och att prestationen var som bäst vid lagom nivå av MPA. Det andra om att fysiologiska symtom påverkade prestationen negativt, och det tredje om att deltagarna upplevde att deras musikaliska prestation i dagsläget sällan påverkades negativt av MPA.

Presterar bäst vid lagom nivå av MPA. Fyra deltagare beskrev att en lagom nivå av MPA var det bästa för den musikaliska prestationen, främst utifrån att en viss nivå av nervositet gjorde dem extra skärpta och närvarande vid framträdandet:

Det är någonting som händer, i alla fall för min egen del, i ens, i mitt, hur ska man säga, medvetande så när man, när det är skarpt läge liksom. Man är i någon växel som man inte riktigt hamnar i annars när man är. Nu talar jag bara för mig själv men jag är lite mer skärpt och lyssnar med lite större öron och sådär. Och försöker, kanske att man är, man reagerar lite snabbare liksom.

Två deltagare lyfte specifikt att alltför svag MPA påverkade den musikaliska prestationen negativt. En av deltagarna beskrev hur likgiltighet inför hur framträdandet skulle gå försämrade prestationen. Det framstod som att en viss press att prestera sågs som positiv för den musikaliska prestationen:

Jag brukar känna så i alla fall att, om man inte har någon nervositet överhuvudtaget och går upp så kanske man inte, då, jag vet inte, då känner man sig lite likgiltig kanske till och med. Så jag tror om man har lite nervositet i alla fall och nervös och vill göra bra ifrån sig så kanske det, så kanske man faktiskt gör ett bättre resultat också, än om man bara struntar i vilket.

I två intervjuer framkom att MPA kunde påverka positivt genom att öka motivationen att förbereda sig inför ett framträdande. En av deltagarna beskrev hur nervositet som började en längre tid inför ett framträdande, i kontrast mot mer plötslig nervositet under ett framträdande, utifrån detta sågs positiv.

Fysiologiska symtom påverkar prestation negativt. Fem deltagare beskrev hur de fysiologiska symtomen på MPA kunde påverka prestationen negativt. Tre deltagare beskrev mer specifikt, att det först var när MPA blev så stark att de fysiologiska symtomen kom, som den musikaliska prestationen påverkades negativt. En deltagare beskrev hur de fysiologiska symtomen påverkade musicerandet och prestationen negativt:

Jag kände att det påverkade mitt spel väldigt mycket, alltså jag blev darrig i händerna, jag kände att fingrarna gick inte dit jag ville, spelade mycket fel, kom av mig, kände att luften räckte inte till och då blev intonationen dålig. Det var liksom som att nervositeten blev så stor att jag inte kunde hantera den och det påverkade mitt spel alldeles för mycket.

Två deltagare beskrev hur MPA begränsade dem i deras musikalisk-tekniska förmåga vid framträdanden. Det illustrerar hur känslig den musikaliska prestationen är för fysiologisk, men även mental spänning:

Jag blir begränsad i min teknik, vad jag kan göra och liksom sådär. Vissa grejer måste jag vara avslappnad och väldigt koncentrerad för att göra. Om jag skulle bli nervös så tappar jag den precisionen som jag måste ha för att det ska funka.

Prestation oftast inte negativt påverkad. Fem deltagare beskrev att deras musikaliska prestation i dagsläget sällan påverkades negativt av MPA. Vilket inte betydde att de inte upplevde nervositet, då fem deltagare även beskrev att de nästan alltid upplevde ett visst mått av nervositet nära inför ett framträdande. Exempelvis beskrev en deltagare hur

prestationen nästan aldrig påverkades av MPA: *Nu får någon månad sedan hade jag ett soloframträdande ... vid sådana tillfällen blir jag oftast ganska nervös, sen så, det är väldigt sällan det går dåligt.*

Två deltagare beskrev att de vid ett framträdande upplevt MPA inombords, men att de förstod på de som lyssnat att det inte märkts utåt varken visuellt eller i den musikaliska prestationen. MPA blev då en form av inre lidande: *Det var därför som, den nervositeten som jag kände där uppenbarligen heller inte syntes utåt, men det var jättejobbigt, och jag kunde egentligen inte alls ta till mig positiva kommentarer efteråt.*

Sammantaget med att de fysiologiska symtomen beskrevs mest negativa för den musikaliska prestationen, tyder detta på att MPA som inte påverkar prestationen får en mer affektiv eller tankemässig betoning, och att de fysiologiska symtomen då blir mindre uttalade.

Faktorer som påverkar styrkan av MPA

I samtliga intervjuer framkom att kontexten hade betydelse för styrkan av MPA. Det fanns en överensstämmelse i *att* kontextuella faktorer påverkade styrkan av MPA, men inte alltid i *hur* de påverkade. De kontextuella faktorerna som framkom, och som bildar underteman, utgjordes av 1) solo- eller orkesterframträdande, 2) provspelning, 3) publiken, 4) bemästrande av musikstycket, och 5) musikstyckets svårighetsgrad. I fyra intervjuer framkom även betydelsen av dagsform/mående som en sjätte övrig faktor.

Solo – orkester. Fem deltagare beskrev entydigt att ett soloframträdande, eller soloparti, var kopplat till starkare MPA än ett framträdande i grupp eller orkester. Det eftersom det sågs mer utsatt eller naket att spela solo, och att de kunde uppleva sig mer utpekade då. En sjätte deltagare beskrev även hen en utsatthet vid solopartier, men lyfte en annan aspekt, och beskrev att MPA kunde bli starkare då hen spelade ett soloparti tillsammans med en annan musiker, än vid egna solopartier. Denna deltagare gav uttryck för att hen upplevde större kontroll över musiken då hen spelade helt solo. Orosmomentet i samarbetet med medmusikern verkade väga över oron kring utsattheten i att själv vara i fokus.

Fyra deltagare beskrev, i linje med att soloframträdande kopplades till starkare MPA, att orkester- eller gruppframträdande var kopplat till svagare MPA, eftersom de upplevde sig mer skyddade i orkestern. Denna aspekt visade på att det var just att publiken ser en och kan avgöra vem som eventuellt gör misstag, som ökade MPA vid soloframträdande. En deltagare beskrev att orkestern skyddade, dels genom att fokus skiftade från att spela *för* publiken till att spela *med* orkestern, och dels genom att publiken inte hade lika mycket fokus på hen. Två

deltagare lyfte att misstag inte märktes lika tydligt vid orkesterframträdanden som vid soloframträdanden:

[Vid framträdande i grupp] upplever jag inte alls samma nervositet, det står ju inte och faller med min insats. Skulle jag [spela] liksom, en felton, är det faktiskt inte så många som hör det, eller om jag missar någonting liksom, det är inte så farligt.

Provspelning. Fyra deltagare tog upp provspelningar som en typisk situation som framkallade MPA. Tre deltagare lyfte att MPA ökade då det var mycket som stod på spel, vilket framstod kopplat till en ökad MPA vid provspelning, eftersom resultatet av sådana kan avgöra ens framtid som musiker. En deltagare beskrev hur hen trots att hen var säker på att klara en provspelning, ändå var nervös, vilket visar just på att provspelningssituationen är speciell utifrån hur den kan påverka framtiden. En deltagare beskrev ökad MPA vid provspelning kopplad till vad som står på spel inför en karriär som professionell musiker:

Det är väl lite det här självklara hur mycket som står på spel, hur viktig är situationen. Är det liksom, en audition för ett jobb är det klart att då blir man kanske extra nervös, eller om det är en provspelning för att komma in på en utbildning, det är ju extra jobbigt.

Publiken. Samtliga deltagare uttryckte att vem som satt i publiken påverkade styrkan av MPA. Deltagarna hade dock olika uppfattningar av hur denna faktor påverkade. Generellt framkom att mest nervositet uppkom då kunniga musiker satt i publiken. Tre deltagare beskrev att MPA blev starkare om de hade uppfattningen att lyssnaren var musikaliskt kunnig, och särskilt då lyssnaren spelade samma instrument som dem:

Jag har nog upplevt störst prestationsångest, dels under betingen då, men också under gemensamma [instrument]lektioner för då vet man att då sitter där tio andra personer som också spelar [samma instrument] och som övar jättemycket och som verkligen kommer höra allt du gör... och likadant på beting då, för då sitter där en jury som är expert på [en kategori av instrument] och har spelat det mesta, har lång arbetslivserfarenhet.

En deltagare nyanserade perspektivet utifrån att en lyssnare som spelar samma instrument också vet vad som är svårt och därför kanske ser mer förlåtande på vissa misstag. Hen beskrev dock ändå att styrkan av MPA i ett sådant fall ökade. Fyra deltagare beskrev att MPA blev starkare när lyssnaren var en person som skulle kunna ge framtida jobb, vilket gjorde att de ville prestera extra bra.

Ett flertal andra aspekter framkom, där deltagarna inte var lika eniga i hur de påverkade styrkan av MPA. Två deltagare beskrev att MPA var svagare då de spelade inför personer som kände dem och visste hur duktiga de var på att spela, och starkare då de spelade inför okända människor. Två deltagare beskrev att sammanhangets storlek hade betydelse för styrkan av MPA: ett stort sammanhang med viktiga personer i publiken beskrevs öka MPA, och ett mindre sammanhang minska. En tredje deltagare beskrev istället att MPA ofta var svagare vid en större men generell publik, och starkare vid repetitioner. Detta dels eftersom att lyssnarna vid repetitioner var kunniga musiker, och dels eftersom vid repetitioner kan musiken kan stoppas när som helst, vilket inte sker vid konserter:

Man kan ju inte veta hur en publik, hur de lyssnar eller vad de hör, men om man spelar för någon som man tänker att, ja men den här personen har koll liksom, den här personen vet, om man också vet att den här personen som har koll kan bara stoppa musiken och liksom: du! Eller såhär, det kan göra mig sjukt nervös, liksom.

Bemästrande av musikstycket. Hur väl förberedd en var inför ett framträdande framstod klart som den enskilt viktigaste påverkansfaktorn. Samtliga deltagare beskrev att MPA blev starkare om de var dåligt förberedda, och svagare om de var väl förberedda. Samtliga uttryckte även att förberedelserna hade stor påverkan på styrkan av MPA: *Om jag vet att om det går som sämst så kan det bli riktigt dåligt, då kan jag vara ganska nervös innan liksom så. Men allting beror på hur väl jag har förberett mig.*

Tre deltagare tog upp aspekten att inte ha tid att förbereda sig ordentligt, vilket beskrevs som att det skapade eller ökade MPA. En deltagare beskrev hur hen påverkades negativt, dels genom att bli för detaljfokuserad precis innan ett framträdande, och dels genom att få en mängd tankar och rädsla kring att göra misstag:

Är man bra förberedd så slipper man fokusera på svåra detaljer just då det händer och slipper tänka på det före. För om jag vet att jag har en sak, som är jättesvår och jag kan inte den speciellt bra så då, då kommer alla de tankarna att ta över före till och med samtidigt som det händer. Just det som jag sa, jag vet att snart kommer det och jag kan inte, jag får bara hoppas på det bästa, typ autopilot.

Musikstyckets svårighetsgrad. I fem intervjuer framkom att musikstyckets svårighetsgrad påverkade styrkan av MPA, på det sätt att MPA ökade om stycket uppfattades som svårt. En deltagare beskrev hur svårighetsgrad och förberedelser tillsammans påverkade styrkan av MPA:

Det påverkar väl såklart lite vad man spelar också, om du tycker att stycket du spelar är jättesvårt och du känner att du inte riktigt har satt det, det är klart att det känns jobbigare och du blir mer nervös då.

En annan deltagare beskrev hur medvetenhet om att det fanns ett svårt parti i musiken ökade symtom på MPA, främst i form av negativa tankar inför det svåra partiet:

Ibland är det ju såhär, om det är något parti som man vet att det här är jättesvårt och, man ser typ, har en överblick av noterna och ser att snart kommer det här partiet som är såhär svårt, så då kanske man, då ställer man väl egentligen till det för sig själv, för att det här är svårt, jag kommer att misslyckas.

Dagsform/mående. Sammantaget lyfte fyra deltagare en övrig faktor som kunde påverka styrkan av MPA, nämligen att känna sig i dålig form för dagen eller att uppleva ett sämre psykiskt mående. Tre deltagare beskrev hur dagsform påverkade MPA, på så vis att känna sig i dålig form kunde öka styrkan av MPA. En deltagare kopplade ihop, inte bara dagsform utan även allmänt psykiska mående med styrkan av MPA, på så vis att MPA ökade vid perioder av sämre psykiskt mående.

Höga krav från branschen

Inom temat Höga krav från branschen framkom hur förutsättningar och klimat inom den klassiska musikbranschen kunde bidra till uppkomst, vidmakthållande och förstärkande av MPA. Inom temat framkom tre underteman: 1) ständiga prestationskrav, 2) ett konkurrenspräglad klimat och 3) att mående och självkänsla påverkades av musikalisk prestation.

Ständiga prestationskrav. Det framkom att deltagarna hade internaliserat stora och ständiga krav på sig själva att prestatera musikaliskt, samt att prestationskraven accentuerats under tiden på musikhögskolan. Fyra deltagare uttryckte hur de upplevde en ständig press och vilja att alltid prestera väl musikaliskt, oavsett situation. I tre intervjuer lyftes aspekten att kraven att prestera och att ständigt bli bättre höjts ytterligare under tiden deltagarna gått på musikhögskolan. En deltagare beskrev en stark nervositet vid ett uppspel efter första läsåret på musikhögskolan. Hen beskrev upplevelse av stora krav att prestera för att på något vis göra skäl för sin plats på skolan, vilket gav uttryck för en upplevelse av stark press:

För då kände jag ju verkligen att jag ville visa att jag hade utvecklats, för jag kände ju att jag hade gjort det, och då kände jag väldigt mycket prestationsångest att nu måste jag spela bra för annars kommer de tycka att vad gör jag här.

I två intervjuer lyftes att publikens vetskap att en studerade på musikhögskolan ledde till ökade krav att prestera och ökad MPA, eftersom en då förväntades prestera väl. Detta gav också uttryck för, liksom följande deltagare, som beskrev en minskad press att prestera sedan hen gått ut musikhögskolan, att tiden där innebar en ökad press att prestera:

Det känns bra att ha gått ut skolan på det sättet att nu känns det inte som att jag måste prestera, i alla fall varje vecka någonting nytt, utan nu får jag välja vad jag gör förutom, ja förutom då jag får ett jobb då som jag ska öva inför, men resten av biten så får jag, så är jag fri att göra vad jag vill typ. Jag måste inte välja ut ett stycke som jag ska göra bättre nästa vecka nu än vad jag kan det nu. Så det är en press på ett sätt som försvunnit.

Konkurrenspräglad klimat. I fyra intervjuer framkom ett undertema som gav uttryck för att den klassiska musikbranschen är tävlingsinriktad och präglad av konkurrens. I tre intervjuer framkom upplevelser av krav att prestera för att kunna få jobb, och att det fanns en konkurrens om jobb som ökade på kraven att prestera. En deltagare reflekterade kring hur provspelningar accentuerade ett konkurrenständ:

Det känns som att, ja jag vet inte om det tar bort charmen i det, att allting är en tävling, och nu åker jag hit och jag känner största delen av de som är här, men nu tävlar vi om det här. Och den här branschen är ju lite så faktiskt, en tävling om vem får jobbet först. Får man ett jobb och gör bra ifrån sig så ringer de ju en nästa gång. Så hoppas man bara att man har tid att ta jobbet, för annars ringer de någon annan, och så ringer de kanske den andra först nästa gång.

Ytterligare uttryck för att branschen är präglad av ett konkurrenständ framkom från en deltagare, som reflekterade kring att det inte pratades om MPA i branschen, och då lyfte att inte vilja visa sig svag som en möjlig förklaring. En annan deltagare lyfte att hen upplevt rivalitet mellan olika musikhögskolor. I kontrast mot dessa berättelser lyfte dock en deltagare hur hen upplevt ett stöttande och icke-dömande klimat i sin instrumentklass på musikhögskolan.

Utifrån att ständigt vilja prestera på topp, och det konkurrenständ som utifrån deltagarnas berättelser framstod präglade den branschen, verkade detta att behöva prestera bättre än andra för att få jobb leda till jämförelse med andra även då det inte omedelbart stod ett jobb på spel. I en intervju uttrycktes hur en jämförelse där deltagaren upplevt sig ha presterat bättre än en annan musikerstudent, gav deltagaren mycket självförtroende. I tre intervjuer uttrycktes jämförelse med andra musiker utifrån en upplevelse eller rädsla att vara sämre än

den andra. Det kan även ses uttrycka en mer generell MPA, som inte är specifikt kopplad till ett framträdande utan även till ens person:

När jag gick på [folkhögskola] var jag den enda som spelade [mitt instrument] så man hade ingen att jämföra sig med, så då tänkte man inte så mycket på det. Så kom man till musikhögskolan och då var det jättemånga duktiga, och kanske de som hade satsat stenhårt, sedan ganska tidig ålder, och då, blev väl det lite skrämmande för mig. Man blev så mycket mer medveten om, sina egna förmågor och, hur det låter, och ens brister i spelet och så.

I två intervjuer beskrevs en positiv effekt av att inse att andra också kämpade med MPA, vilket en deltagare beskrev utifrån ett jämförande perspektiv:

Det har väl kanske också varit en sådan grej, att man upptäcker att alla människor känner ju de här sakerna nästan, för ibland så, kan man ju uppleva att, ja men alla andra är så duktiga de blir aldrig nervösa och sen så... hör man ja, vadå jag blev också jättenervös. Och då, det känns också lite lättare då, att nej men alla andra är också osäkra, de tvivlar, och då känns det lite lättare att veta att man inte är den enda.

Självkänsla och mående påverkat av prestation. Samtliga deltagare uttryckte att deras identitet var starkt präglad av att vara musiker. En viktig del i att vara musiker är, som framkom i undertemat ovan, att prestera väl musikaliskt. Utifrån detta kunde en upplevt dålig musikalisk prestation även bli ett hot mot självkänsla och identitet, vilket kan ses som en mer generell form av MPA som sträcker sig vidare än enbart framträdandesituationen. I fem intervjuer framkom sådana upplevelser:

Om det skulle gå dåligt, liksom, då för fem år sen, eller sju år sen så kanske jag hade liksom tyckt att, fan vad dålig jag är, att, hela jag är dålig. Nu tänker jag att det är två olika saker. Att man kan göra liksom ett framträdande och vara missnöjd med det, men, det påverkar inte nödvändigtvis mitt självförtroende eller hur jag liksom betraktar mig själv och så.

I tre intervjuer framkom att musikalisk prestation hade eller tidigare hade haft stor inverkan på självkänsla och allmänt mående. En deltagare beskrev hur mående samvarierade med musikalisk prestation:

Jag har märkt att, att hur jag mår kan vara väldigt kopplat till hur det har gått att spela, det senaste liksom. Om det har gått väldigt bra så kan jag må väldigt bra liksom och känna shit vad kul det är liksom, och kul och spela och, kul, liksom. Men

ibland så bara, om det är något som inte funkar så kan jag liksom, ah, ja men då blir man verkligen nere, på något sätt. Min prestation har väldigt mycket att göra med hur jag mår, eller vad man ska säga, på något sätt.

MPA i ett tidsperspektiv

Inom temat MPA i ett tidsperspektiv framkom tre underteman. Inom ett kortare tidsperspektiv framstod en generell tendens att MPA var som starkast precis inför ett framträdande, och minskade när framträdandet påbörjades. Det kunde även förekomma viss MPA efter ett mindre lyckat framträdande. Inom ett längre tidsperspektiv framstod styrkan av MPA generellt ha minskat, främst utifrån en större erfarenhet av att framträda och en ökad skicklighet på sitt instrument. Ett tredje undertema berörde hur förhållningssätt förändrats över tid, vari deltagarna blivit bättre på att hantera MPA, och vissa hade utvecklat ett mer aktivt förhållningssätt till MPA. Det framkom en förändring i form av ökad mental trygghet och förmåga att separera prestation från självkänsla. En del aspekter inom detta undertema bidrog även till minskad MPA över tid. Distinktionen mellan förhållningssätt och styrka över tid består dock i att faktorerna som påverkade styrka över tid indirekt via andra faktorer påverkade MPA, medan faktorerna inom förhållningssätt påverkade styrkan mer direkt.

Hur styrkan varierar vid framträdande. I fem intervjuer framkom att MPA var som starkast precis inför ett framträdande. Deltagarna beskrev hur de nästan alltid upplevde en viss nervositet nära inpå, som i upp till en eller några timmar inför ett framträdande, men att nervositeten brukade minska eller släppa helt då framträdandet påbörjades. Tre deltagare hänförde minskningen till att de började spela och märkte att den musikaliska prestationen inte påverkades av nervositeten. Detta kunde kopplas till det tvivel inför ett framträdande, på sin förmåga att prestera väl musikaliskt, som fyra deltagare beskrev ovan. En av deltagarna beskrev att det även kunde vara på andra hållet, om musiken inte lät helt tillfredsställande, kunde nervositeten öka:

Om jag börja spela något stycke liksom, och det, om jag känner att det låter bra direkt liksom, då, då lättar det lite. Men den kan det vara tvärt om också liksom, att känner bara åh shit, nu, det var inte riktigt hundra den där första noten, då kan det, då kan det liksom färga resten av framträdandet.

Två deltagare beskrev att minskningen av MPA då framträdandet började berodde på att inför framträdandet fick nervositeten all uppmärksamhet, men under framträdandet behövde koncentrationen gå till att spela:

När man väl spelar så är det som, även om man hamnar i en sådan negativ spiral, då är man ändå inne i det på något sätt. Så då kan man liksom inte fastna. Då liksom, då får inte det lika stor plats, på något sätt, oavsett vad man tänker på. Precis innan så är det liksom nervositeten som har all plats.

I kontrast mot övriga beskrev en sjätte deltagare hur hen inte blev nervös inför framträdandet, utan enbart i nära samband med, både före, under och efter, ett svårt parti i musikstycket. Även från två andra intervjuer framkom hur MPA kunde öka nära inför ett svårt parti i musiken, och sedan minska efter det partiet: *Ofta för min del har det varit såhär, att jag liksom fokuserar på kanske, just ett ställe i musiken, och lägger all min ångest på det stället.*

I fyra intervjuer uttrycktes att en viss nivå av MPA lätt kunde leda till att styrkan av MPA eskalerade, och att det kunde vara svårt att bryta en sådan spiral. Vissa symtom på nervositet uttrycktes lätt kunna bidra till att andra och fler symtom uppkom. Det visade på hur symtomen interagerade med varandra för att skapa och öka MPA. I två intervjuer beskrevs negativa tankar särskilt lätt kunna spinna iväg:

Om jag blir nervös så, ja men det är väl lite det här att man spinner vidare på de negativa tankarna, att då fokuserar man ju mer på alla misstag man gör, att de får liksom mer plats på något sätt, och det gör det ju också bara värre och värre, liksom.

Styrkan av MPA efter ett framträdande verkade till viss del bero av upplevelsen av hur lyckat framträdandet blev. Ingen beskrev MPA efter ett framträdande som upplevts som lyckat, medan MPA med affektiva och tankemässiga komponenter beskrevs kunna uppstå efter ett framträdande som upplevts mindre lyckat. Samtliga uttryckte också att de, efter ett mindre lyckat framträdande, kunde engagera sig i självkritiska tankar i form av missnöje med den musikaliska prestationen, och i två fall även funderingar på att lämna yrket.

Hur styrkan förändrats över tid. Fem deltagare beskrev att de upplevt att MPA generellt minskat om de tittade tillbaka i tiden. Två av deltagarna beskrev en generell minskning över tid, men att problem med MPA gått i perioder. Tre deltagare vardera beskrev, dels att MPA minskat som ett resultat av ökad erfarenhet av att framträda, och dels att MPA minskat som ett resultat av att de blivit skickligare på sitt instrument. En av deltagarna beskrev hur båda aspekterna bidragit till minskad MPA:

Nu känner jag väl mer att jag har den självsäkerheten med mig att, jag vet att det jag kan, kan jag, och jag kommer kunna spela det inför folk också. Förhoppningsvis, det

händer ju allt, det han ju alltid hända oväntade saker men, jag är inte alls lika nervös längre.

En sjätte deltagare, som inte beskrev någon generell minskning av MPA över tid, beskrev istället en upplevelse av ökad MPA över tid, trots att hen blivit skickligare på sitt instrument och bättre på att hantera MPA. Deltagaren uttryckte en upplevelse av ökad MPA via ökade krav att prestera musikaliskt, vilket kan tänkas vara en effekt av de mekanismer inom Högra krav från branschen som diskuterats ovan:

Alltså under tiden musikhögskolan har varit har det blivit värre och värre med nervositet, på ett sätt, för att, ja men alltså, jag har svårt att beskriva det. Det är också att man lär sig mer och mer, om hur det kan vara, och hur det kan låta, och man har liksom högre krav på sig själv hela tiden. Och då blir det liksom, prestationsångesten blir liksom större och större... samtidigt så har man ju också fått lära sig att hantera det på ett bättre och bättre sätt liksom, men, ändå så har det blivit mer på något sätt.

I fyra intervjuer uttrycktes att MPA varit starkare, antingen då de börjat på musikhögskolan, eller, i ett fall då deltagaren bytt musikalisk inriktning till klassisk musik. Det tolkades som en effekt av osäkerhet i om de hade vad som krävdes och av begränsad erfarenhet. I tre intervjuer framkom att MPA hade ökat sedan deltagarna bestämt sig för att satsa på musiken på en professionell nivå, vilket kunde förstås utifrån att det då fanns mer att förlora och mer som stod på spel:

Det var väl det också att det var ju första, gången jag pluggade [mitt instrument] med ett mer specifikt mål att, det här vill jag kunna jobba med i framtiden. Innan hade jag ju inte, haft de målen riktigt, utan då, spelade jag mer för min egen skull, och då får man ju inte heller den prestationsångesten.

Hur förhållningssätt förändrats över tid. Samtliga deltagare uttryckte att perspektivet på MPA hade förändrats över tid. I fyra intervjuer framkom att tiden på musikhögskolan hade medfört en stor förändring i förhållningssättet till MPA. Samtliga deltagare uttryckte även att de över tid blivit bättre på att hantera MPA. Ingen av deltagarna uttryckte dock att de fullständigt bemästrat nervositeten, och två deltagare angav specifikt att det fanns aspekter av MPA de ännu inte lärt sig hantera. En deltagare beskrev både en perspektivförändring över tid och att hen eftersom blivit bättre på att hantera bland annat MPA:

Ja alltså nu under de här åren på skolan så har det ändrats betydligt. I början så är man väl just, rädd att misslyckas kanske, han inte riktigt hittat rätt sätt hur man ska öva, vad man ska sätta fokus på... så det har ju ändrats, man har ju lärt sig, man har ju spelat framför publik såpass många gånger och gjort det både bra och dåligt så man vet ungefär vad som funkar för en själv.

I två intervjuer bestod perspektivförändringen i ett tydligt skifte mot ett mer aktivt förhållningssätt till just MPA, och ett tänk som gick ut på en tro på att kunna påverka sin nervositet. Detta beskrevs av båda ha lett till en känsla av att de kunde bemästra nervositeten och att den påverkade dem betydligt mindre nu än tidigare. En av deltagarna beskrev hur det var innan skiftet, som av hen beskrevs ske gradvis: *Jag tror inte jag tänkte så mycket, det var väl egentligen det, liksom, man hade ingen förklaring på det, det kom när det kom.*

Den andra deltagaren, som beskrev skiftet till ett mer aktivt förhållningssätt ske förvånande snabbt, gav uttryck för det nya förhållningssättet: *Egentligen har jag ju makt över hur det kommer gå, och man får på något vis tänka, logiskt också, att kan jag spela det i övningsrummet så kan jag egentligen spela det på scen också.*

Fem deltagare uttryckte att de gått igenom en förändring och nuförtiden var mer förlåtande gentemot sig själva för misstag, och bättre på att separera sina musikaliska prestationer från sin självkänsla. Det uppfattades som att de uppnått en ökad mental trygghet. En av deltagarna sammanfattade det nuvarande förhållningssättet: *Att göra ett litet fel är faktiskt inte hela världen.* Ett sådant skifte framstod ha inneburit att främst symtom bestående av negativa tankar, inte bara i direkt samband med framträdande, minskat. En annan deltagare beskrev skiftet:

Ja, men jag känner väl att jag vet vad jag kan och att det är bra, sen kan det alltid förbättras men, jag känner att det är okej att inte alltid prestera på topp. Så, ja men jag har på något vis fått lära mig att jag kan inte definiera mig enbart efter hur jag presterar på mitt instrument, för då blir det väldigt jobbigt.

I tre intervjuer uttrycktes att nervositet sågs som en ofrånkomlig del av musikeryrket, och att de därför inte heller funderat över hur det kom sig att de upplevde MPA. Enbart en deltagare uttryckte att hen aktivt funderat kring vad nervositeten bottenar i, och sett det funderandet som en nödvändig del i att lära sig hantera MPA. Två deltagare beskrev istället ett skifte över tid i form av en ökad acceptans av att de blir nervösa och av själva upplevelsen av nervositet, vilket uttrycktes kopplat till en minskning av MPA.

Sätt att hantera MPA

Inom temat sätt att hantera MPA framkom strategier för att hantera MPA som innefattade 1) förberedelser och val av musikstycke, 2) strategier nära inpå och under ett framträdande, och 3) strategier efter ett framträdande. De flesta strategier som framkom var riktade mot de kognitiva symtomen på MPA. Inom ett fjärde undertema framkom att deltagarna till största del kommit fram till strategier på egen hand, och att det fanns en form av tystnadskultur kring MPA i branschen.

Förberedelser och val av musikstycke. Att förbereda sig musikaliskt framkom både som en faktor som påverkar styrkan av MPA, och som en strategi för att hantera MPA. I tre intervjuer framkom hur att öva på ett sätt som liknar en konsertsituation, som att filma eller låtsas att det är en konsert, hjälpte deltagarna att prestera bättre i själva konsertsituationen. Det framkom även en insikt i ett behov av att öva på att framträda, vilket en av deltagarna beskrev bero på att nervositet kan förändra vad som är svårt rent musikaliskt:

När man spelar upp det så, för publik liksom, då, då kan det ju vara grejer som, plötsligt då blir svåra för att man är nervös, och då kanske de här allra svåraste grejerna, de har man övat så mycket så det funkar så, men de sakerna som man har kategoriserat som enklare, de har man liksom inte lagt så pass många timmar på att de klarar, vad ska man säga, nervositetstestet liksom.

Valet av musikstycke, som framkom i form av musikstyckets svårighetsgrad som en faktor som påverkar styrkan av MPA, framstod även som en strategi som antingen direkt eller i förlängningen kunde minska MPA. I två intervjuer framkom valet av musikstycke som en aktiv strategi för att minska MPA. En deltagare beskrev att hen valde något lättare stycken för att hellre kunna framföra dem riktigt väl. En annan beskrev att hen valde stycken som inte innehöll vissa tekniska svårigheter som var svåra på grund av nervositet:

Rent tekniskt så finns det vissa svårigheter som jag inte fixar, på grund utav nervositet, ehm, men då har jag valt att inte göra de grejerna, helt enkelt. Men det är ju ett sätt att jag har ju liksom, det har ju hindrat mig, där har ju nervositeten stått i vägen.

Två andra deltagare uttryckte hur de genom att utmana sig att spela något svårt, eller något som inte var väl förberett, upplevde en ökad MPA inför själva framträdandet, men att ha klarat av en sådan utmaning innebar att deras MPA minskade i förlängningen. Detta kan ses som en form av exponering.

Strategier nära inpå och under ett framträdande. De flesta strategier som framkom riktade sig gentemot de kognitiva symtomen på MPA, men några riktade sig gentemot de fysiologiska. Tre deltagare beskrev att de använde andningsövningar för att hantera kroppslig anspänning. En deltagare beskrev även hur hen utifrån en känsla av rastlöshet rörde på sig fysiskt inför ett framträdande för att göra av med överskottsenergi.

Avseende de kognitiva symtomen var en aspekt att ha kontroll över sitt fokus. Två deltagare beskrev att de behövde en stund nära inpå framträdandet att vara själva och fokusera. En deltagare beskrev att hen då dels försökte visualisera delar av framträdandet, och dels påminde sig själv om hur hen skulle undvika tidigare upplevda fallgropar. En deltagare lyfte att det hjälpte att fokusera på andra saker än framträdandet samma dag inför det. Detta för att inte fastna i negativa tankar eller i att öva för mycket precis inför, det senare vilket skulle trötta ut hen fysiskt och leda till sämre prestation. En deltagare beskrev att ett medvetet fokusskifte under framträdandet kunde hjälpa för att hitta tillbaka om hen blivit nervös, som att smalna av sitt fokus till exempelvis de mer tekniska delarna av musicerandet.

En annan aspekt var att ha kontroll över sina tankar. I fyra intervjuer framkom ett medvetet distanstagande till eller bemötande av negativa tankar, som en strategi för att hantera MPA. Det uttrycktes också en medvetenhet om att de negativa tankarna berodde på nervositeten, och att det därför inte var meningsfullt att lägga vikt vid dem. Deltagarna beskrev en kamp mellan de negativa och mer realistiska tankarna:

Den här nervositeten när man spelar, det är ganska irrationellt egentligen, man oroar sig för en massa saker som inte har hänt och som kanske antagligen inte, kommer hända. Så jag fick liksom prata lite med mig själv och säga att jag har övat jättemycket, jag kan ju det, det har gått jättebra på alla lektioner med pianisten, varför skulle de gå dåligt nu, och jag vet att jag kan ... så varför är jag orolig?

Tre deltagare beskrev att tänka på att de som sitter i publiken ofta inte märker eller fokuserar mindre på misstag än vad de själva gör, kunde hjälpa dem. I fem intervjuer framkom som en viktig strategi att inför och under framträdandet inte tänka på hur det skulle gå eller vilka följderna kunde bli, utan att bara fokusera på att spela musiken:

Att tänka på, att rikta fokuset på vad man ska spela, istället för vad som händer när man spelar. Såhär, ah, nu sitter han där och lyssnar, tänk om jag spelar dåligt, istället tänka på, nu ska jag spela, det här, och det ska, kännas såhär. Försöka tänka, fokusera på musiken, istället för saker runtomkring eller saker som det kan leda till.

I fem intervjuer framkom en strategi att gå in i en annan roll, antingen inför framträdandet, eller att försöka på scen, under själva framträdandet, utstråla självförtroende för att på det sättet återfå det. En deltagare beskrev det senare:

Jag försöker liksom, ja men, posera på något sätt, för att, så som jag, man kanske kan säga att jag då försöker att se ut och utstråla så som jag vill att det ska låta, även om det inte alls är så som jag känner nu ... oftast tycker jag faktiskt att det funkar.

Strategier efter ett framträdande. I tre intervjuer framkom en strategi att i efterhand medvetet göra en konstruktiv analys av framträdandet. De deltagarna beskrev även en medvetenhet om att det var lätt att fokusera för mycket på det negativa, och då göra en alltför kritisk analys. Tre deltagare beskrev att de tänkte på det som blev mindre lyckat utifrån ett konstruktivt perspektiv att kunna förbättra det till nästa gång. Två deltagare beskrev att de medvetenhet försökte lägga fokus på det som blev lyckat. En deltagare beskrev att hen även försökte analysera varför hen blev nervös, för att kunna åtgärda det till nästa gång. Det visade på ett aktivt förhållningssätt till MPA och en tro på att det går att påverka nervositeten.

Två deltagare beskrev svårigheter att ta till sig positiv feedback, och att det kunde ta ett tag innan den sjönk in. Två andra deltagare beskrev i viss kontrast att positiv feedback efter ett framträdande kunde hjälpa för att släppa det fokus på misstag som ofta hägrade då: *Sen så kom ändå ju folk efteråt och sa att jag spelade bra, och då brukar man oftast kunna släppa, på ett annat sätt. Jaja, men det var kanske inte så, så dåligt som jag kände det.*

Tystnadskultur i branschen. Det framstod som att deltagarna huvudsakligen haft och hade en egen process kring strategier. Från en intervju framkom att deltagaren fått tips från en musiklärare specifikt angående ett sätt att hantera nervositet, och i tre intervjuer framkom att musiklärare gett övningstips som mer indirekt hjälpt i hantering av nervositet. Ingen nämnde att de anammade någon strategi för att hantera MPA utifrån vad de uppfattat att andra musiker gjorde. Det uttrycktes istället att deltagarna hade, i två fall i princip helt och hållet och i två fall huvudsakligen, kommit fram till sina strategier på egen hand. Två deltagare betonade just att det var viktigt att hitta sitt eget sätt att hantera MPA: *Det är väl någon slags learning-by-doing det där, ehm, jag tror inte det finns en väg, utan det är väl, man hittar väl det som funkar helt enkelt.*

I tre intervjuer lyftes mer direkt att det råder någon form av tystnadskultur kring MPA i den klassiska musikbranschen. Detta kan tänkas utgöra del i en förklaring till att deltagarna främst hittat strategier för att hantera MPA på egen hand, och att det i en hel del fall i intervjuerna blev tydligt att deltagarna hade vissa strategier för att hantera MPA, men att de

inte hade gjort dem så explicita tidigare. Två deltagare uttryckte exempelvis specifikt att de inte hade några särskilda strategier inför ett framträdande. En deltagare beskrev upplevelsen av en tystnadskultur i relation till MPA:

Jag hade ingen förklaring på det, det bara kom när det kom. Det fanns ingen som sa hur man skulle göra, man bara sa du får hantera det på ditt sätt liksom. Eller, ingen sa ens det utan det vara bara, det finns liksom, det går inte att göra så mycket åt.

Två deltagare lyfte att MPA inte hade tagits upp på musikhögskolan förrän sista och femte året, vilket de beskrev både som en brist, och att de upplevt det positivt och bra när det väl togs upp. Detta visade på att det fanns ett behov av att lära sig att hantera MPA:

Nu sista året så hade vi de här föreläsningarna. För vi har aldrig pratat egentligen om någonting psykiskt före, utan det är bara ja men du ska spela ditt instrument och du ska spela det här och det här ska du göra.

En deltagare beskrev dock, i kontrast mot ovan, att hen haft ett konstruktivt utbyte med andra musikstuderande kring att hantera nervositet. Men även denna deltagare kände igen att det bland musiker oftast inte pratades om MPA:

Jag har väl pratat mycket med... [instrument]klassen och så... jag tror det är viktigt att prata om sådana här saker, jag tror det är många som går och har de här känslorna och upplevelserna, men inte får någon hjälp med det eller inte pratar om det.

Diskussion

Studiens syfte är att uppnå ökad förståelse för prestationsångest hos klassiska musiker i samband med musikaliska framträdanden. Utifrån sex intervjuer identifierades följande teman: MPA i ett spektrum, Symtom på MPA, Faktorer som påverkar styrkan av MPA, Påverkan på musikalisk prestation, Höga krav från branschen, MPA i ett tidsperspektiv och Sätt att hantera MPA. Nedan diskuteras respektive tema i relation till teori och tidigare forskning. Därefter följer en diskussion kring metodologiska styrkor och svagheter, sammanfattande slutsatser, samt förslag till framtida forskning och praktiska implikationer.

Resultatdiskussion

MPA i ett spektrum. Temat MPA i ett spektrum ligger inte direkt inom ramen för frågeställningarna, men väl inom ramen för syftet med studien. De fyra undertemana kan sammantagna bilda en tentativ definition av, eller ram för, MPA: MPA förekommer i varierande svårighetsgrad, kan upplevas både positivt som en förhöjning av upplevelsen och negativt som obehag eller ångest, kan uppstå långt inför eller precis under ett framträdande, och kan förekomma både enbart i samband med ett framträdande eller vara mer generell.

Kenny (2010) gör i sin definition av MPA en relaterad distinktion mellan MPA som en avgränsad problematik som bara förekommer vid framträdanden, eller som del i en mer generell ångestproblematik. Generell MPA framstår utifrån studien innefatta, dels att självkritik och jämförande tankar blir del av vardagen, och dels ett ifrågasättande av om en klarar av ett liv som yrkesmusiker. Den är fortfarande starkt knuten till musiken och de musikaliska prestationerna, vilket skiljer sig i viss mån från Kennys (2011) generella MPA, som även innefattar ångest i samband med andra situationer. Detta får sägas stödja en uppdelning mellan MPA och social ångest som separata fenomen. I temat Höga krav från branschen fördjupas hur generell MPA blir starkt kopplad till identitet och mående.

Att MPA kan upplevas både positiv och negativ är i linje med att fysiologisk aktivering i grunden är ospecifik, utan att tolkningen av symtomen blir avgörande (Kenny, 2011). Det stämmer även med Pecen et al (2018) som i takt med ökad erfarenhet fann en övergång mot en mer positiv syn på MPA.

Symtom på MPA. De symtom som framkommer är i linje med Kennys (2011) definition fysiologiska, kognitiva, beteendemässiga och affektiva. De beteendemässiga symtomen relateras till den musikaliska prestationen och diskuterats i temat Påverkan på musikalisk prestation. De fysiologiska symtomen som framkommer motsvarar till allra största del den fysiologiska rädsleresponsen (Woody et al, 2007).

Deltagarna beskriver främst kognitiva och fysiologiska komponenter av MPA, samt en uppdelning mellan dessa. Det är i linje med det fokus som framstår i litteraturen på främst fysiologiska och kognitiva symtom, samt katastrofteorin (Hardy & Parfitt, 1991) och den multidimensionella teorin (Martens et al, 1990) som delar upp ångesten i fysiologiska och kognitiva komponenter. I studien framkommer upplevelser av MPA trots att det inte syns eller hörts utåt. Detta kan förklaras utifrån Studer et al (2014) samt Kenny et al (2011) som inte fann något samband mellan fysiologisk aktivering och självrapporterad MPA. Två deltagare beskriver störst påverkan av just de kognitiva symtomen, medan en beskriver störst påverkan av de fysiologiska. Beskrivningarna relaterades dock inte explicit till prestation utan upplevelse. Det framstår som att kognitiva faktorer är betydande för upplevd MPA, men att styrkan av påverkan från olika typer av symtom även skiljer sig åt mellan individer.

Framträdande aspekter i de tankemässiga symtomen är rädsla att misslyckas, göra misstag, samt självkritiska tankar efter framträdande. Även Fehm och Schmidt (2006) fann att de aspekterna var vanliga symtom på MPA. Självtvivel och oro kring utfallet av framträdandet anges av Krane och Williams (2010) som faktorer som försämrar prestation hos idrottare. Nielsen et al (2018) fann ett samband mellan ruminering efter framträdandet och ökad MPA, vilket stämmer med att det i studien framkommer självkritiska tankar efter ett framträdande.

I studien framkommer att uppmärksamhetsförmågan försämras eller smalnar av vid MPA. Detta är i huvudsak i linje med attentional control theory (Eysenck et al, 2007), som anger att uppmärksamhetssystemet blir mindre effektivt vid ökad ångest. Det framstår även i linje med distraction theory (Wine, 1971). Dock är det oklart om det är uppgifts-irrelevanta stimuli som bidrar till försämringen, vilket distraction theory anger, eller om det enbart är en minskad effektivitet i uppmärksamhetssystemet, som svårigheter att skifta fokus. Det framkommer även att fokus på detaljer i spelandet, eller tvivel på förmåga att utföra rörelserna rätt, kan leda till misstag. Detta är precis i linje med explicit monitoring theory (Baumeister, 1984).

I studien framkommer i likhet med Perdomo-Guevara (2014) affektiva symtom i form av rädsla och ångest. Det kan tänkas att de panikartade känslor som beskrivs i relation till mindre lyckade framträdanden kan relateras till en förståelse av MPA utifrån katastrofteorin (Hardy & Parfitt, 1991).

Påverkan på musikalisk prestation. Avseende beteendemässiga symtom framkommer enbart påverkan på musikalisk prestation. Inget framkommer som tyder på att

deltagarna undvek att framträda. Observeras bör att då påverkan av MPA på prestation diskuterats gjordes oftast inte uppdelning i kognitiva och fysiologiska komponenter, varför mer djupgående jämförelser med teorier om sambandet mellan ångest och prestation begränsas. Det framkommer i likhet med Schneider och Chesky (2011), Fehm och Schmidt (2006), Ibrahim och Larsson (2010) samt i viss mån Papageorgi et al (2011) att MPA kan ha både positiva och negativa effekter på musikalisk prestation vid ett framträdande. Detta är även i linje med katastrofteorin (Hardy & Parfitt, 1991) som anger att i vissa fall kan effekten av fysiologisk aktivering på prestation vara positiv. I studien framkommer att en lagom nivå av MPA är det bästa för den musikaliska prestationen, vilket är i linje med Yerkes-Dodson Law (Wilson & Roland, 2002). Yerkes-Dodson Law behandlar dock enbart den fysiologiska komponenten av MPA, medan deltagarna antas referera till sammantagen upplevelse av MPA.

I studien beskrivs de fysiologiska symtomen ha mest negativ inverkan på musikalisk prestation. Detta står i viss motsättning till den multidimensionella teorin (Martens et al, 1990) som anger att kognitiv ångest är starkare kopplad till försämrad prestation. Det anges dock att stark somatisk ångest påverkar prestationen, vilket är i linje med studien. Det är möjligt att de fysiologiska symtomen påverkade prestationen via en interaktion med kognitiva symtom.

Kenny (2011) lyfter i sin definition att MPA inte behöver påverka kvaliteten på framträdandet. I ett undertema framkommer att studiens deltagare nuförtiden sällan påverkas negativt prestationsmässigt av MPA, trots att en upplevelse av nervositet finns. Detta kan relateras till Kokotsaki och Davidson (2003) som fann att de flesta av de som angav att MPA inte påverkade framträdandekvaliteten ändå uppvisade medvetna försök att kontrollera sina symtom. Det är även fallet i studien, vilket framkommer nedan i temat Sätt att hantera MPA.

Faktorer som påverkar styrkan av MPA. I studien framkommer påverkan av solo-orkester, provspelning, publiken, bemästrande av musikstycket, musikstyckets svårighetsgrad samt dagsform/mående. De faktorer som framkommer är huvudsakligen kontextuella. I likhet med Nicholson et al (2015), Papageorgi et al (2011) och Fehm och Schmidt (2006) framkommer att soloframträdande utlöser starkare MPA än framträdande i grupp eller orkester. Provspelning framkommer som en faktor som ökar styrkan av MPA, vilket är i linje med Wilson och Roland (2002) samt Ibrahim och Larsson (2010). Wilson och Roland (2002) nämner provspelning som en stark källa till MPA utifrån bedömning och socialt underläge, medan det i studien snarare betonas att det då är mer som står på spel inför framtiden.

En tredje faktor handlar om vem som sitter i publiken. Generellt framkommer att MPA ökar då lyssnaren är en kunnig musiker, och särskilt då lyssnaren spelar samma instrument. Detta är i linje med Fehm och Schmidt (2006) samt Robinson och Nigbur (2018). I Langendörfer et al (2006) framkommer att orkesterrepetitioner respektive konsert uppfattas relativt lika i relation till MPA. En av deltagarna beskriver i linje med detta hur att spela inför kollegor i orkestern innebär starkare MPA än att spela inför en generell publik. Ibrahim och Larsson (2010) fann dock att orkesterrepetitioner utlöser allra svagast MPA.

Grad av bemästrande framstår i studien som den enskilt viktigaste påverkansfaktorn. Även i Pecen et al (2018) framkommer bemästrande som en betydande faktor, då självförtroende sågs primärt som en konsekvens av extensiva förberedelser. Skoogh och Frisk (2019) anger att det är inbyggt i den klassiska musiktraditionen att övning ses som det huvudsakliga sättet att uppnå det perfekta framträdandet, vilket detta undertema kan sägas uttrycka. Musikstyckets svårighetsgrad framkommer som en ny påverkansfaktor i relation till tidigare forskning, men tas upp i Wilsons (2002) tredimensionella modell. De två faktorerna svårighetsgrad och bemästrande motsvarar modellens två kontextuella komponenter. Det är oklart om deltagarna upplever att faktorerna påverkar på det sätt modellen utgår ifrån, men resultaten motsäger inte modellen. Wilson (2002) tar upp grad av situationsbetingad stress som en tredje komponent, och ger just provspelning som exempel på hög sådan.

En övrig faktor är dagsform/mående, vilken i viss mån kan relateras till Ibrahim och Larssons (2010), som fann att trivsel i arbetsgruppen påverkade styrkan av MPA. Perdomo-Guevara (2014) fann att klassiska musiker i högre utsträckning än icke-klassiska attribuerade framträdandekvalitet till dagsform. Att sämre mående kopplas till ökad MPA kan rimligen relateras till samvariationen mellan MPA och trait-ångest (Kenny et al, 2004; Kenny et al, 2011; Osborne & Kenny, 2008; Papageorgi et al, 2011).

Höga krav från branschen. Inom temat höga krav från branschen framträder en bild av hur ständiga krav att prestera och ett konkurrenspräglad klimat inom den klassiska musikbranschen kan tänkas bidra till uppkomst, vidmakthållande och förstärkande av MPA. I Pecen et al (2018) samt Perkins et al (2017) framkommer liknande upplevelser av en jämförande och konkurrensbetonad miljö vid avancerade musikerutbildningar, samt i den förra även ett generellt konkurrenspräglad klimat i branschen. Perdomo-Guevara (2014) samt Skoogh och Frisk (2019) lyfter just att MPA inte bara bör ses som ett individuellt problem, utan även som härrörande från den kulturella kontexten. Det finns ingen annan tidigare forskning som pekat ut kulturella faktorer inom branschen som tongivande för MPA. Då

föreliggande studie är kvalitativ och deltagarunderlaget inte är representativt, går det inte att uttala sig om utbredningen av bilden att kulturella faktorer skulle vara viktiga för uppkomst, vidmakthållande och förstärkande av MPA.

Stoeber och Otto (2006) delar upp perfektionism i perfektionistisk strävan och perfektionistisk upptagenhet. De ständiga och höga internaliserade kraven på att prestera musikaliskt som framkommer i studien, skulle kunna ses som ett uttryck för en perfektionistisk strävan, medan negativa tankar och överfokus på misstag, vilket framkommer i temat Symtom på MPA, skulle kunna ses som ett uttryck för perfektionistisk upptagenhet. Det kan även ses som uttryck för den perfektionistiska tendens Skoogh och Frisk (2019) menar är inneboende i kulturen hos klassisk musik. Perfektionism har i Mor et al (1995), Kenny et al (2004) och Dobos et al (2019) visat sig kopplat till MPA. Resultaten är dock inte entydiga. Exempelvis menar Dobos et al (2019) att vissa dimensioner av perfektionism kan bidra till att minska MPA.

Ett ytterligare undertema visar hur mående och självkänsla påverkas av musikalisk prestation, vilket kopplas till att identiteten är starkt präglad av att vara musiker. I Robinson och Nigburs (2018) kvalitativa studie framkommer att den musikaliska identiteten bidrar till MPA genom behovet att bli accepterad som en skicklig musiker. Ett lyckat framträdande bidrar till en positiv musikalisk identitet, medan ett mindre lyckat framträdande hotar identiteten. Ett liknande samband framstår i studien.

MPA i ett tidsperspektiv. Inom temat MPA i ett tidsperspektiv framkommer tre underteman. Det första behandlar hur styrkan av MPA varierar i samband med ett framträdande. Papageorgi et al (2011) fann att MPA är starkast precis inför ett framträdande för att sedan minska betydligt under framträdandet. I likhet med detta predicerar den multidimensionella teorin (Martens et al, 1990) att somatisk ångest når sin topp precis före ett framträdande för att därefter minska. Detta stämmer med den generella tendensen i studien att MPA är starkast precis inför framträdandet och minskar när framträdandet påbörjas. Ibrahim och Larsson (2010) fann istället att nervositet är starkast under framträdandet, vilket även var fallet för en av studiens deltagare. Vidare framkommer i studien hur en viss nivå av MPA lätt kan leda till att styrkan av MPA eskalerar. Huruvida ökningen är mer gradvis, som Yerkes-Dodson Law (Wilson & Roland, 2002) predicerar, eller det förekommer en snabb minskning i prestationskvalitet när en viss gräns nås, som katastrofteorin (Hardy & Parfitt, 1991) predicerar, är oklart.

Inom nästa undertema framkommer generellt en minskning av styrkan av MPA över längre tid, via dels ökad skicklighet på sitt instrument, och dels ökad erfarenhet av att framträda. I litteraturen framkommer blandade forskningsresultat avseende erfarenhetens betydelse. Varken Dobos et al (2019), Kenny et al (2011) eller Sadler och Miller (2010) fann någon koppling mellan antal års erfarenhet på sitt instrument och MPA. Detta står i viss motsättning till studien, där ökad skicklighet på sitt instrument innebar minskad MPA över tid. Langendörfer et al (2006) och Kenny et al (2011) fann en koppling mellan ökad arbetslivserfarenhet respektive erfarenhet av att framträda, vilket bör kunna likställas, och minskad MPA. Biasutti och Concina (2014) fann att professionella musiker rapporterade lägre nivåer av MPA än musikstudenter, vilket kan bero på att de förra hade ökad erfarenhet av att framträda. Detta överensstämmer med studien, där ökad erfarenhet av att framträda innebar minskad MPA över tid. Liksom i studien framkommer i Pecen et al (2018) MPA som ett vanligt problem i början av en avancerad musikerutbildning. Det kan tänkas vara kopplat till det konkurrensbetonade klimat som diskuteras ovan under temat Höga krav från branschen.

Inom undertemat Hur förhållningssätt förändrats över tid, uppger samtliga deltagare att de har strategier för att hantera MPA. Det finns inga exempel på helt passiva förhållningssätt, så som beskrivs i en av duetterna i Facchini och Harper (2018). Två deltagare beskriver strategier som är explicit riktade gentemot att påverka MPA. De består i ett mer aktivt förhållningssätt och en tro på att det går att påverka sin nervositet, vilket också bidragit till en minskning av MPA. Detta kan relateras till begreppet self-efficacy och stämmer med Schneider och Chesky (2011), Gonzalez et al (2018) och Orejudo et al (2017) som fann att ökad self-efficacy kunde kopplas till minskad MPA. Hays (2002) lyfter att en vanlig föreställning hos musiker är att MPA ses som ofrånkomlig. Ett sådant synsätt framkommer även i studien, och kan enligt Pecen et al (2016) bidra till en tro på att det är omöjligt att ta kontroll över sitt framträdande. I termer av self-efficacy bidrar det till en lägre self-efficacy i relation till musikaliska framträdanden. Det framstår som att kulturella föreställningar inom branschen skulle kunna motverka ett mer aktivt förhållningssätt och ökad self-efficacy i relation till MPA. Att dagsformen upplevs påverka styrkan hos MPA, som diskuteras ovan, kan tänkas uttrycka en låg self-efficacy i relation till MPA.

Pecen et al (2018) identifierade en skillnad mellan klassiska musiker som slutfört avancerad musikerutbildning och de som var mer etablerade professionellt, i att de senare hade en mer positiv syn på MPA. Detta stämmer i viss utsträckning med föreliggande studie, där ett par deltagare beskriver ett skifte gentemot en ökad acceptans av upplevelsen av MPA.

Flertalet deltagare uttrycker att de över tid uppnått en ökad mental trygghet, blivit mer förlåtande gentemot sig själva för misstag och nu bättre kan separera prestation från självkänsla. Detta kan även ses som uttryck för minskade perfektionistiska tendenser över tid. Inom Höga krav från branschen ovan diskuteras perfektionism ytterligare.

Sätt att hantera MPA. Inom Sätt att hantera MPA framkommer fyra underteman, varav det första innefattar förberedelser och val av musikstycke, vilka korresponderar mot faktorerna bemästrande och svårighetsgrad inom temat Faktorer som påverkar styrkan av MPA. Liksom i studien betonas i Pecen et al (2018) vikten av förberedelser. Ibrahim och Larsson (2010) fann att den vanligaste strategin att hantera nervositet är att öva. Även i Facchini och Harper (2018) framkommer öva som en strategi. Där framkommer även användning av visualiseringstekniker, vilket korresponderar mot ett behov som lyfts i studien att inte bara öva på stycket utan även öva på att framträda. Att medvetet välja svårighetsgrad på musikstycket, framkommer som en ny strategi i relation till tidigare forskning. Dock föreslår Wilson (2002), utifrån sin tredimensionella modell, att ångestbenägna individer bör välja lättare eller väl inövade stycken.

Avseende strategier nära inpå och under ett framträdande framkommer, gällande fysiologisk symtom, i likhet med Kokotsaki och Davidson (2003), Facchini och Harper (2018) samt Ibrahim och Larsson (2010) andningsövningar eller att medvetet kontrollera andningen som ett sätt att hantera MPA. I Langendörfer et al (2006), Fehm och Schmidt (2006) samt Ibrahim och Larsson (2010) rapporteras avslappningstekniker, vilket är nära relaterat.

Avseende kognitiva strategier framkommer i studien en aspekt av att kontrollera sitt fokus. Häri framkommer nya aspekter av att fokusera på annat samma dag inför framträdandet, samt att medvetet laborera med uppmärksamheten under framträdandet. I likhet med Kokotsaki och Davidson (2003) framkommer försök att medvetet fokusera på musiken. I studien framkommer även en aspekt av att bemöta eller ha distans till negativa tankar. I Kokotsaki och Davidson (2003), Langendörfer et al (2006), Fehm och Schmidt (2006) samt Ibrahim och Larsson (2010) framkommer positivt tänkande som en strategi. I den senaste även logiskt tänkande, vilket kan relateras till ett medvetet distanstagande. En strategi som beskrivs i studien är att inte tänka på följderna eller hur framträdandet kommer gå, vilket korresponderar mot minimering av situationen, som rapporterats i Langendörfer et al (2006). Det framkommer även en strategi att gå in i en roll för att hantera MPA. I Robinson och Nigbur (2018) beskrivs på motsvarande vis att MPA kunde lätta via att framträda i en roll.

Avseende strategier efter ett framträdande framkommer att medvetet fokusera på konstruktiv utvärdering av framträdandet, och i ett fall även analys kring själva nervositeten. I Pecen et al (2018) rapporteras att realistisk utvärdering av framträdanden sällan sker, vilket står i viss kontrast till studien. Att analysera vad nervositeten beror på framstår i relation till litteraturen som en ny och potentiellt fruktbar strategi. Ytterligare en ny strategi är positiv feedback efter framträdandet, som bidrar till ett mer konstruktivt fokus.

I studien framkommer att de flesta deltagarna huvudsakligen kommit fram till sätt att hantera MPA på egen hand, och att det ses som viktigt att hitta sina egna strategier. I likhet med detta framkommer i Pecen et al (2018) en preferens att lita till sig själv för att hantera kraven från musikbranschen, och för att lära av egen erfarenhet. Det framkommer även svårigheter att identifiera strategier som psykologiska, och att dessa mestadels används omedvetet och osystematiskt. Här finns likheter med studien, där vissa strategier kunde beskrivas, men deltagarna hade ofta inte formulerat dem eller gjort dem explicita tidigare.

Williamon (2004) och Pecen et al (2016) anger att mental träning är mindre vanligt inom musikbranschen än inom idrott. Denna bild bekräftas av studien, där just bristen på ett psykologiskt perspektiv lyfts. Enligt Pecen et al (2016) bidrar aspekter i den klassiska kulturen till ett motstånd mot att anamma mental träning. Utifrån studien verkar motståndet snarare finnas på institutionell än individnivå, då flertalet deltagare lyfter ett behov och en önskan att få hjälp via musikhögskolan med mentala strategier för att hantera framträdandesituationen. Det kan ses som ett tecken på att kulturen börjar förändras, eller att deltagarna i studien är mer intresserade av ämnet än andra.

I studien framkommer att det råder en form av tystnadskultur inom branschen, då det uttrycks att det sällan pratas om MPA, och att det ses som oundvikligt och upp till var och en att hantera. Ett sådant synsätt kan tänkas bidra till en individualisering av problemet med MPA. Enskilt eller i kombination med det konkurrensbetonade klimat som beskrivs ovan i temat Höga krav inom branschen, kan det tänkas bidra till att det ses som svagt och skamligt att söka hjälp. Det skulle även kunna bidra till ett passivt förhållningssätt till MPA och till att det som står till buds är att hitta strategier på egen hand. Att det sällan pratas om MPA i branschen och att det finns ett motstånd mot att prata om det framkommer även i Facchini och Harper (2018). I Fehm och Schmidt (2006) framkommer att det sällan pratas om MPA och att många utvecklat egna strategier. I studien beskrivs det ofta positivt och meningsfullt att diskutera gemensamma erfarenheter och sätt att hantera MPA, som ett sätt att bryta tystnaden.

Metoddiskussion

En bedömning av tillförlitlighet bör utgå från studiens teoretiska ansats. Viktiga kvalitetskriterier inom konstruktivistisk forskning är i vilken utsträckning en djupare förståelse nås av deltagarnas mening, samt i vilken utsträckning det finns en gemensam konstruktion av mening mellan forskare och deltagare. För att uppnå detta behöver deltagarnas konstruktioner av mening sättas in i ett kulturellt och kontextuellt sammanhang. Det kan underlättas genom ett explicit ställningstagande att inbegripa kulturella faktorer i forskningen, eller genom att utöver intervjuer inbegripa även fokusgrupper (Morrow, 2005). Utifrån studiens epistemologiska utgångspunkt fanns en genomgående medvetenhet om kontextuella och kulturella faktorerers betydelse, vilket syns exempelvis i temat höga krav från branschen, samt inom temat sätt att hantera MPA, där det beskrivs inte bara vilka strategier som finns, utan hur klimatet inom branschen påverkar sätt att hitta strategier. Att explicit inbegripa kulturella faktorer i frågeställningarna hade kunnat bidra till en ytterligare fördjupad förståelse av dessa. För att öka förståelse av hur deltagarnas kontext påverkar deras intervjusvar, hade exempelvis fokusgrupper kunnat användas som ett komplement. Det var dock ej möjligt på grund av tidsbrist.

Det är viktigt att förhålla sig till subjektivitet, och inta ett reflexivt förhållningssätt (Morrow, 2005). Författaren förde linje med detta en reflexiv journal genom forskningsprocessen, vilken bidragit till ökad medvetenhet. En viktig aspekt är i vilken utsträckning data representerar intervjupersonernas verklighet (Morrow, 2005). Författaren har i intervjusituationen utgått från informanternas egna utgångspunkter gällande vad begreppet MPA innefattar. Författaren har även ställt fördjupande och klargörande frågor, vilket anges av Morrow (2005) som exempel på sätt att förbättra representativiteten. Dataanalysen utfördes på en semantisk nivå, vari det strävades efter att tolkningarna härleddes direkt från deltagarnas utsagor (Braun & Clarke, 2006). Genom att genomföra analysen direkt från inspelningarna kunde författaren ständigt gå tillbaka till ursprungsmaterialet för att stämma av tolkningarna. Dessa faktorer torde ha bidragit till ökad representativitet. Ett sätt att ytterligare förbättra den hade varit att kontrollera med deltagarna hur väl analysen reflekterar deras upplevelser (Morrow, 2005), vilket inte var möjligt på grund av tidsbrist.

En annan aspekt i bedömning av tillförlitlighet är lämpligheten i tolkningarna (Morrow, 2005). Tematisk analys är en flexibel och relativt lättillgänglig analysmetod (Braun & Clarke, 2006), vilket är en fördel eftersom författaren är novis inom kvalitativ forskning. Analytiska minnesanteckningar användes löpande, vilket Morrow (2005) menar kan förbättra

analysen. I intervjusituationen valde författaren att följa respektive intervjuperson avseende både termer för och vad som inbegreps i begreppet MPA. Detta innebar att det ibland blev otydligt vad som menades med exempelvis begreppet nervositet. Detta begränsar i viss utsträckning analys och tolkning, främst utifrån diskussionen av åtskillnader mellan fysiologiska och kognitiva komponenter i MPA. Analysen hade kunnat förfinas ytterligare genom att vad som åsyftades med begreppet MPA och dess komponenter i högre utsträckning klargjordes under intervjuerna. I några fall förekommer något otydliga distinktioner mellan teman, vilket speglar hur olika faktorer och aspekter interagerar för att bilda det som är MPA. Exempelvis gjordes valet att låta temat påverkan av MPA på musikalisk prestation stå för sig själv, istället för som ett undertema inom symtom på MPA. Valet motiverades av att påverkan på prestation enskilt framstod som en avgörande aspekt i relation till MPA.

En ytterligare aspekt av tillförlitlighet är ändamålsenligheten hos genererad data (Morrow, 2005). Inom kvalitativ forskning bedöms detta utifrån huruvida data är tillräckligt rik för att bringa fördjupning och klarhet till en förståelse av upplevelser (Polkinghorne, 2005). På grund av svårigheter att rekrytera deltagare var det inte möjligt att göra ett ändamålsenligt urval. Därmed blev spridningen i ålder och bakgrund i viss mån begränsad. I varje intervju framträdde olika infallsvinklar som fick olika fokus, vilket var en fördel utifrån att uppnå så stor bredd som möjligt i beskrivningarna. Av praktiska skäl användes statistisk sampling. Iterativ sampling hade, som Polkinghorne (2005) påpekar, kunnat vara en fördel utifrån att kunna välja ytterligare deltagare med förmodat andra perspektiv på MPA. Att använda fler datakällor utöver intervjuer hade varit ytterligare ett sätt att stärka ändamålsenligheten (Morrow, 2005), men var ej möjligt på grund av tidsbrist.

Flertalet deltagare anmälde aktivt sitt intresse att delta i studien. Det kan ha inneburit att de som upplever störst problem med MPA eller störst svårigheter att prata om det valde att inte delta, vilket kan ha resulterat i en förlust av bredd i beskrivningarna. Det kan även ha medfört fördelar, som att deltagarna kanske reflekterat mer kring MPA som fenomen än andra, vilket torde gjort deras upplevelse mer tillgänglig i en intervjukontext. En deltagare skiljde sig markant från övriga avseende ålder, vilket tillförde både liknande och nya perspektiv. Dock fanns inte samma betoning på den avancerade musikaliska utbildningen, vilken låg mer nära till hands för övriga deltagare. Syftet med kvalitativ forskning är inte generaliserbarhet (Morrow, 2005). Det är dock rimligt att anta att de upplevelser deltagarna beskrivit till viss del är gemensamma med klassiska musiker, framför allt de som genomgår eller nyligen genomgått en avancerad musikerutbildning. Det är även rimligt att resultaten i

viss utsträckning kan generaliseras till musiker inom andra genrer, samt till andra liknande framträdandesituationer.

Intervjuguiden användes flexibelt, och intervjuaren följde både deltagarens och sitt eget skiftande fokus för intresse, då det i varje intervju framkom nya infallsvinklar. Även det att intervjuaren hade en bakgrund som musiker, vilket flertalet deltagare var medvetna om, kan ha påverkat hur deltagarna valde att beskriva fenomenet. Detta medför att replikera studien förmodligen inte hade genererat motsvarande data.

Slutsatser

Sammanfattningsvis, och för att återknyta till frågeställningarna, kan upplevelsen av MPA förstås förekomma i ett brett spektrum från svårare till lättare, positiv till negativ, plötslig till långt innan ett framträdande, och från specifik till generell. Symtom på MPA som framkommer är fysiologiska, kognitiva, affektiva och beteendemässiga. Den musikaliska prestationen beskrivs optimal vid lagom nivå av MPA och mest negativt påverkad av fysiologiska symtom. Det finns även upplevelser av ständiga prestationskrav och att mående och självkänsla påverkas av prestation. Avseende faktorer som påverkar upplevd styrka hos MPA framkommer typ av framträdande, publiken, bemästrande och svårighetsgrad på musikstycket, samt dagsform/mående. Det framkommer även hur ett konkurrenspräglad klimat och ständiga prestationskrav bidrar till att MPA ökar. MPA beskrivs starkast precis inför ett framträdande för att därefter minska. Ökad erfarenhet av att framträda och ökad skicklighet på sitt instrument beskrivs bidra till att MPA minskar över tid, liksom ett mer aktivt förhållningssätt till MPA och ökad mental trygghet. Det framkommer strategier för att hantera MPA både före, under och efter ett framträdande. Strategierna riktas främst mot de kognitiva symtomen. Även övning och val av musikstycke beskrivs. Deltagarna har huvudsakligen kommit fram till strategier på egen hand, beskriver en brist på undervisning om mentala strategier och en tystnadskultur kring MPA inom branschen.

Slutsatser är att MPA är ett komplext fenomen som påverkas av en mängd faktorer. I studien framkommer både betydelsen av kontextuella och kulturella faktorer. Ett kvalitativt angreppssätt har möjliggjort, inte bara en identifiering av vilka faktorer, utan även en fördjupning i *hur* de påverkar MPA. Utifrån deltagarnas beskrivningar framträder en bild av att kulturen inom den klassiska musikbranschen bidrar till ökad MPA, i form av ett konkurrenspräglad klimat och ett fokus på perfektionism och ständiga prestationskrav. Vidare framträder en bild av att kulturen inom branschen bidrar till att motverka ett aktivt och öppet förhållningssätt till MPA genom den tystnadskultur som framkommit, där synen på MPA är

att det är oundvikligt och hanteras på egen hand. Dessa aspekter riskerar att bidra till en individualisering av problemet med MPA, och att det därmed upprätthålls. Därför är det viktigt att undersöka dessa närmare i framtida studier. Då saknas tidigare forskning som uttryckligen kopplar vidmakthållande och förstärkande av MPA till kulturella faktorer inom branschen, och utifrån denna studies metod, går det inte att uttala sig närmare om detta förhållande. Det är viktigt att betona att en viss nivå av nervositet ses som positiv, både upplevelse- och prestationsmässigt. Därför finns det stora potentiella vinster i ett förändrat och mer aktivt förhållningssätt till MPA, inte bara för att minska dess negativa effekter, utan även öka dess positiva.

Framtida forskning och praktiska implikationer

MPA är ett ungt forskningsfält där merparten av forskningen utgörs av kvantitativa korrelationsstudier med självskattade variabler, vilket inneburit en betoning på individuella faktorer i relation till MPA. Föreliggande studie har istället utifrån ett kvalitativt perspektiv betonat både kontextuella och kulturella faktorer relation till MPA. Det är önskvärt att framtida studier fortsätter att undersöka betydelsen av kontextuella och kulturella faktorer, för att bidra till en minskad individualisering av problem med MPA. Även Skoogh och Frisk (2019) betonar vikten av att kulturella faktorer lyfts fram som en källa till MPA, då problematiska värderingar inom branschen annars riskerar att förstärkas ytterligare.

Klassiska musiker tenderar att uppge högre nivåer av MPA än musiker inom andra genrer (Papageorgi et al, 2011; Perdomo-Guevara, 2014), men det är inte klarlagt varför det förhåller sig så. I föreliggande studie framkommer kulturella faktorer inom den klassiska musikbranschen som kan tänkas bidra till detta. Perfektionism är en möjlig mediator, men mer forskning behövs för att klarlägga sambandet mellan perfektionism och MPA. Ett sätt att undersöka betydelsen av kulturen inom klassisk musik är att inom samma studie jämföra upplevelser av MPA hos klassiska musiker och exempelvis jazzmusiker. Martin-Gagnon och Creech (2019) har nämligen funnit signifikanta nivåer av MPA även hos jazzmusiker. En deltagare i studien jämför jazz med klassisk musik och lyfter större svårigheter att släppa misstag inom klassisk musik. En ytterligare möjlighet är att undersöka de musikaliska utbildningsinstitutionernas roller, i vidmakthållande, förstärkande och i en förändring av synen på MPA. Det framkommer i studien upplevda brister i undervisningen avseende sätt att hantera framträdande och MPA. Ett sätt att närma sig detta kan vara att låta studenter i slutet

av utbildningen delge sina perspektiv och strategier till nyblivna studenter. Det kan även vara ett sätt att börja motverka tystnaden kring MPA. Här har institutionerna en viktig roll att fylla.

Forskningen om MPA har en patologisk slagsida, varför det är viktigt att framtida forskning även betonar det prestationsorienterade perspektivet. Sambandet mellan fysiologisk aktivering och prestation har exempelvis främst undersökts och teoretiserats kring inom idrottspsykologi. Föreliggande studies metod tillät inte djupgående jämförelser gentemot de teorierna. Det behövs då studier som innehåller direkta mått på fysiologisk aktivering, och delar upp mått på MPA i fysiologiska och kognitiva aspekter.

En möjlig påverkansfaktor på styrkan av MPA, som skulle kunna undersökas i framtida studier, är medmusiker. Denna lyftes av en deltagare som beskrev minskad MPA om hen framträdde med en person hen hade spelat med många gånger tidigare. Robinson och Nigbur (2018) identifierade ett relaterat tema som handlade om svårigheter att lita på att medmusiker skulle prestera väl.

Det har i litteraturen om MPA identifierats en mängd strategier som används av musiker för att hantera MPA. Nästa steg torde vara att övergå mer mot att, utifrån inlärnings- och prestationsteorier, undersöka strategiers effektivitet. Det framkommer i studien att ett mer aktivt förhållningssätt till MPA och en tro på att kunna påverka sin MPA bidrog till minskad MPA. Även Schneider och Chesky (2011), Gonzalez et al (2018) och Orejudo et al (2017) fann en koppling mellan ökad self-efficacy och minskad MPA. Att närmare undersöka mekanismerna i ett sådant samband och hur ett sådant förhållningssätt uppnås framstår som ett viktigt nästa steg i strävan mot att hitta fruktbara förhållningssätt till MPA.

Ett slutligt råd till musiker är att försöka kartlägga och medvetandegöra sin nervositet och vad som påverkar den, för att uppnå större upplevelse av kontroll. Det går att påverka sin nervositet, både genom val av sammanhang, musikstycke, förhållningssätt och strategier. Kanske också fundera över hur kulturen inom branschen påverkar en, för att kunna nära de fruktbara aspekterna, och kanske ifrågasätta några mindre fruktbara. Är ett litet fel verkligen hela världen?

Referenser

- Allwood, C. M., & Erikson, M. G. (2017). *Grundläggande vetenskapsteori för psykologi och andra beteendevetenskaper*. Lund: Studentlitteratur.
- Altenmüller E., & Gruhn, W. (2002). Brain Mechanisms. I Parncutt, D. & McPherson G. (Red.), *The science & psychology of music performance: Creative strategies for teaching and learning*. doi:10.1093/acprof:oso/9780195138108.003.0005
- American Psychiatric Association. (2013). *MINI-D 5: Diagnostiska kriterier enligt DSM-5*. Stockholm: Pilgrim Press.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. doi:10.1037/0033-295X.84.2.191
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford Press
- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610–620. doi:10.1037/0022-3514.46.3.610
- Biasutti, M., & Concina, E. (2014). The role of coping strategy and experience in predicting music performance anxiety. *Musicae Scientiae*, 18(2), 189-202. doi:10.1177/1029864914523282
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2015). *Interviews: Learning the craft of qualitative research interviewing*. Los Angeles: Sage Publications.
- Dobos, B., Piko, B. F., & Kenny, D. T. (2019). Music performance anxiety and its relationship with social phobia and dimensions of perfectionism. *Research Studies in Music Education*, 41(3), 310-326. doi:10.1177/1321103X18804295
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336–353. doi:10.1037/1528-3542.7.2.336
- Facchini, F., & Harper, N. L. (2018). Music performance anxiety in instrumental duos: Six interviews. *Orfeu*, 3(1), 85-115. doi:10.5965/2525530403012018085
- Fehm, L., & Schmidt, K. (2006). Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(1), 98–109. doi:10.1016/j.janxdis.2004.11.011

- Fernholz, I., Mumm, J. L. M., Plag, J., Noeres, K., Rotter, G., Willich, S. N., Ströhle, A., Berghöfer, A., & Schmidt, A. (2019). Performance anxiety in professional musicians: a systematic review on prevalence, risk factors and clinical treatment effects. *Psychological Medicine*, *49*(14), 2287-2306.
doi:10.1017/S0033291719001910
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, *14*(1), 14–18.
doi:10.1111/j.0963-7214.2005.00326.x
- Gilboa-Schechtman, E., Foa, E. B., & Amir, N. (1999). Attentional biases for facial expressions in social phobia: The face-in-the-crowd paradigm. *Cognition & Emotion*, *13*(3), 305–318. doi:10.1080/026999399379294
- Gonzalez, A., Blanco-Pineiro, P., & Pino Diaz-Pereira, M. (2018). Music performance anxiety: Exploring structural relations with self-efficacy, boost, and self-rated performance. *Psychology of Music*, *46*(6), 831–847. doi:10.1177/0305735617727822
- Hardy, L., & Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, *82*(2), 163-178. doi:10.1111/j.2044-8295.1991.tb02391.x
- Hays, K. F. (2002) The Enhancement of performance excellence among performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*(4), 299-312.
doi:10.1080/10413200290103572
- Ibrahim, A., & Larsson, R. (2010). *Fjärilar i magen: om nervositet bland orkestermusiker*. (Psykologexamensarbete), Göteborgs universitet, Psykologiska institutionen.
- Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O., & DiBartolo, P. M. (2001). Perfectionism, anxiety, and depression: Are the relationships independent? *Cognitive Therapy & Research*, *25*(3), 291-301. doi:10.1023/A:1010736529013
- Kenny, D. T. (2010). The role of negative emotions in music making in performance anxiety. I Juslin, P., & Sloboda, J. (Red.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* [elektronisk resurs]. (s. 425-451). New York: Oxford University Press.
doi:10.1093/acprof:oso/9780199230143.001.0001
- Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety* [elektronisk resurs]. Oxford: Oxford University Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780199586141.001.0001
- Kenny, D. T. (2016). *Music performance anxiety: theory, assessment and treatment*. Selected papers on music performance anxiety. [Elektronisk resurs]. Saarbrücken: LAP LAMBERT Academic Publishing. Hämtad från

https://www.researchgate.net/publication/309486503_Music_Performance_Anxiety_Theory_Assessment_and_Treatment

- Kenny, D. T., Davis, P., & Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders, 18*(6), 757–777. doi:10.1016/j.janxdis.2003.09.004
- Kenny, D. T., Fortune, D. M., & Ackermann, B. (2011). Predictors of music performance anxiety during skilled performance in tertiary flute players. *Psychology of Music, 41*(3). doi: 10.1177/0305735611425904
- Kokotsaki, D., & Davidson, J. W. (2003). Investigating musical performance anxiety among music college singing students: A quantitative analysis. *Music Education Research, 5*(1), 45-59. doi:10.1080/1461380032000042899
- Krane, V., & Williams, J. M. (2010). Psychological characteristics of peak performance. I Williams, J. M. (Red.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. (s. 169-188). New York: McGraw-Hill.
- Landers, D. M., & Arent, S. M. (2010). Arousal-performance relationships. I Williams, J. M. (Red.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. (s. 221-246). New York: McGraw-Hill.
- Langendörfer, F., Hodapp, V., Kreutz, G., & Bongard, S. (2006). Personality and performance anxiety among professional orchestra musicians. *Journal of Individual Differences, 27*(3), 162–171. doi:10.1027/1614-0001.27.3.162
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- McGinnis, A. M., & Milling, L. S. (2005). Psychological treatment of musical performance anxiety: Current status and future directions. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 42*(3), 357–373. doi:10.1037/0033-3204.42.3.357
- Miller, S. R., & Chesky, K. (2004). The multidimensional anxiety theory: An assessment of and relationships between intensity and direction of cognitive anxiety, somatic anxiety, and self-confidence over multiple performance requirements among college music majors. *Medical Problems of Performing Artists, 19*(1), 12–20. Hämtad från <https://www.sciandmed.com/mppa/>

- Mor, S., Day, H. I., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy & Research, 19*(2), 207–225. doi:10.1007/BF02229695
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 71*(3), 280–294. doi:10.1080/02701367.2000.10608908
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology, 52*(2), 250–260. doi:10.1037/0022-0167.52.2.250
- Nicholson, D. R., Cody, M. W., & Beck, J. G. (2015). Anxiety in musicians: On and off stage. *Psychology of Music, 43*(3), 438-449. doi:10.1177/0305735614540018
- Nielsen, C., Studer, R. K., Danuser, B., Gomez, P., Hildebrandt, H., Nater, U. M., & Wild, P. (2018). The relationship between music performance anxiety, subjective performance quality and post-event rumination among music students. *Psychology of Music, 46*(1), 136–152. doi:10.1177/0305735617706539
- Oliveira, F. T. P., & Goodman, D. (2004). Conscious and effortful or effortless and automatic: A practice/performance paradox in motor learning. *Perceptual and Motor Skills, 99*(1), 315–324. doi:10.2466/pms.99.1.315-324
- Orejudo, S., Zarza-Alzugaray, F. J., Casanova, O., Rodríguez-Ledo, C., & Mazas, B. (2017). The relation of music performance anxiety (MPA) to optimism, self-efficacy, and sensitivity to reward and punishment: Testing Barlow’s theory of personal vulnerability on a sample of spanish music students. *Psychology of Music, 45*(4), 570-583. doi:10.1177/0305735616674791
- Osborne, M. S., & Franklin, J. (2002). Cognitive Processes in Music Performance Anxiety. *Australian Journal of Psychology, 54*(2), 86-93. doi:10.1080/00049530210001706543
- Osborne, M. S., & Kenny, D. T. (2008). The role of sensitizing experiences in music performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music, 36*(4), 447–462. doi:10.1177/0305735607086051
- Papageorgi, I., Creech, A., & Welch, G. (2011). Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres. *Psychology of Music, 41*(1), 18–41. doi:10.1177/0305735611408995

- Pecen, E., Collins, D. J., & MacNamara, Á. (2018). “It’s your problem. Deal with it.” Performers’ experiences of psychological challenges in music. *Frontiers in Psychology*, 8. doi:10.3389/fpsyg.2017.02374
- Pecen, E., Collins, D., & MacNamara, Á. (2016). Music of the night: Performance practitioner considerations for enhancement work in music. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(4), 377–395. doi:10.1037/spy0000067
- Perdomo-Guevara, E. (2014). Is music performance anxiety just an individual problem? Exploring the impact of musical environments on performers’ approaches to performance and emotions. *Psychomusicology: Music, Mind & Brain*, 24(1), 66–74. doi:10.1037/pmu0000028
- Perkins, R., Reid, H., Araújo, L. S., Clark, T., & Williamon, A. (2017). Perceived Enablers and Barriers to Optimal Health among Music Students: A Qualitative Study in the Music Conservatoire Setting. *Frontiers in Psychology*, 8. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00968
- Polkinghorne, D. E. (2005). Language and meaning: Data collection in qualitative research. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 137–145. doi:10.1037/0022-0167.52.2.137
- Ponterotto, J. G. (2005). Qualitative research in counseling psychology: A primer on research paradigms and philosophy of science. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 126–136. doi:10.1037/0022-0167.52.2.126
- Robinson, G., & Nigbur, D. (2018). Experiences of musical performance anxiety in final-year undergraduate music students: An interpretative phenomenological analysis. *Social Psychological Review*, 20(1), 18–32. Hämtad från <https://shop.bps.org.uk/publications/publication-by-series/social-psychological-review.html>
- Sabino, A. D. V., Camargo, C. M., Chagas, M. H. N & Osório, F. L. (2018). Facial recognition of happiness is impaired in musicians with high music performance anxiety. *Frontiers in Psychiatry*, 9(5). doi:10.3389/fpsyg.2018.00005
- Sadler, M. E., & Miller, C. J. (2010). Performance anxiety: a longitudinal study of the roles of personality and experience in musicians. *Social Psychological and Personality Science*, 1(3), 280–287. doi:10.1177/1948550610370492
- Sârbescu, P., & Dorgo, M. (2014). Frightened by the stage or by the public? Exploring the multidimensionality of music performance anxiety. *Psychology of Music*, 42(4), 568–579. doi:10.1177/0305735613483669

- Schneider, E., & Chesky, K. (2011). Social support and performance anxiety of college music students. *Medical Problems of Performing Artists*, 26(3), 157–163. Hämtad från <https://www.sciandmed.com/mppa/>
- Skoogh, F., & Frisk, H. (2019). Performance values – An artistic research perspective on music performance anxiety in classical music. *Journal for Research in Arts and Sports Education*, 3(1), 1-15. doi: 10.23865/jased.v3.1506
- Stoeber, J., & Eismann, U. (2007). Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2182–2192. doi:10.1016/j.paid.2007.06.036
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality & Social Psychology Review (Lawrence Erlbaum Associates)*, 10(4), 295–319. doi:10.1207/s15327957pspr1004_2
- Studer, R., Danuser, B., Wild, P., Hildebrandt, H., & Gomez, P. (2014). Psychophysiological activation during preparation, performance, and recovery in high- and low-anxious music students. *Applied Psychophysiology & Biofeedback*, 39(1), 45–57. doi:10.1007/s10484-014-9240-2
- Williamon, A. (2004). *Musical Excellence: Strategies and techniques to enhance performance* [elektronisk resurs]. Oxford: Oxford University Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780198525356.001.0001
- Wilson, G. D. (2002). *Psychology for performing artists*. London: Whurr Publishers Ltd
- Wilson, G. D., & Roland, D. (2002). Performance Anxiety. I Parncutt, D., & McPherson G. (Red.), *The science & psychology of music performance: Creative strategies for teaching and learning* [elektronisk resurs]. (s. 47-61). doi:10.1093/acprof:oso/9780195138108.001.0001
- Wine, J. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin*, 76(2), 92–104. doi:10.1037/h0031332
- Woody, R. H., Lehmann, A. C., & Sloboda, J. A. (2007). *Psychology for musicians: Understanding and acquiring the skills* [elektronisk resurs]. Oxford: Oxford University Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780195146103.001.0001

Bilaga 1: Inledande frågor

Jag är intresserad av att delta i studien!

Namn _____

Mailadress _____

Hur gammal är du? _____

Vilket/vilka program läser du/har du läst vid Musikhögskolan?

Hur många år har du studerat vid Musikhögskolan? Om du läst flera program ange antal år för varje program.

Vilket/vilka är ditt/dina huvudinstrument?

Om du vill ange gärna förslag på tid/plats för intervju (gärna i oktober månad).

Tack för dina svar!

Bilaga 2: Information om psykologexamensuppsats



LUNDS
UNIVERSITET

Information om psykologexamensuppsats

Syftet med examensuppsatsen är att nå ökad förståelse för prestationsångest hos klassiska musiker i samband med musikaliska framträdanden. Deltagande innebär att du, under ca en timmes intervju, kommer att få berätta om dina erfarenheter av prestationsångest och att framträda musikaliskt.

Det är helt frivilligt att delta, vilket innebär att du när som helst kan avbryta din medverkan eller välja att inte svara på frågor utan att behöva ge någon förklaring. Intervjuerna kommer att spelas in. Materialet kommer att behandlas konfidentiellt och eventuella citat som används i uppsatsen kommer att avidentifieras. Information som skulle kunna göra att någon som läser uppsatsen kan identifiera vem du är kommer att anonymiseras. Endast jag och min handledare kommer ha tillgång till inspelningarna. Efter att uppsatsen färdigställts kommer inspelningarna att raderas.

Om du har frågor kring examensuppsatsen är du välkommen att kontakta mig, Emma Holmgren, via mail jup1legu@student.lu.se eller telefon [REDACTED]. Det går även bra att kontakta min handledare, docent och leg. psykolog Per Johnsson, Institutionen för Psykologi, via mail per.johnsson@psy.lu.se.

Vänliga hälsningar,

Emma Holmgren, psykologstudent, Lunds Universitet

Bilaga 3: Intervjuguide

INLEDANDE FRÅGOR (5)	Berätta kort om dig själv och din musikaliska bana.	<ul style="list-style-type: none"> • Instrument • Utbildning • Framtidsvisioner • Vad betyder musiken för dig?
	Beskriv kort hur din situation ser ut nu avseende på musiken?	<ul style="list-style-type: none"> • Framträdanden (frekvens) • Musikaliska konstellationer • Utbildning • Arbete
	Beskriv kort hur du upplever att det är att framträda musikaliskt?	<ul style="list-style-type: none"> • Känslor? Tankar? • Syfte: varför gör du det? • Mening: vad får ut av det?
INLEDANDE FRÅGOR MPA (5)	Vad tänker du på när jag säger prestationsångest vid musikaliska framträdanden?	
	Har du upplevt prestationsångest? Kan du kort beskriva första gången du upplevde prestationsångest?	<ul style="list-style-type: none"> • När var det? • Hur var det? • Beskriv situationen? • Symtom? Vad tänkte, kände, gjorde du då? • Vad tänker/känner du nu i efterhand?
	Påverkas du – och i så fall hur påverkas du – av prestationsångest?	<ul style="list-style-type: none"> • Symtom? • Musikalisk prestation? • Val av framträdanden? • Karriär? • Mående?
EXEMPEL 1 (10)	Försök tänka på ett framträdande som antingen är ditt senaste eller ett typiskt framträdande som du minns väl. Kan du beskriva?	<ul style="list-style-type: none"> • När var det? • Beskriv situationen? • När började känna av prestationsångest? • Förberedelser? Strategier? • Symtom? Vad tänkte, kände, gjorde du? • Under framträdandet: symtom, uppmärksamhetsfokus, strategier? • Publiken?

		<ul style="list-style-type: none"> • Efteråt? • Hur tror du det är för andra?
EXEMPEL 2 (10)	Försök tänka på ett framträdande där du antingen upplevde stark prestationsångest eller ett framträdande som gick dåligt. Ett ”värsta” exempel. Kan du beskriva?	<ul style="list-style-type: none"> • När var det? • Beskriv situationen? • När började känna av prestationsångest? • Förberedelser? Strategier? • Symtom? Vad tänkte, kände, gjorde du? • Under framträdandet: symtom, uppmärksamhetsfokus, strategier? • Publiken? • Efteråt? • Hur tror du det är för andra?
EXEMPEL 3 (10)	Försök tänka på ett framträdande där du antingen inte upplevde prestationsångest alls eller bara lite, eller ett framträdande som gick väldigt bra. Ett ”bästa” exempel. Kan du beskriva?	<ul style="list-style-type: none"> • När var det? • Beskriv situationen? • När började känna av prestationsångest? • Förberedelser? Strategier? • Symtom? Vad tänkte, kände, gjorde du? • Under framträdandet: symtom, uppmärksamhetsfokus, strategier? • Publiken? • Efteråt? • Hur tror du det är för andra?
UPPLEVD STYRKA (5)	Vad tror du att skillnaderna (särskilt i styrka hos prestationsångest) beror på mellan ”värsta” och ”bästa” exemplet?	<ul style="list-style-type: none"> • Solo/grupp? • Typ av framträdande? • Förberedelser? • Strategier? • Publiken?
	Har du sett något generellt mönster i när du upplever prestationsångest och inte – eller när det är mer eller mindre starkt?	<ul style="list-style-type: none"> • Solo/grupp? • Typ av framträdande? • Publiken? • Förberedelser? • Strategier?

		<ul style="list-style-type: none"> • Hur tror du det är för andra?
ORSAKER (5)	Har du några tankar kring hur det kommer det sig att du (inte) upplever prestationsångest?	<ul style="list-style-type: none"> • Utlösande händelse? • Musikers förutsättningar? • Personlighet?
	Upplever du att din prestationsångest har förändrats/utvecklats över tid – och i så fall på vilket sätt?	<ul style="list-style-type: none"> • Förbättrats/försämrats? • Vad kan det bero på?
STRATEGIER (5)	<p>Hur gör du för att hantera prestationsångest/prestera så bra som möjligt?</p> <p>Upplever du att det du gör hjälper dig? På vilket sätt märker du det?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Öva? • Förberedelser/ritualer? • Typ av framträdande? • Val av musikstycke? • Preparat? • Prata med andra/söka hjälp/lärare? • Tankeinhåll?
	Finns det strategier som du hört att andra använt eller som du själv funderat på att prova?	<ul style="list-style-type: none"> • Öva? • Förberedelser/ritualer? • Typ av framträdande? • Val av musikstycke? • Preparat? • Prata med andra/söka hjälp/lärare? • Tankeinhåll?
AVSLUTANDE FRÅGOR (5)	<p>Hur har du upplevt intervjun?</p> <p>Har du fått några nya tankar/perspektiv utifrån det vi pratat om?</p>	
	Något du vill tillägga/ändra?	

Bilaga 4: Informerat samtycke



LUNDS
UNIVERSITET

Informerat samtycke

Genom att signera denna blankett samtycker jag till att mina intervjusvar får användas av Emma Holmgren i examensuppsatsen om prestationsångest i samband med musikaliska framträdanden på det sätt som beskrivs i informationsbladet.

Jag har fått ta del av muntlig och skriftlig information om uppsatsens syfte, vad deltagandet innebär och hur mina uppgifter och intervjusvar kommer att hanteras. Jag har fått möjlighet att ställa frågor och får behålla den skriftliga informationen om uppsatsen.

Jag är medveten om att deltagande i studien är anonymt och att mina intervjusvar inte kommer att kunna kopplas till mig som person. Jag är även medveten om att deltagande i studien är helt frivilligt och att jag när som helst kan avbryta min medverkan utan att ge någon anledning.

Ort: _____ Datum: _____

Namnsteckning: _____

Namnförtydligande: _____