



## **”Att träna klavertramp”**

*En studie om pianolärarnas hantering av nervositet hos sina elever inför konserter.*

Examensarbete

Musikpedagogexamen

Vårterminen 2016

Poäng: 15 hp

Författare: Svetlana Opman

Handledare: Annika Falthin

## **Sammanfattning**

Denna studie handlar om scenisk nervositet eller rampfeber och metoderna som kan användas för att bekämpa den. Studien lutar sig mot psykologiska teorier om ångest vid offentliga framträdanden och hur det är möjligt att övervinna denna form av ångest.

Av forskning framgår att rampfeber är en sorts ångesttillstånd som beror på problem med att yppa sina innersta känslor offentligt i en mer och mer yttlig värld. Rampfeber är ett socialt ångestsyndrom. För att övervinna ångesten rekommenderas ibland att man distraherar sig från situationen. Många psykologer varnar dock för detta och anser att man bör vänja sig med den stressande situationen med andra metoder.

För att kunna svara på syftet intervjuades fem verksamma pianopedagoger. Resultatet visar att övning och pianisternas erfarenhet samt även lärarnas attityder spelar stor roll gällande elevernas beredskap att uppträda offentligt.

**Nyckelord:** *scenisk nervositet, rampfeber, ångest, social fobi, specifikt socialt ångestsyndrom*

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. INLEDNING</b>                     | <b>1</b>  |
| 1.1 BAKGRUND                            | 2         |
| 1.2 DISPOSITION                         | 4         |
| <b>2. SYFTE</b>                         | <b>5</b>  |
| 2.1 FORSKNINGSFRÅGOR                    | 5         |
| <b>3 FORSKNINGSÖVERSIKT</b>             | <b>6</b>  |
| 3.1 SOCIAL FOBI OCH ÅNGESTSJUKDOMAR     | 6         |
| 3.2 UPPKOMSTEN AV RAMPFEBER             | 11        |
| 3.3 PRAKTISKA RÅD                       | 15        |
| <b>4. TEORI</b>                         | <b>17</b> |
| 4.1 LACAN                               | 17        |
| 4.2 KENNY                               | 18        |
| <b>5 METOD</b>                          | <b>20</b> |
| 5.1 TOLKNING                            | 20        |
| 5.2 FÖRFÖRSTÅELSE                       | 22        |
| 5.3 KVALITATIVA FORSKNINGSINTERVJUER    | 22        |
| 5.4 ETISKA ÖVERVÄGANDEN                 | 23        |
| 5.5 DATAINSAMLINGEN OCH BEARBETNING     | 24        |
| 5.5.1 PRESENTATION AV DE INTERVJUADE    | 24        |
| <b>6 RESULTAT OCH ANALYS</b>            | <b>26</b> |
| 6.1 FÖRBEREDELSE                        | 26        |
| 6.2 LÄRARENS ATTITYD TILL ELEVEN        | 27        |
| 6.3 KÖNSSKILLNADER                      | 27        |
| 6.4 LOKALEN                             | 28        |
| 6.5 MED ELLER UTAN NOTER                | 29        |
| 6.6 ATT ÅTERHÄMTA SIG FRÅN SINA MISSTAG | 30        |
| 6.7 PRESENTATIONEN AV IDÉN OM ATT SPELA | 30        |
| <b>7 DISKUSSION</b>                     | <b>33</b> |
| 7.1 ALLMÄNT OM SCENISK NERVOSITET       | 33        |
| 7.2 PEDAGOGISKA IMPLIKATIONER           | 36        |
| 7.3 VIDARE FORSKNING                    | 37        |



# 1. Inledning

Problemet med psykisk förberedelse och mental träning för pianoelever innan de ska spela inför publik är en väsentlig fråga för pianopedagoger. Det finns troligen ingen konstnär som aldrig har drabbats av de negativa effekterna av scenskräck. Scenskräck handlar inte bara om att man som musiker känner rädsla för att stå på scenen och spela inför andra. Det handlar om rädslor som många andra också har, exempelvis att synas, att vara i fokus och visa sin egen förmåga, att inte prestera på rätt sätt eller tillräckligt bra. Ett lyckat framträdande inför publik beror inte bara på kvaliteten och det skickliga utförandet av ett pianostycke, utan även på de olika psykiska förberedelserna musikern går igenom för att ”möta” publiken.

Nästan alla har upplevt hur känslan av oro och ångest sprider sig snabbt över kroppen vid sceniskt framträdande. Kroppen kan påverkas av stressen genom att man blir spänd, vissa personer får minnesluckor och svettningar, koncentration och fokus på det konstnärliga uttrycket kan försvinna, ens adaptiva kapacitet minskar och emotionell stress ökar successivt (Stressmottagningen, 2015).

Den sceniska spänningen som övergår till panik är ett problem för många pianoelever. Jag har själv upplevt att vid detta tillstånd förlorar man kontroll över spelförmågan, minnet förändras, rörelseförmågan komprimeras, och pianisten förlorar kontroll över sitt ”styre” och spelar allt snabbare. Samtidigt kan rörelserna förstelnas, förvirring uppstår och stora bitar av stycket kan försvinna. Uppträdandet i sin helhet upplevs som kaotiskt, och resultatet kan bli ett varande psykiskt trauma för pianisten (Kogan, 2014). Det kan innebära att en pianoelev som varit med om detta därefter vägrar att spela upp inför publik, och självkänslan sjunker markant. På ett sätt blir problemet här tvärvetenskaplig, eftersom det tangerar psykiska problem, som inte tillhör musikpedagogiken.

Rampfeber kan diagnostiseras som ett särskilt socialt ångestsyndrom (SAD, Social Anxiety Disorder). Eftersom det uppstår under specifika omständigheter är det lättare att hantera än generaliserat socialt ångestsyndrom eftersom det uppstår under specifika omständigheter. Social fobi är ett gammalt begrepp som har börjat kallas socialt ångestsyndrom under de senaste åren. DSM-V (Diagnostic and statistical manual of mental disorders) kallar SAD för: *Marked and persistent fear of one or more social or performance situations in which the person is exposed to unfamiliar people or possible scrutiny by others.* (American Psychiatric

Association, 2013). Denna definition visar att rampfeber eller scenisk nervositet lätt kan förstås som en del av denna diagnos.

Meningen med denna uppsats är att reda ut några av de psykologiska begreppen som finns i den tillgängliga litteraturen om psykologi och musikpedagogik och jämföra dessa med pianolärares erfarenheter för att se om det är möjligt att de ger några allmänna rekommendationer för hur man bör hantera elever med rampfeber.

## 1.1 Bakgrund

Problem med ångest vid sceniska uppträdanden torde vara en viktig fråga inom musikpedagogiken. Förmågan att kontrollera sig själv och stabilisera sin nervositet i samma ögonblick som man uppträder är en betydelsefull del av ett proffsigt beteende på scenen.

Konsertspelandet är oftast ett avslutande moment i arbetet med ett pianostycke, och det kan hända att resultatet på scenen blir sämre än förväntat utifrån lärarens och elevernas terminsarbete. De prestationer som eleverna visar på lektionerna i klassen, där de spelar med iver och glädje, blir på konserterna helt annorlunda, nästan på gränsen av ett misslyckande. Eleverna spelar med småtrassel och minnesluckor samt saknar musikalisk gestaltning på grund av nervositeten som uppstår innan och/eller under ett offentligt uppträdande. Det finns en motsättning mellan elevens önskan att prestera bra på konserterna och denna oförmåga att uppnå detta på grund av den ökade spänningen.

Goda råd om psykologiska förberedelser inför konserter finns i böcker och artiklar, metodiska utvecklingar av framstående musiker, psykologer och pedagoger såsom Kogan (2004), Furman (2002), och Davidsson (2009). Men trots att det har forskats om problemområdet ser jag en brist på forskning som kan förklara *varför* nervositet vid framträdanden sker, och så också studier som kan säga något om omfattningen av detta. Några av författarna beskriver ”rampfeber” hos vuxna personer, och jag har haft svårt att hitta forskning i ämnet som gäller åldrarna sju till femton år alltså åldrar som vanligen är representerade i musik-och kulturskolor. Dessutom så betraktar ingen av ovanstående författarna, Kogan (2004), Furman (2002), och Davidsson (2009) problemet med rampfeber som komplexiteten av psykologiska aspekter, det vill säga med hänsyn till elevernas personlighetsdrag och det emotionella samspelet mellan barn och föräldrar, samt de personliga egenskaperna hos läraren. Av dessa

skäl har jag i denna studie använt mig av några ryska musikpsykologer för att få en annan synvinkel på problemet. De kan bidra med att ta med dessa aspekter rörande familjens psykologi samt relationen mellan eleven och läraren. Detta kan ses i relation till Kenny (2011) som betonar de känslomässiga aspekterna och ser rampfeber som en del av social fobi. Metoder för att behandla social fobi torde med andra ord även kunna behandla rampfeber.

Att tänka endast på elevernas personliga egenskaper som ansvariga för uppkomsten av rädslan att spela på konserter, är inte i min åsikt, eftersom eleven som förbereds inför ett uppträdande samverkar med läraren och föräldrarna under denna process. När man beaktar orsakerna till rampfeber, så uttrycker Prihozhan (2013) att det är nödvändigt att ta hänsyn till följande sociala faktorer:

1. Föräldrarnas sätt att kommunicera med sitt barn.
2. Rimligheten av uppsatta krav på eleven (t.ex. val av musikstycke, svårighetsgrad, åldersanpassning)
3. Lärares stil i samverkan med eleven.
4. Personliga egenskaper hos läraren, pedagogens undervisningsstil, och samarbetet med föräldrarna.

Baserat på litteraturanalysen om problemet med ångest och scenskräck/agorafobi allmänt och på konserter, kan problemet med det offentliga uppträdandet av pianoelever ses som ett komplext fenomen. I grunden inte endast gällande de individuella eller personliga egenskaperna hos eleven, utan också till samspelet mellan elever och deras föräldrar, samt även enskilda eller personliga egenskaper hos läraren.

Studiens relevans kan bekräftas på grund av en rad motsägelser i den moderna psykologin vid instuderingen av problemet och mina egna erfarenheter som elev, samt den allmänna åsikten om hur stressiga konserter är. Det verkar som om det inte finns tillräckliga kunskaper om problemet i litteraturen.

Jag har funnit förhållandevis få svenska studier om musikpedagogik och rampfeber. Den forskning som finns, såsom Lundeberg (1998), tar liten hänsyn till faktorerna som finns omkring förhållandet mellan läraren och eleven.

## **1.2 Disposition**

I nästa kapitel presenteras syfte och forskningsfrågor och i kapitel tre kommer jag att presentera en översikt över den relevanta litteraturen om ämnet. I kapitel fyra ska de teoretiska utgångspunkterna introduceras och kapitel 5 ägnas åt metoden och kvalitativa studier. Resultat och analys kommer sedan i kapitel sex och diskussion samt slutsatser i det sjunde kapitlet.



## 2. Syfte

Studiens syfte är att undersöka pianopedagogers uppfattningar om hur de arbetar med stresshantering med sina elever inför konserter och hur deras arbetssätt kan relateras till psykologisk forskning om ångslan och rampfeber.

### 2.1 Forskningsfrågor

Studiens frågeställningar är:

*Hur anser pianolärare att unga elevers nervositet kan motverkas inför uppträdanden?*

*Vilka moment i framträdanden anser lärarna bidrar till nervositeten?*

*Hur kan lärarnas utsagor förstås i relation till psykologiska teorier?*

En vidare fråga, i samband med mitt delsyfte, att undersöka hur studier i musikpsykologi kan bidra till att se vilka tekniker och övningar som verkligen hjälper pianoeleverna att minska rampfeber.

### 3. Forskningsöversikt

Här presenteras en forskningsöversikt som handlar om ångesttillstånd, och praktisk litteratur om musikpedagogik som behandlar ämnet scenisk nervositet.

Det finns mycket skrivet om ångesttillstånd, om ångest som filosofiskt och psykologiskt begrepp, och om hur man kan hantera ångest och paniktillstånd (Prihozhan, 1998; McGrath, 2012). Inom musikpedagogiken finns det en brist på studier, men en del har genomförts, i synnerhet av Lundeberg (1998). Lundeberg konstaterar att rädslan kan leda till att man inte vågar framträda eller så kan man använda rädslan för att spela bättre och mer karismatiskt (Lundeberg, 1998).

Han beskriver problemet så här

En plankan ligger på gräset. Uppgiften är att gå på den utan att röra marken. Lätt, eller hur? Plankan är en meter över marken. Det är fortfarande lätt att gå, men vi skärper oss nog lite mer när vi går över. Plankan är tre meter över marken. Nu känns det plötsligt mycket svårt.

Det vill säga att man utför samma rörelser, samma uppgift, men läget har förändrats.

#### 3.1 Socialfobi och ångestsjukdomar

Ångestsyndrom är ganska vanliga och förekommer hos både barn och vuxna. Enligt vissa bedömningar drabbas var fjärde individ någon gång i livet av ångestsyndrom av något slag (Furman, 2002). Med ångest menas en olustkänsla, ett intensivt psykiskt obehag eller en rädsla som är svår att uthärda. När en person vet vad han är rädd för brukar man tala om fobi, när rädslan är odefinierbar eller ospecifik talar man om ångest. Ångestsyndrom skulle lika väl kunna benämnas ”sjuklig rädsla” (Furman, 2002).

Ångestsyndrom indelas i modern facklitteratur i fem avgränsade grupper: specifika fobier, social fobi, paniksyndrom, tvångssyndrom och övriga ångestsyndrom. Jag kommer att fortsätta diskutera rampfeber som ett inslag som förekommer under gruppen social fobi (Furman, 2002; Kenny, 2011). Dock kan det dessutom kopplas till prestationsångest, fast prestationsångest borde vara detsamma om eleven framträdde inför en domare, just att det

beror på en grupp av bedömare gör att det liknar mer social fobi (Furman, 2002; Kenny, 2011). Rampfeber kan uppstå om ett framträdande görs inför en grupp människor. Detta uppstår oavsett vilka som är i publiken. Personen/eleven känner sig observerad, vilket är social fobi. Prestationsångest uppstår i en bedömningsituation.

Komplexiteten av begreppet "ångest" i psykologisk forskning är ett resultat av dess användning med olika betydelser. Olika källor beskriver "ångest" som en hypotetisk "mellanliggande variabel" (Hull, 1943), och ett tillfälligt mentalt tillstånd som sker under påverkan av stressfaktorer (Lazarus, 1970) och frustrationen av sociala behov (May, 1979). Dessutom kompliceras begreppet "ångest" ytterligare av det faktum att olika forskningskällor beskriver ångesttillstånd med hjälp av en mängd olika termer. Inom vissa delar av filosofin är ångest ett tillstånd skapat av antingen rädsla för frihet eller tillvarons oförutsägbarhet. Fenomenet ångest diskuteras inom den existentiella filosofin, av Kierkegaard och efterföljare. Enligt Heidegger är rädsla alltid en rädsla för något i världen. Vidare beskriver han att ångest är ett rädsla-liknande tillstånd inför världen själv (Heidegger, 1993). Mer modern forskning om ångesttillstånd brukar vara inriktad på specifika tillstånd, och social anxiety disorder beskrivs av bland annat Stein och Walker (2001) som ett tillstånd som förhindrar folk i utförandet av uppgifter och från att prestera och framträda.

Det anses att begreppet "ångest" introducerades inom psykologi av Sigmund Freud, som indelade tillstånd av rädsla i en **instinktiv rädsla** (Furcht), och **ångest** (Angst) som har en djup, irrationell och intern karaktär. Han beskrev detta tillstånd som emotionellt, ett tillstånd som inbegrep erfarenheter och förväntningar av osäkerhet tillsammans med en känsla av hjälplöshet. Denna beskrivning visar inte så mycket på komponenterna i ångest, utan pekar på dess interna kärna (Leontiev, 1983).

Differentiering av ångest och rädsla enligt Freuds teori stöds av många moderna forskare (Astapov, 2004, s. 61; Prihozhan, 2000, s. 136). Det anses att till skillnad från rädsla som är en naturlig reaktion till specifika hot mot en människa, är ångest en generaliserad, diffus och grundlös form av rädsla.

Enligt en annan synpunkt (Severnyj A.A., Tolstyh N.N., 1999; s.137), är "rädsla [...] en reaktion på ett hot mot människan som är väsentligen biologiskt, när de utsätts för fara för mänskligt liv (vital hot), dess fysiska integritet och liknande, då även ångest är en upplevelse som uppstår när ett hot mot människan är en social fråga, när den utsatts för fara gällande

hans värderingar, självbild, ställning i samhället <sup>1</sup>". I detta fall betraktas oron som ett emotionellt tillstånd associerat med möjligheten av social frustration.

Spielberger (1983) anmärker att forskare använder termen "ångest" i två betydelser som är sammankopplade, men har två helt olika betydelser: för det första ett psykiskt tillstånd och, för det andra, individuella personliga egenskaper t.ex. skadad självkänsla. *The Meaning of Anxiety* av May (1950) diskuterar ångest som ett fenomen som kan vara nyttigt för den som har det, och refererar till Spielbergers arbete i dess utgåva i 1977. I det första fallet, som "psykiskt tillstånd", används termen "ångest" för beskrivning av obehagliga emotionella tillstånd, som kännetecknas av en subjektiv känsla av spänning och förväntningar av misslyckande. Sådana tillstånd uppstår i osäkra situationer eller om man utsätts för ett osäkert hot (förväntan om negativ bedömning eller aggressiva reaktioner: negativa uppfattningar som kan skada ens självkänsla), och är ofta ogrundade förväntningar av fara. I det andra fallet betraktas ångest som en personlig egenskap som kännetecknas av en relativt stabil förmåga att uppfatta ett hot mot sitt "Ego" i diverse olika situationer, och reagera på dessa med ökade ångesttillstånd. Utslag av denna egenskap är alltid individualiserade under varierande stressande faktorer. Individen tenderar med ökad oro att uppfatta världen som bärande i sig ett potentiellt hot eller en potentiell fara till en mycket större grad än en person med en låg nivå av ångest.

Ljutova och Monina (2005) menar att man ska skilja mellan ängsla och oro. Ängslan är ett sporadiskt tillstånd hos barnet och oron är ett ofta återkommande läge. Det händer att barnet är nervöst före en uppspelning eller innan det måste redogöra för sin läxa inför klassen. Men denna nervositet syns inte alltid, ibland kan barnet kontrollera sitt tillstånd under dessa situationer. Denna beskrivning kan gälla för ängslan. Om nervositeten upprepas ofta och i olika situationer, t.ex. vid konversationer med vuxna, uppgiftredovisningar o.s.v. då kan det handla om ångest. Samma författare skriver vidare att ångest inte är kopplad till någon speciell situation och visas nästan alltid upp. Detta tillstånd förekommer hos alla i olika livssituationer. När en person är rädd för något specifikt, pratar vi om rädslostryck: till exempel rädsla för mörker, rädsla för höjder, rädsla för ett slutet utrymme (klaustrofobi). Vidare poängterar de att varje barn har vissa farhågor, men om det finns för många rädslor, kan det bli tal om ett ångesttillstånd i barnets personlighet. Det kan innebära att om barnet ofta upplever rädsla kan det framkalla ångestliknande känslor.

---

<sup>1</sup> Egen översättning

Det finns många teorier om de underliggande anledningarna till ångest. Burns (2008) fokuserar på fyra av dem i sin bok ”K.B.T. - en självhjälsbok”:

Den kognitiva modellen baseras på idén om att negativa tankar orsakar ångest (Burns, 2008, s.23). Exponeringsmodellen baseras på idén om att undvikande är orsaken till all ångest. Det innebär att man känner sig rädd för att man undviker det man är rädd för. Den dolda känslans modell bygger på idén om att duktighet och oro för att inte klara dess krav är orsaken till all ångest. Den biologiska modellen baseras på idén att ångest är rotad i en kemisk obalans i kroppen och man måste ta piller för att rätta till den.

Ljutova och Monina (2005) menar att ångest inte alltid har negativa konsekvenser på subjektets psykiska tillstånd, utan kan påverka beteende olika. Ångest kan spela roll som en av faktorerna i mobiliseringen av prestation.

Lacan beskriver subjektets motvilja att yppa sig i *Écrits* (2006). Han menar att vi rädds att yttra sanningen om oss själva, och istället har utvecklat våra konversationer till att ofta bestå av meningslöst och tomt prat. Tomt prat är inte längre bara ett sätt att slippa stress och sysselsätta sig under fritiden på fester, det har blivit något som de flesta kan. Rampfeber har övergått från att vara vår rädsla för att yttra djupa privata sanningar till rädslan att ingen kommer att bry sig om vi ens försöker. Lacans beskrivning av subjektets motvilja att yttra sig kan jämföras med fenomenet som jag försöker fånga in. Pianisten som framträder yttrar i sin konstnärliga verksamhet något som är viktigt och privat för honom/henne. Vad blir det om musiken när den tolkas som hon/han känner den inte spelar någon roll för andra? Här fungerar antagligen liknande mekanismer, behovet att skydda det ”inre” (Lacan, 2006).

I sin bok *Fjärilar i magen* (2002) beskriver Furman olika rädsla- och ångesttillstånd med många exempel ur vardagen. Han presenterar också ett antal metoder och moderna psykologiska knep som man kan ta hjälp av för att övervinna sin ångest. Bland annat, beskriver han i sin bok att det är i grund och botten bra att vara nervös. Ett flertal scenkonstnärer uppfattar rampfeber som ett positivt fenomen som hjälper dem att koncentrera sig på framträdandet och göra sitt bästa. När en artist har uppträtt med samma sak så många gånger att han inte alls har rampfeber länge finns det en risk för att rutinen tar överhanden så att han missar någonting väsentligt för ett lyckat framförande (Furman, 2002, s.75).”Man kan inte slippa sin rampfeber genom att halsstirrigt intala sig att den i grunden är någonting positivt, men man kan lära sig förstå att symtomen inte är ett tecken på svaghet eller nedsatt

psykisk förmåga utan snarare visar att man vill göra sitt yttersta” som Furman uttrycker det (Furman, 2002, s.75).

Kogan (2004, s.61) skriver om samma ämne: ” Scenisk nervositet är främmande den vanliga nervositeten. Spänningen innan framträdandet och även under det uppskattas som en nyttig komponent. Den räddar framförandet från vardaglighet och främjar det konstnärliga.”

I min uppsats kommer jag att hålla mig till Furmans (2002) beskrivning av ångestsyndrom som ”sjuklig rädsla”. I enlighet med en ganska utbredd uppfattning inom psykiatri idag tenderar ångestsyndrom att utvecklas hos individer som alltsedan födseln haft en särskild känslighet i hjärnan. Normal rädsla framkallar en ovanligt kraftig reaktion hos dessa individer, och utvecklas ofta till ångest (ibid.) Ångest kan komma i attacker och därefter försvinna, och personen med ångest inför vissa speciella sammanhang hindras oftast inte att ha ett fullständigt normalt liv i övrigt. Personer med social fobi har däremot ofta så svåra problem att det hindrar dem att ha vad vi kallar ett ”normalt liv” med fungerande sociala relationer.

Professor Diana Radu Djurfeldt beskriver fenomenets huvudsymptom såhär:

Kärnan i social fobi är en ångest inför att bli granskad av andra. Även om den drabbade vet att ångesten är överdriven i förhållande till den reella risken är, åtminstone vissa sociala situationer så skrämmande att de uthärdas endast under stark ångest eller undviks helt och hållet.

Patienten är i regel rädd för två saker: att göra bort sig, samt att visa symptom på ångest, t ex genom svettning eller darrning (Djurfeldt, 2014)

Bland situationerna som fruktas ingår presentationssituationer (t ex att ta ordet vid ett möte eller presentera inför en grupp) och observationssituationer (t ex att signera ett dokument när andra ser på).

Att ha social fobi kan således begränsa livet starkt för en individ. Att exempelvis ha olika typer av sociala relationer med det motsatta könet, att skapa familj et.c kan vara svårt eller omöjligt om man lider av social fobi (Kåver, 1999). Vid olika typer av prestationer som att hålla tal, uppträda, eller att spela musik offentligt kan det vara helt paralyserande (Kenny, 2011). Personer som har social fobi skaffar sig därför ofta så kallade ”säkerhetsbeteenden”, med syfte att de ska känna sig säkrare och undvika de sociala katastrofer de fruktar. Exempel på detta kan vara att hålla i en kaffekopp med två händer istället för en för att inte spilla, att upprepa det man ska säga inne i huvudet innan man säger det för att vara säker på att det blir ”rätt” eller att vara överdrivet vänlig och aldrig säga emot någon även om man har en annan

åsiikt själv (Kåver, 1999). Dessa beteenden innebär att personen inte utsätts "fullt ut" för det som är svårt i olika sammanhang, vilket påverkar personens uppmärksamhet då han eller hon blir mer fokuserad på sig själv istället för på sin omgivning (Kåver, 1999).

## 3.2 Uppkomsten av rampfeber

För närvarande finns det ingen entydig framställning av de psykologiska orsakerna till ångest under anfall av rampfeber. Prihozhan (2000, s. 17) understryker att orsaker till ångest "kan bero på om vi anser det som en personlig egenskap och/eller som en temperamentsegenskap".

Sadler och Miller (2010) har skrivit om ämnet som psykologer och upptäcker att rampfeber förekommer hos personligheter som karakteriseras av negativa känslor. Deras slutsats var att effekterna av att ha rampfeber kan minska med tiden då personen lärt sig att hantera situationerna då den uppkommer på ett bättre sätt. Övning är därför enligt dem det enda svaret. De anser att deras forskning har pedagogiska implikationer, då de upptäckte att inga subjekt upplevde att det skadade om de fokuserade på sina känslor innan de uppträdde, och många ansåg att det hjälpte. De föreslår själv-observation genom att man skriver dagbok från sina uppträdanden och problem med rampfeber. Deras studie pågick över ett år och musikerna upplevde i snitt en 11 % minskning i rampfeber under studiens gång.

Kenny (2011) konstaterar att all forskning om rampfeber har antagit ett kognitivt perspektiv och man har inte fokuserat på känslornas roll. Tidiga teorier beskrev ångest som främst en feltolkning av faror. Moderna teorier betonar känslor och att ångestkänslan är förknippad med okunskap om framtida faror. Hon länkar rampfeber till social fobi genom att beskriva känslan som uppkommer i bägge falls om relaterade till varandra. Mellan 15 och 25 % av musiker lider av svår rampfeber i någon utsträckning, enligt Kenny, och upp till 75 % upplever den ibland. Kenny anser dock till skillnad från många andra forskare inte att rampfebern minskar på grund av skicklighet, erfarenhet och ålder. Hon konstaterar att social fobi inte bör diagnostiseras vid lindrig ångest om t.ex. ett barn träffar en vuxen, rädslan måste finnas med jämnåriga och under en längre tid. Kenny anser att rampfeber är en specifik form av social fobi som ibland uppträder ensamt, ibland med andra tecken på social fobi. Hon konstaterar att Barlows respekterade bok om ångestsjukdomar (Barlow, 2002) inleder sin beskrivning av social fobi med popsångaren Donny Osmonds extrema rampfeber.

Kenny (2011) noterar att social fobi har beskrivits som allmän, icke-allmän (gällande tillfällen då man observeras) och specifik (det vill säga gällande fall då man uppträder). Hon refererar

till en studie av Clark och Agras (1991) som noterade att 95 % av musiker med rampfeber också hade social fobi (Kenny, 2011). Rampfeber skulle mer likna idrottsprestationer och att hålla offentliga tal än många delar av social fobi som handlar om att klara att ha relationer, att äta offentligt et.c Kenny noterar att uppträdanden med rampfeber inte kommer att vänjas eleven, utan förvärrar situationen, om inte man lär eleven tekniker att övervinna ångesten.

Många författare enas om att osäkra och ängsliga barn ofta har en låg eller otillräcklig självkänsla. Forskningen av Petrovskij och Yaroshevskij (1988) visar att en person kan värdera sig själv tillräckligt eller otillräckligt (överskatta eller underskatta sina framgångar och resultat). Självkänslan kan vara hög eller låg och variera i sin stabilitet över tiden. För hög eller för låg självkänsla kan vara en grund till interna personliga konflikter. Överdrivet hög självkänsla leder till en överskattning av individens förmågor i vissa situationer. Som ett resultat av detta träffar personen starkt motstånd ifrån andras åsikter som avslår hans påståenden. Detta leder till att personen utvecklar aggressivitet och arrogans mot sig själv och andra. Extremt låg självkänsla kan indikera en utveckling av personens underlägsenhet, självtvivel och likgiltighet.

På liknande linje, föreslår Kogan (2004) i sin bok att orsaken till scenisk nervositet kan vara bristande självkänsla och en underskattning av den egna begåvningen, lika mycket som en överskattning av sina egna förmågor och narcissism. Berns (2006) noterar att personer med olika nivåer av självkänslor har olika uppfattningar om verkligheten. De som värderar sig högt har i regel en bra inställning till sin omgivning och miljö. De som tvivlar på sig själva lever med en ständig känsla av misslyckande, och ogillar världen som de lever i.

När det kommer till sätt att övervinna ångest, rekommenderas distraktioner av många, att man utföra handlingen som vållar ångest utan att egentligen märka det. Dock varnar många psykologer, bland andra McGrath (2012), att man endast kan komma förbi ångest genom att upprepa den stressande situationen och lida igenom den, tills man inser att man faktiskt kan klara av att göra så utan att distrahera sig.

### **3.3 Praktiska råd**

Det finns en hel del böcker och webbsidor som erbjuder praktiska råd från experter.

Kageyama (2015) skriver att han använder en biopsykosocial modell som leder till att han fokuserar på att man övar rätt och förbereder sig, hanterar kroppens upphetsning, utvecklar självförtroende och mod, fokuserar rätt, lär sig återhämta sig samt utveckla den rätta attityden.



I enighet med vad jag tidigare beskrivit noterar även Kageyama att utan nervositet blir uppspelning oftast oinspirerad – många scenkonstnärer uppfattar rampfebern som ett positivt fenomen som hjälper dem att koncentrera sig på framträdandet och göra sitt bästa. När en artist har uppträtt med samma sak så många gånger att han inte alls har rampfeber länge finns det en risk för att rutinen tar överhanden så att han missar någonting väsentligt för ett lyckat framförande (Furman, 2002). Samtliga författare som hanterar ämnet är överens om att något som liknar dessa förberedande tekniker är det rätta.

Furman (2002) presenterar också ett antal metoder och moderna psykologiska knep som man kan ta hjälp av för att övervinna sin ångest:

- Prata med andra om din nervositet. Du kommer då att märka att de flesta lider av rampfeber, även många professionella artister.
- Bekanta dig med din publik. Om det är möjligt, prata med dem som har kommit för att lyssna på dig före framträdandet
- Stärk ditt mod att uppträda
- Var förbered på klavertramp som innebär att släppa kravet på att vara fullkomlig, att acceptera fel och misslyckanden som en oundviklig del av livet-och det gäller oss alla-varefter det är lättare att framträda och synas.
- Var naturlig och spontan och sluta eftersträva fullkomlighet. Man ska istället se på klavertramp, fel och brister med humor.

Kogan (2004) skriver i sin bok ”*U vrat masterstva*” (”Vid öppna portar”)<sup>2</sup> om diverse liknande strategier om att övervinna nervositeten som beskrivs härunder:

- Att uppfostra scenisk stabilitet hos den unga pianisten bör i princip fortsätta sedan barnsben. Det finns en uppfattning att musiker som spelade ofta på konserter i barndomen är mer professionella och klarar nervositeten på konserterna lättare.
- Även när konsertprogrammet känns förberett och är redo för att spelas upp på konserten vill varje musiker försäkra sig emot eventuella misstag som kan hända på scenen. Oavsett hur bra man förberedde sig finns det alltid några tekniker för att lista ut ”svaga punkter” i styckena.

---

<sup>2</sup> Egen översättning

- Ta ögonbindel och spela sitt stycke i ett långsamt eller måttligt tempo utan att titta ner på tangenterna. Man ska fokusera på det felfria spelet och känna av tangenterna med bara fingertopparna utan någon spänning i lederna
- Spela med buller och störningar. Slå till exempel på radion och försök spela igenom sitt program. Om pianisten klarar av att spela pianostycket utan fel betyder det att han inte kommer att drabbas av ”övertäckningar” på scenen vid konserttillfället.
- Under spelandet av programmet ska någon lärare ropa ut det traumatiska för pianister ordet ”Fel”. Pianisten ska försöka undvika att stanna eller reagera på det ordet utan fortsätta spela.

## 4. Teori

Här kommer en översikt över den teoretiska bakgrunden till studien. Läsaren kommer att se att det är möjligt att förstå rampfeber både som ett psykoanalytiskt fenomen på en djupare nivå och som ett psykologiskt på en ytligare nivå. Båda synsätt kan leda till idéer som kan hjälpa vid behandling. På många sätt är det irrelevant för musikpedagogik om rampfeber är ångesttillstånd eller bara vanlig rädsla, då pedagogiken intresserar sig bara för hur man kan överkomma problemet.

### 4.1 Lacan

I detta avsnitt kommer jag att presentera en kort sammanfattning av en attityd till rampfeber baserad på Lacans idéer som jag ska utgå ifrån i denna uppsats. Lacan är en mycket känd fransk psykoanalytiker och psykiater som starkt influerade de första postmoderna tänkare och den moderna kontinentala filosofin. Han var kontroversiell och har haft starkt inflytande på feminism och konstnärliga teorier. Som Freud själv, var han av åsikten att en psykoanalytiker bör vara väldigt kulturellt och allmänbildad. Hans psykologiska teorier, presenterade i Lacan (2006), fokuserar mycket på förhållandet med den andre, och kan lätt tillämpas på problem baseras på sociala interaktioner, såsom rampfeber.

Von Rosen (2015) har skrivit om Lacan och pedagogik, i det konstvetenskapliga sammanhanget, och noterar att hans teorier lämnar plats för förståelse av såväl ångest som positiva och negativa affekter som en del av kunskapsprocessen.

Ridout (2006, s. 51) förklarar vidare att det moderna stadslivet uppmuntrar fientlighet bland individer. Detta förvärrar situationen, om människan utanför scenen känner rampfeber ändå, enligt Lacan (2006), på grund av att uppvisandet av något ”internt” och intimt är så oerhört stort.

Fenomenet rampfeber uppstår oftast som ett resultat av föreställningar om att man ska klanta sig eller skämma ut sig inför publik, menar Furman (2002, s.77). En sångare kanske ängslas över att glömma orden i en sång, en musiker att hon/han ska spela falskt, och en talare att hon/han plötsligt ska glömma vad han hade tänkt säga, och stå där mållös. Genom att förbereda sig noga, kan man minska sannolikheten för att något sådant händer. Verkligt mod att uppträda inför andra hänger ihop med att man accepterar att det kan gå just så som man

befarar. Har man en grundmurad självkänsla kan man agera även i situationer där någonting går snett (Furman, 2002). Detta praktiska synsätt ska jag koppla teoretiskt till det Lacan säger om hur det är väldigt svårt för analysanden att yttra sig, att visa sin svaghet och sitt inre (Lacan, 2006). På ett sätt är detta att stå upp till och utmana sina ”fiender” (Ridout, 2006).

Därmed ska jag utgå ifrån att psykologiska och psykoanalytiska förklaringar kan ge en förklaring till varför rampfeber uppstår. Medicinska förklaringar som utgår från en fysisk obalans som kräver medicinering är mindre användbara i sammanhanget. Dock kan man, som noterat, tolka Lacan (2006) så att rampfeber kan ses som en del av subjektets ovilja mot att ”lämna ut” sig själv till åskådande, vare sig dettas sker i den psykoanalytiska situationen, i förhållanden, eller i offentliga framträdanden.

I min studie kommer jag att utgå ifrån en Lacan-baserad förklaring i grund och botten. Det som skrämmer eleverna är att de måste uppvisa sin förmåga genom en konstnärlig tolkning av ett musikstycke. De behöver mycket självkänsla för att våga visa upp sina kunskaper i en främmande miljö. De övningar och tekniker som nämns i de sista två delstyckena fungerar enbart, enligt denna teori, genom att de minskar behovet av att fokusera på situationen medan man spelar. Ridout (2006) beskriver tekniken att uppnå ”offentlig ensamhet” som den vanliga tekniken bland skådespelare, för att undvika det som de uppfattar som åskådarnas fientliga inställning. Även om de inte ser åhörarna som fientliga i den strikta betydelsen, är det negativa omdömen som eleverna är oroliga för.

Det som skulle ”bota” rampfeber skulle vara, enligt detta Lacanianska synsätt, att eleven skulle vara mer tillfreds med sig själv. I många fall skulle detta kräva psykoterapi, som antagligen är lite överdrivet i sammanhanget. Dock borde pianolärare vara medvetna om att rampfeber innebär mer än oro över att gå längs en plank (jfr Lundeberg).

## **4.2 Kenny**

Här ska studien vända sig till vanlig psykologi och rampfeber förstådd under dess kategorier. Jag kommer att anta att DSM-V ger tillfredsställande diagnostiska kriterier för de olika ångestsyndromen (American Psychiatric Association, 2013). Kenny (2011) beskriver en situation där rampfeber och dess varianter tillhör social fobi, som en underordnad kategori. Det kan finnas flera faktorer som samverkar i individuella fall. Rampfeber kommer vara svårare att behandla om den förekommer tillsammans med andra fobiska tillstånd.

Den föregående psykoanalytiska förklaringen kan förklara varför tillståndet är så vanligt. Den psykologiska modellen visar att man bör hitta sätt att behandla problemet, eftersom Kenny (2011) noterar att det inte försvinner av sig själv.

Vi har sett att Sadler och Miller (2010) berättar att rampfeber förekommer hos personligheter som karakteriseras av negativa känslor. Detta skulle stämma med den Lacanianska idén ovan, att eleven ska vara mer tillfreds med sig själv. De nämner de pedagogiska implikationer som deras resultat har, nämligen att eleven ska uppmuntras att föra dagbok och observera sina känslor inför varje uppspelning. Som noterat, pågick deras studie i över ett år och informanterna upplevde en 11 % minskning i rampfeber under årets lopp.

## 5. Metod

I detta kapitel kommer jag att diskutera forskningsmetoden. Hermeneutiken presenteras då det rör sig om kvalitativa intervjuer, och dessa kräver på tolkning. Jag upplevde inga större tolkningsproblem under databearbetningen, men avsnittet om hermeneutiken är med eftersom man som forskare ofta kan tolka ett material på ett helt annat sätt än andra forskare gör.

För att få svar på mina frågor om lärarnas uppfattningar om scenrädsla använde jag mig av kvalitativa intervjuer som metod för datainsamling med fem olika pianolärare som arbetar på kommunala musikskolor. Enligt Trost (2010) utmärks kvalitativa intervjuer bland annat av att man ställer enkla och raka frågor och på dessa enkla frågor får man komplexa, innehållsrika svar. Det innebär att man efter det att alla intervjuer är utförda får ett rikt material i vilket man kan finna många intressanta skeenden, åsikter, mönster och mycket annat (Trost, 2010, s.7).

”Intervjun går bland annat ut på att förstå hur den intervjuade tänker och känner, vilka erfarenheter den har, hur den intervjuades föreställningsvärld ser ut”. (Trost, 2010, s 23).

Intervjufrågorna formulerades med intentionen att de intervjuade kunde associera mina frågeställningar med sina egna undervisnings- och konsertsituationer. Trost skriver ”Om jag är intresserad av att t.ex. försöka förstå människors sätt att resonera eller reagera, eller av att särskilja eller urskilja varierande handlingsmönster, så är en kvalitativ studie rimlig” (s.14).

Jag har valt att göra intervjuer med en låg grad av standardisering som enligt Trost (2010) har stora variationsmöjligheter vilket innebär att mina frågor till respondenten ger stort utrymme för dem att svara som de vill.

### 5.1 Tolkning

Jag har därmed valt att utgå från en tolkning av svaren som automatiskt relaterar till den hermeneutiska modellen, då all tolkning använder hermeneutik, och jag har använt kvalitativa intervjuer eftersom dessa är vanliga när man vill undersöka åsikter på en djupare nivå.

Gadamer har gjort klart att hermeneutiken inte är en metod eller metodologi, utan ett försök att skissera omständigheterna då förståelse äger rum (Gadamer, 1975). Det innebär att hermeneutiken i dess fenomenologiska tappning kan hjälpa forskaren att inse vilka faktorer som hindrar förståelse, men kan inte användas som metod, som forskare tidigare har ansett (Gadamer, 1975). Den fenomenologiska hermeneutiken har endast med filosofin att göra, och analyserar situationen där ontologisk förståelse uppstår (Gadamer, 1975).

Tolkning, däremot, utgör ett sätt att använda inkännande och en delad förståelse av den gemensamma livsvärlden för att få en uppfattning om hur respondenterna upplever vissa fenomen. Den kvalitativa forskningsintervjun brukar användas tillsammans med den hermeneutiska metoden, såsom denna förstås inom samhällsvetenskaperna, det vill säga en metod som innebär att tolkning används för att skönja utsagors meningar (Svenning, 1997).

Det är nödvändigt att utgå från sina förutfattade meningar (inte i en dålig betydelse) för att börja förstå, sedan reflekterar förståelsen tillbaka på förförståelsen och påverkar den. Detta är den egentliga hermeneutiska cirkel, där man växlar mellan förförståelsen och det som man för tillfället studerar (Kvale & Brinkmann, 2009). Den egna ingående förståelsen krävs för att överhuvudtaget begripa vad det är som man undersöker, men den förståelsen kan modifieras av själva undersökningen.

”Tolkningar som bygger på att vi människor förstår andra människor förekommer av naturliga skäl mest inom humanvetenskapen - historia, litteraturvetenskap, konstvetenskap” skriver Thurén (2007), som menar vidare att vetenskapen som bedriver tolkningar av denna ”förståelse” kallas för hermeneutik.

Skall man vara kritisk mot hermeneutiken kan man fråga ”Hur vet du det?” ”Hur kan man veta att du tolkat rätt?” Detta kan man ju inte veta. Att tolka andra människors känslor och upplevelser utifrån sina egna känslor och upplevelser, kan bli problematiskt. Thurén (2007) menar att ”upplevelser och känslor är inte intersubjektivt testbara”.

Positivisterna menar att tolkningarna kan komma till användning när man skall komma på en hypotes men att sedan måste hypoteserna testas på positivistisk väg. Men den hermeneutiska traditionen, där igenkännande och förståelse betonas, öppnar upp möjligheter till kunskap som är stängda för positivismen. Hermeneutiken blir osäkrare än den positivistiska användningen av tolkningarna till tillvägagångssätt, men hermeneutisk tolkning ger mer nyanserad och rikare information om motivationer och intentioner. Poängen är att skapa och fördjupa förståelse för ett fenomen, inte att upptäcka en definitiv vetenskaplig sanning.

Det bör påpekas att inget särskilt djupt inkännande krävdes i denna studie, då det krävdes inget utöver den vanliga tolkningen som alltid sker i samtal. Dock förstod jag pedagogernas svar väl på grund av gemensamma erfarenheter och värderingar. Någon med ingen kunskap om uppträdande och inget intresse för pianot hade kanske inte vetat vad de menade med vissa

utsagor. Det är dock viktigt att vara medveten om och försöka förbise att det är just min egen förförståelse, erfarenhet och värderingar som kan påverka min tolkning av de svar jag fått.

## **5.2 Förförståelse**

Thurén (2007) menar att förförståelse är en förkunskap som individen har. Genom denna förförståelse uppfattar individen omgivningen. Han skriver vidare att tolkningarna och sinnesintrycken som individen bär på är de som skapar individens verklighet. Människan är beroende av förförståelsen för att kunna göra det möjligt att få en ny kunskap och för att förstå världen runtomkring. Författaren konstaterar att förförståelsen utvecklas och växer hela tiden. Vi lär oss vår egen samhällsstruktur som förklarar för oss att vår förförståelse inte är den enda rätta då verkligheten kan uppfattas på olika vis.

## **5.3 Kvalitativa forskningsintervjuer**

Den kvalitativa metoden arbetar med ett begränsat antal fall, vilket ger möjligheter av att detaljerat utforska just en frågas komplexitet samt visa upp exempel av problemet man forskar om (Svenning, 1997, ss. 68-71, 81).

Kvalitativ forskning är ett lämpligt metodval i detta sammanhang eftersom jag försöker att uppnå en djupare förståelse för mina intervjupersoners upplevelser av problem inom yrket. Det finns även utrymme för följdfrågor i och med att intervjuerna är utförda genom samtal. Detta är vad jag försöker uppnå här, jag vill veta vad deras erfarenhet om pedagogiken har gett dessa respondenter, något som kan fördjupa förståelsen för problemet.

Den kvalitativa forskningsintervjun är ofta riktad mot ett särskilt mål och utförs genom att två personer samtalar om något ämne. Kvale & Brinkmann (2009) skriver att intervjuaren ska försöka se till att respondenten uttrycker sig så klart som möjligt, och att sammanfattningen av den kvalitativa intervjun bör bli korrekt återgiven. De skriver vidare att man som intervjuare har möjligheten att ställa frågorna i den ordning som passar bäst under intervjusituationen. Möjlighet finns att ställa kompletterande frågor eller att be om en precisering för att vara säker på sin tolkning. Det är viktigt att man utvecklar en bra stämning mellan parterna, så att samtalet blir så naturligt och positivt som möjligt (Kvale & Brinkmann, 2009).

Forskaren vill få fram olika slags mönster eller beteendemönster i kvalitativa intervjuer. Och försöker att tolka människors upplevelser, livsvärld och öka kunskapen och förståelsen för olika aspekter inom ett område. Aspekterna man söker efter är nyanser, skillnader, det



personliga, det specifika. Man försöker ta del av människors erfarenheter och söka efter faktisk information om personernas åsikter, attityder, berättelser och livshistorier. Om man vill försöka förstå människors sätt att resonera och reagera eller att urskilja olika handlingsmönster så är den kvalitativa studien användbar. Alltså om man vill förstå och hitta ett mönster i människors beteende så skall man göra en kvalitativ studie/intervju.

Jag har gjort semistrukturerade intervjuer med plats för följdfrågor. Med en låg grad av standardisering anpassas intervjun efter personen som intervjuas genom att använda anpassat språk, man tar frågorna i den ordning som man tycker passar bäst, och formulerar följdfrågor beroende på det tidigare svaret. Det finns alltså stora variationsmöjligheter (Trost, 2010, s. 19). En låg grad av struktur lämnar svarsmöjligheter öppna. Den påminner mer om en informell diskussion där frågorna kan variera (Trost, 2010, s. 20)

Genom att samla information från informanterna sammanfattade jag problemets ”kärna”- vilka faktorer påverkar elevernas prestationsförmågor vid offentliga uppspelningar enligt respondenternas uppfattningar?

## **5.4 Etiska överväganden**

Det finns ett antal krav på kvaliteten hos akademisk forskning som kan sammanfattas som ett antal regler, och det finns fyra etiska faktorer att tänka på med intervjuer. Intervjuer för forskning måste följa dessa etiska riktlinjer, och jag har försökt att anonymisera respondenterna så att de inte skulle identifieras på något sätt och att mitt resultat bara skulle användas i denna uppsats (Vetenskapsrådet, 2012; Gustafsson et al., 2011)

Det är väsentligt att informera intervjupersonerna om tystnadsplikten även om de skulle vilja förbli anonyma. Informanterna måste givetvis vara villiga till att ställa upp på intervjun och de skall vara väl medvetna om att de kan avbryta intervjun när de vill. Jag kunde lova informanterna att deras namn och arbetsplatser inte skulle framgå i texten. Informanterna har gett sitt samtycke till användning av intervjuerna på dessa villkor.

Informanterna är anonyma i texten.

## **5.5 Datainsamling och bearbetning**

Under våren 2014 träffade jag fem pianolärare som är verksamma på olika musikskolor här i Sverige. Pianolärarna kände jag ytligt sedan tidigare via personliga kontakter. Vi bestämde tillsammans passande tider och platser för att genomföra intervjuerna.

Intervjuerna ägde rum på olika platser; caféer, personalrummet på deras arbetsplats, lärarnas arbetsrum, alla i en lugn miljö. Samtliga intervjuer spelades in med hjälp av min mobiltelefon. Varje intervju varade i ca 25-30 minuter.

Jag transkriberade samtliga ljudinspelningar till text och därefter läste jag igenom intervjuerna upprepade gånger och kunde vartefter urskilja vissa teman som jag grupperade utsagorna under. I transkriberingen till text, tog jag inte med uppenbara felsägningar eller andra fel. Jag valde vissa etiketter för att kategorisera de delade teman, som återfinns som underrubriker under resultatdelen. Jag utgick inte direkt ifrån några teoretiska begrepp under denna process, utan försökt snarare utgå ifrån innehållet i texterna. Dock jämförde jag med de olika begreppen i det fjärde kapitlet för att skapa sammanhang senare i min analys.

### **5.5.1 Presentation av de intervjuade**

Alla fem lärare som jag intervjuade undervisar i piano på musikskolor för barn och ungdomar i åldrarna 7-19 år gamla. Dessutom är de aktiva inom konsertverksamhet på sina arbetsplatser både som solister och tillsammans med andra musiker. Här kommer jag att presentera lärarnas bakgrund och fakta om var och en.

Respondent 1 tog ut sin musikerexamen år 1979 och har 33 års erfarenhet, 9 av dessa som pianolärare i Sverige.

Respondent 2 har sammanlagt 6 års pianostudier vid Musikhögskola och är anställd nu på kommunala musikskolan.

Respondent 3 gick 2 års grundutbildning på musiklinje på folkhögskola och senare 2 år till på ML-linjen därefter 3 år på Musikpedagogiskt institut 1977-80.

Respondent 4 gick musiklinjen på gymnasium, pianistutbildning på musikinstitut och pianopedagogutbildning MP. Denna respondent är även studerat ett år på musikhögskola i ett annat land.

Respondent 5 tog Musikerexamen 1998 och högskoleexamen i musikpedagogik 2001 och arbetat som pianolärare sedan 2003, varav 9 år på musikskolan.

## 6. Resultat och analys

Resultaten från intervjuerna presenteras här. De presenteras under rubriker som var gemensamma till en del av intervjuerna eller alla intervjuer. Efter transkribering läste jag respondenternas svar och kodade dessa texter i en tematisk analys genom att välja vissa teman som senare blev de följande sju kategorier: förberedelser, lärarens attityd till eleverna, könsskillnader, lokalen, med eller utan noter, att återhämta sig från misstag, samt presentationen av idén om att spela. Stora bokstäver används i citat när respondenten talade med betoning.

### 6.1 Förberedelser

Alla betonade vikten av att elever uppmuntrades att förbereda sig inför uppträdanden.

Hur jobbar jag med eleverna? Förberedelserna är jätteviktiga. Jag säger till dem att DU MÅSTE VARA FÖRBERED 120 procent, om du förlorar 40 procent då är det 80 procent som är kvar... (Respondent 1)

En respondent rekommenderade att de skulle övningsspeka framför bekanta. Hon ansåg att eleven skulle mogna tills det var lämpligt för dem att uppträda. Det var lärarens ansvar att känna när eleverna skulle klara en uppspelning. En annan respondent höll med om övningens vikt och betonade att det var nödvändigt att repetera väldigt mycket så att det blev en vana och man kunde ”tänka bort sig” från scenen. Samma respondent ansåg att det svåra med sin egen scenskräck var det att ”blotta känslor” offentligt. Övning visar sig vara viktig i och med att samma respondent konstaterar att om de spelat upp sedan de var nybörjare blir de inte nervösa alls. Det stämmer även med en respondent som ansåg detsamma i sin intervju och betonade att övning var oerhört viktig.

Alla ansåg både vad gällde det egna framförandet och elevernas uppträdanden att förberedelser var det viktigaste.

Vi pratar med eleverna före konserterna och efteråt. Jag försöker avdramatisera situationen kring uppspelningar. Lyssnar på vilka känslor eleverna upplever innan konserterna och jämför med mina egna erfarenheter (Respondent 5).

Förberedelserna är jätteviktiga. Att eleven kan sitt stycke bra - att den har fastnat i hans fingrar. Läraren ska känna själv om eleven är redo för ett offentligt framträdande (Respondent 2).

Att förbereda sig noggrant kan vara det som alla betonade mest, och det om vilket de var mest överens. Det bekräftas med Furmans teori om att ”genom att förbereda sig noga, kan man minska sannolikheten att man ska klanta sig eller skämma ut sig inför publiken”.

## **6.2 Lärarens attityd till eleven**

Det var av vikt att inte uppvisa att man själv oroade sig för framträdandet. Eleverna måste vara övertygade att läraren förväntade sig att det skulle lyckas. En respondent betonade detta särskilt mycket, hon/han ansåg att läraren måste ”peppa” eleverna. En annan respondent brukade lätta på kritiken när spelningar närmade sig. En tredje respondent betonade att man måste utgå från elever som individer och inte ha färdiga lösningar som gäller för alla.

Alla ansåg att den egna inställningen var av vikt.

Förtroende för dina elever. Du som lärare bör säga: Jag vet att du klarar det, jag vet att du kan. Jag tror på dig. Du ska komma på scenen med huvudet högt upp. Att våga göra det. Man ska peppa dem med ” Jag vet att du är nervös – jag gör också det när jag ska spela”, men man ska inte sätta panik kring uppspelet... (Respondent 3).

Ingen ansåg att lärarens attityd var irrelevant till elevens attityd, alla var medvetna om att man påverkar eleverna. Pedagogernas tolkning går att koppla till Ljutova och Monina (2005) som betonar vikt av att ha en dialog mellan läraren och eleven.

## **6.3 Könsskillnader**

Pojkar ansågs vara modigare än flickor av respondent 1, som sade att de var mer känsliga och kunde inte utmanas på samma sätt. Det bör påpekas att denna respondent inte ansåg att detta var något djupare faktum om dem, utan konstaterade bara att de flickor han hade haft som elever brukade vara så.

En respondent uppgav att flickor kunde hjälpas genom mycket träning innan. En annan sade dock att hon/han inte definierade elever på det viset.

En såg ingen skillnad utöver att flickor var blyga oftare än pojkar. En annan pressade pojkar att spela upp lite mer, och trodde att flickor brukade vara mer nervösa.

Flickorna är oftast blyga att spela och synas. Pojkarna är mer modiga. Jag berättar om mina erfarenheter som pianoelev och brukar säga ”om jag kunde göra det så kan du också” (Respondent 5).

Det vill säga att de flesta ansåg att de fanns könsskillnader, och bara en reagerade till att man talade om könsskillnader som relevanta.

Åsikterna om könsskillnader och rollen de kan spela vid uppkomsten av rampfeber beror förhoppningsvis inte på någon könsstereotyp hos pianolärare, utan är baserade på det faktiskt befintliga beteendet hos pojkar och flickor som studerar hos dem. De förklaras av att samhället förbereder pojkar och flickor att anta olika sociala roller, och uppmuntrar dem att uppvisa i det ena fallet ett självhävdande beteende, i det andra fallet diverse självutplånande beteenden. Denna skillnad kan markeras i andra områden än just musikpedagogik. Därmed är det inte så att lärarna uttrycker något om könsbestämda väsenssegenskaperna hos eleverna, utan uttrycker deras åsikter om hur eleverna har betett sig. Bara en av pedagogerna vägrade uttrycka sig om stereotyp tänkande. Ingen av dem nämnde att ”könsskillnaderna” berodde på socialisering, men de frågades inte heller om vad de trodde att det berodde på.

## 6.4 Lokalen

En uppgav att hon/han hade märkt att vissa föredrog att spela i stora salar, för man hade större avstånd från åskådarna, medan med andra gällde det motsatta.

Som noterat ansåg en respondent att det var obehagligt att observeras, och brukade sitta nära eleven för att kunna hjälpa till.

Är det helt en ny sal - så behöver man tid för att titta sig omkring och vänja sig, testa akustik. Mär jag tänker på musikskolan, så får varje lärare endast 5 min. för repetition. Vi förbereder våra elever dåligt. Man måste ha gott om tid för det ska kännas bra för både lärare och elever. Slippa all onödig stress. Man ska få uppleva instrument och känna på tangenterna. Bara fem minuter före konserten

känns extra stressigt. Man måste vänja sig. Det är många elever som saknar erfarenhet att förbereda sig mentalt, därför blir de extra nervösa (Respondent 4)

Så det nya ovana stället där de spelar lägger till extra stress utöver det att man framträder offentligt.

Just att vara observerad av ett antal människor verkar vara huvudsaken:

Framförallt att framträda oftare så att det blir lite av en ”vana”. Fast jag tror inte det skulle hjälpa alltför mycket, men något. Jag brukat tänka, att om jag fick sätta upp ett skynke eller liknande mellan mig och publiken, så de inte kan se mig – då skulle jag kunna slappna av mycket bättre. Det är just detta att man sitter framför människor och ska ”blotta” sina känslor offentligt i musikstycket/musikstyckena som framförs som är ”obehagligt” (Respondent 3).

Som i fallet med Lundebergs gång på en plank, är miljön där framträdandet sker oerhört viktigt. Lokalen kan räknas som en faktor som är starkt besläktad med åskådarna. Ångesten som eleven känner skulle ökas av att hon/han inte enbart framträder i ett nytt ställe, utan skulle känna att stället ”tillhör” åskådarna. om hon/han hinner vänja sig med lokalen skulle hon kunna känna en större tillhörighet i utrymmet än om hon/han bara ser det precis innan uppspelningen.

Just det att vara observerad av andra och i ett främmande rum är bland de saker som skapar ångest i allmänhet, och då är det föga överraskande att de tillhör skälen till att man får rampfeber.

## **6.5 Med eller utan noter**

En uppgav att ifall man skulle spela utantill berodde på individen, vissa klarade sig bättre med noter och vissa klarade sig bättre utan.

Det är också individuellt. Det är många elever som spelar utan noter bättre än med noter. Om läraren känner att det blir svårt med utantillspel så är det bättre att spela med noter på konserten. Utantillspel frigör deras musikalitet och gestaltning då slipper de tänka på noterna och njuter av musiken istället (Respondent5)

Respondent 2 uppgav att detta berodde mest på åldern, och yngre elever behövde noter. Respondent 3 sa att hon/han aldrig hade reflekterat på frågan, vissa gjorde det utan noter, vissa inte. Respondent 4 sade att de som spelade med noter blev nervösa om de behövde spela utantill på konserter. Respondent 5 hade elever som övade mycket och spelade utantill, men brukade ha noterna närvarande som trygghet. Dock ansåg hon/han att spel efter noter brukade bli mekanisk.

## **6.6 Att återhämta sig från sina misstag**

En respondent betonade för eleverna att de måste tänka på bästa sättet att maskera det och spela vidare om de spelar fel. En annan respondent berättade för dem att de skulle börja om från ett ställe som de visste att de kunde.

En annan respondent betonade för eleverna att det inte rörde sig om ett idrottsevenemang och att det var bättre att spela väl med några småfel. Det var viktigt ansåg han att avdramatisera genom att berätta om egna olyckor.

Sammantaget var det ingen som ansåg att det inte gick att återhämta sig från misstag, och de varierade lite i tekniker som de rekommenderade för att komma förbi felspelningar.

I fall om de (eleverna) snubblar eller glömmar något parti i stycket så uppmuntrar jag att ta om från något ställe där de kan. Vi ska inte medge att det kan hända, men det är bättre att man inte går tillbaks igen från början. Men ta gärna inte från början för man kan fastna på samma ställe igen. Det är inte roligt att de börjar från början från tredje gången och hakat upp sig på samma ställe igen. Det är bättre att hoppa framåt. Men det är förstås eleverna ska vara beredda på hur de ska hantera situationer med stannande. Men det är jättesvårt för barn. Förberedelserna är jätteviktiga (Respondent 3).

Situationen skulle förvärras om barnet har överbeskyddande föräldrar som inte skulle låta det göra sina egna misstag och klara dem självt (Danilova, 2004; Imedadze, 1996; Prihozhan, 2000)

## **6.7 Presentationen av idén om att spela**

Hur man presenterar idén om att spela tillhör de mentala förberedelserna. En noterade att hon/han brukade säga att en konsert skulle spelas och bestämde från elevens reaktion om



hon/han skulle föreslå det. En annan tyckte att det var lättast att säga att ett visste stycke som eleven kunde skulle låta bra vis uppspelning, och bedöma hur de reagerade. En försökte få alla att spela upp men tvingade ingen. Det började med att spela inför bekanta dock. Denna respondent betonade för dem att övning inför spelande var ett av de bästa sätten att bli bra snabbt. En respondent informerar om uppkommande konserter och frågar eleverna om de vill vara med. De bjöds dessutom till hennes egna uppspelningar för att uppmuntras att själva framträda. Samma respondent ansåg att de skulle välja själva, och att lärarens roll ärt att ”stötta och peppa dem”

Jag informerar eleverna om kommande konserter och frågar om de vill vara med. När eleverna känner sig redo för uppspelningen övar vi extra mycket på deras låtar och spelar upp för andra elever, t.ex. interna konserter. Eleverna väljer själva om de vill vara med på konserter eller inte. Jag stöttar och peppar dem (Respondent 5).

Flertalet ville uppmuntra elever att spela offentligt, men de flesta sade att man borde börja smått inför andra elever eller släkt och vänner-

Jag presenterar uppspelningen som en del av undervisningen och att man tränar på att uppträda, de får träna på konsertsituationen på lektionerna genom att spela upp för en förälder eller annan elev, första gångerna de spelar upp väljer jag stycken de är säkra på så att de har stor chans att få en lyckad upplevelse (Respondent 4)

I det som Lacan säger om subjektet som inte vill visa sig (Lacan, 2006), ser vi att pedagogen som lockar eleven till att våga framträda, är lite som psykoanalytikern som försöka lirka fram subjektets sanning ur patientens inre. I bägge fallen måste det lockas fram, att få rakt på saken är ofta misslyckat. Det är kanske inte överdrift, att säga att en viss känsla för människans psykologi är en del av det som gör en pianolärare bra. Enligt min tolkning av det de säger, gör pedagogerna själva ingen stor sak av detta, utan de talar om det som en vardaglig bedrift som de måste utföra. Ridout betonar att man måste lära sig vara offentligt ensam som skådespelare (2006), och den moderna forskningen om ångesttillstånd som jag diskuterade i kapitel 3.1 betonade specifika tillstånd, och hur man hanterar dessa.

Detta relaterar givetvis också till det som Sadler och Miller (2010) skriver om at rampfeber är mest förknippade med personligheter med övervägande negativ emotionalitet, och att övning innebär att förekomsten av rampfeber minskar över tiden.

## 7. Diskussion

### 7.1 Allmänt om scenisk nervositet

Här följer en kort diskussion av resultaten i förhållande till den tidigare forskningen och kapitlet om teori. Jag tror att resultaten visar att bästa svaren på forskningsfrågorna är mest genom övning, att bekanta sig med det främmande rummet och den främmande miljön, och att bekanta sig med att framträda, som återknyter till psykologernas idéer om övning.

När det gäller förberedelser var alla respondenterna överens om hur viktiga dessa var, och det är föga överraskande att det var just övning och repetition som betonades mest. Då enligt min förståelse, när man är van vid att uppträda, spelar ångest ibland en mindre roll och man kan fokusera på musiken och inte distraheras att man framträder på en scen. När spelandet är vanemässigt går det av sig själv och man kan undvika reflektion. Detta kan länkas till det Ridout (2006) säger om att man måste se sig själv som ensam och bara engagerad i övning, inte tänka på att man observeras. Detta stämmer med det Lacanianska synsättet, det är rädsla att yppa sin oduglighet framför den Andre. Man måste vänja sig att tänka på utförandet, kanske lokalen, inte åskådarna. Dessutom stämmer detta mycket väl med Sadler och Miller (2010) och nödvändigheten av att öva sig och dessutom observera sina känslor och även föra dagbok över dem.

Att alla pedagoger ansåg att den egna inställningen var viktig kan stödjas av idén om att föräldrarnas inflytande kan spela roll i uppkomsten av en tendens till sjuklig rädsla, ångest och rampfeber (Danilova, 2004; Imedadze, 1996; Prihozhan, 2000). Psykologer anser att en lärare kan fungera som en god förebild för barn som har dåliga förebilder i föräldrarna (Kinderberg, 2007). Om eleverna skulle behöva en lärare som kunde fungera i viss mån som ”föräldraersättning” i vissa sammanhang, är det uppenbart att hur hon/han verkar tycka att uppspelningen ska förlöpa är av stor vikt.

Jag ser att det som lärarna säger stämmer till stor del med Furmans råd om att komma över scenisk nervositet. De rör sig mest om att bekanta sig och öva, olika sorters förberedande aktiviteter. Igen anknyter detta påståendet till Ridouts beskrivning av hur skådespelare brukar tänka sig ensamma (2006). Litteraturen i formen av Sadler och Miller (2010) ger dessutom belägg för att det vore en fördel att uppmuntra eleverna att observera sin ångest och föra anteckningar om hur man mår precis innan man uppträder.

När det kommer till vidare anknytning till Lacans teorier, ser man att det som förekommer som scenskräck för musiker faktiskt har att göra med hans utvidgade bruk. När talaren nuförtiden yttrar sig om sitt inre, och sina själsliga hemligheter, måste detta ske i linje med det som förväntas i en ytlig värld. Rädslan hos den psykoanalytiska patienten är att hans/hennes komplex inte är av något intresse. Rädslan hos pianisten är kanske dels att hennes/hans konstnärliga tolkning av stycket inte anses värt att bry sig om, inte lika bra som andras tolkningar. I bägge fall rör det sig om en rädsla för att inte räkna till. Respondenterna betonade hur viktigt det är att förklara för eleverna att man själv och andra musiker har varit med om samma sak. Detta kan igen kopplas till det som Ridout säger om att man känner sig utsatt för fientliga blickar, man måste tänka sig in i en "offentlig ensamhet" (Ridout, 2006).

Rampfeber kan ses som ångest när man ser det mer generellt, som en del av social fobi, en rädsla för människans dömande av en i allmänhet. Social fobi kan också anknytas till det som Lacan säger om rädslan för att yttra sig och som Ridout säger om rampfeber. När man ser det som rädsla för att man inte ska lyckas med en viss uppgift ("som att gå på en plank"), kan det se ut mer som en rädsla än som ett ångesttillstånd, eftersom ångest inte är en rädsla inför något specifikt. Men om en pianist är rädd för att spela en viss del av ett visst stycke fel, är övning på den delen av stycket kan vara den uppenbara lösningen. Rampfeber brukar snarare vara en generell ångest inför hela idén om att uppträda. Det är snarare att vara observerad av andra som är problemet, som respondent 3:s svar konstaterar.

*Det är just detta att man sitter framför människor och ska "blotta" sina känslor offentligt i musikstycket/musikstyckena som framförs som är "obehagligt".*

Pianisten i en ytlig värld får "blotta sig" som en med en tolkning av ett konststycke. Till syvende och sist är problemet att man "blottar sig" inför andra. Ångesten liknar den som man skulle känna om man anordnande fest och ingen kom. Detta korrelerar starkt till Lacans beskrivning av förhållandet med den Andre, och begäret efter erkännande.

Ett annat tecken på att ångest är det som ligger bakom rampfeber är att pedagogerna ansåg att man måste spela ofta för att komma över rampfeber. Psykologer har noterat att om man litar på att man distraherar sig kommer man inte att botas från ångest under stressande situationerna. Det enda som slutligen botar tillståndet är att uppleva den stressande situationen över och över igen och klara det (McGrath, 2012).

Detta skulle innebära att det som en respondent gjorde, nämligen att sitta bredvid eleverna, skulle inte hjälpa i det långa loppet, utan bara avhjälpa rampfebern tillfälligt. Tyvärr är det nödvändigt att härda ut och vänja sig vid situationen i olika lokaler där man utsätts för främmande människors blickar för att klara av att uppträda inför andra utan att lida av ångestsymptom i det långa loppet. Detta skulle innebära att sådana åtgärder bara borde tas tillfälligt med de allra yngsta eleverna och den långsiktiga lösningen är bara att utsätta sig för den stressande situationen så mycket som möjligt.

Med tanke på de extrema fysiska symptom som kan förknippas med rampfeber verkar det mest rimlig att beskriva den som ett ångesttillstånd, närmare bestämt verkar det likna en form av specifikt socialt ångestsyndrom. För att elever ska kunna hantera rampfeber verkar det handla om att de bör utveckla och förstärka sin självkänsla, de måste se sig själv som någon som kan hantera att uppträda offentligt.

För detta krävs att de har ett bra självförtroende. Alla lärare betonade att det är av vikt hur man presentera idén till eleverna, och vilken attityd till uppspelningen som läraren visade framför eleven, och vissa ansåg det bäst att notera elevernas reaktioner inför idén för att se om de ville göra det. Alla betonade vikten av övning och förberedelser samt av lärarnas egna attityder till uppspelningen. Det nämndes flera gånger att man helst ska gå upp i musiken och tänka på den, i stället för att tänka på var det är. Författarna påpekar i litteraturen att scenisk nervositet skapas i samband med föräldrarnas förväntningar (Danilova, 2004; Imedadze, 1996; Prihozhan, 2000). Detta är ett område, otillräckliga föräldraskapsfärdigheter, som inte pianoläraren kan göra något åt. Dock kan de erbjuda tekniker för att övervinna nervositeten, genom att de vänjer sig och lär sig rikta uppmärksamheten på annat.

Psykologer betonar att sysselsättning brukar hjälpa mot ångest, eftersom detta tillstånd uppstår när tankarna sysselsätter sig med måendet (Ljutova och Monina, 2005; Djurfeldt, 2014). Om man riktar den medvetna uppmärksamheten mot annat då minskas risken att man blir upptagen med ångesten. Det att eleverna kan distrahera sig ifrån rampfeber är ett tecken då på att det är ett ångesttillstånd.

Ångesttillstånd kan vara sjukliga, förstås, Jag noterade i inledningen att området är tvärvetenskapligt. Det finns en risk att elever faktiskt behöver medicinsk behandling av andra skäl, och då kan man bara konstatera att problem som är medicinska problem bör behandlas

av psykiater och läkare, och då bör musiklärare fråga dessa hur de anser att man bör göra med den ifrågavarande elevens sceniska nervositet.

Slutsatsen blir att rampfeber egentligen är ett uttryck för ett ganska stort problem, människans känsla att värdet av hennes innersta inte kommer att erkännas i en yttlig värld. Detta anknyter direkt till Lacans diskussion av patientens rädsla för att yttra sig om sin innersta, att tala om det som hon har gömt. Dessutom så kan det ses som Ridout ser det, som ett uttryck för att stadssamhällen nuförtiden tvingar deras innevånare att se den andre som fientligt inställd. Denna förklaring är inte ett alternativ till den som bygger på Lacans idéer, utan ytterligare en faktor att ta hänsyn till.

Praktiska metoder att hantera rampfeber har nämnts och de har att göra för det mesta med tekniker för att förbereda sig mentalt på ett sätt som inte ger tid för ångestladdade reflektioner under/inför spelningen.

Dock tyder det som McGrath (2012) och andra har skrivit att den bästa lösningen mot problemet är att vänja sig med den stressande situationen. Då borde de ångestundvikande beteenden, såsom att fokusera på annat, bara användas med de allra yngsta eleverna, så att dessa inte blir traumatiserade och de borde vänja sig vid den obehagliga situationen av att bli utsatt för offentlig observation så mycket som möjligt.

## **7.2 Pedagogiska implikationer**

Poängen med denna uppsats var att se om litteraturen och respondenterna tillsammans kunde ge några allmänna rekommendationer om hur man ska behandla sådana elever.

Som noterat är de mest effektiva teknikerna de som har att göra med att eleven vänjer sig med ”att vara nervös” inför offentliga konserter. Detta gör det inte lätt att uppträda, men innebär att man klarar av att göra det. Att rikta uppmärksamheten på annat bör användas med de yngsta eleverna, och till viss del kan läraren representera en rollmodell för eleven, som de kanske hellre skulle behöva ha i sina egna föräldrar. Dock antyder Sadler och Miller (2010) att äldre elever inte tar skada av att uppmärksamma ångesten och att många kommer att hjälpas av detta.

De praktiska teknikerna som rekommenderas av bland andra Kageyama (2015), Furman (2002) och Kogan (2004) tyder på att det viktigaste är att eleven lär sig att förbereda sig, och eventuellt utvecklar en ritual för att känna sig redo att spela, som kommer att innebära att de

använder oron till att inspirera sitt spel. Man kan notera att praktiska tips och modeller för att bekämpa onödig nervositet kanske inte fungerar på samma sätt för alla, eller fungerar som placebo, men det viktiga är att eleven tror att de hjälper, för i viss utsträckning, om man tror att något hjälper mot ett psykiskt problem, så hjälper det faktiskt. Diverse tekniker nämns av respondenterna, men inte i detalj. Det vore nog bra om pedagogen lärde sig en repertoar av tekniker som de kan förklara för eleverna så att dessa blir övertygade om att de är beprövade tekniker. Även om ”spela med ögonbindel” inte är lika effektivt som folk tror, skadar det inte att de tror det. Som Kageyama (2015) påpekar, är ingen teknik ofelbar, men olika tekniker fungerar för olika individer.

Man bör inte arbeta för att eliminera scenisk nervositet, utan för att göra den hanterbar, för oron som spelaren känner gör att hon/han spelar sitt bästa (Kageyama, 2015). Dessutom så konstaterar Sadler och Miller (2010) att det inte skadar att fokusera på sina känslor innan man framträder, och föra dagbok över sina framträdanden och den relaterade ångesten.

### **7.3 Vidare forskning**

Naturligtvis är underlaget litet i min studie men jag hoppas att den kan bidra med förståelse för hur rampfeber kan förstås och hur det är möjligt att som musikpedagog förstå och vägleda sina elever. Dock vore det av intresse att se större studier och studier med andra musiker och skådespelare om rampfeber. Dessutom vore en studie med respondenter som var elever av intresse för att se om de upplevde rampfeber på samma sätt som lärarna trodde att de gjorde.

Det skulle också vara intressant att kontrollera om människor som lyder ifrån de negativa konsekvenserna av rampfeber faktiskt uppfyller de diagnostiska kriterierna för social fobi eller socialt ångestsyndrom eftersom företeelsen rampfeber påminner starkt om DSM:s diagnostiska kriterier (American Psychiatric Association, 2013). Det skulle innebära att musikpedagoger inte skulle kunna hantera dessa elever effektivt utan att ta råd från deras ansvariga läkare.

## Referenser

- American Psychiatric Association. DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. (5th Ed.) Arlington, Va.: American Psychiatric Association
- Astapov V.M. (2004). *Trevozhnostj u detej*. Sankt Petersburg.
- Barlow, D.H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. (2:a.uppl.) New York
- Berns R. (2006)- "Ozhidaniya uchitelya" (Lärarens förväntningar), i Karandashev & Nosova (red.) *Pedagogisk psykologi*
- Burns, D. (2008). *KBT- en självhjälpbok*. Pagina Förlags AB/Optimal Förlag.
- Danilova, E.E. (2004). *Chto znachit umetj uchitsya*, red.Dubrovina
- Davidsson C. (2009). *Rampfeber – och konsten att hantera den*. Stockholm: Liber
- Djurfeld, D.R. (2014) Social Fobi, tillgänglig 2015-08-16:  
<http://www.internetmedicin.se/page.aspx?id=1350>
- Freud, S. (1920) Part Three: General Theory of the Neuroses XXV. Fear and Anxiety, i *A General Introduction to Psychoanalysis*.
- Furman, B. (2002) *Fjärilar i magen - Behandlingsmetoder vid rädsla, panik och andra ångesttillstånd*. Natur och Kultur. Stockholm.
- Gustafsson, B, Hermerén, G. & Petterson, B. (2011). *God forsknings sed*. Stockholm: Vetenskapsrådet. Hämtat från
- Heidegger, M. (1993) "Vad är metafysik", översatt av Konrad Marc-Wogau, *Filosofin genom tiderna. 1900-talet*. Stockholm:Thales
- Hull, C. (1943). *Principles of Behavior. An Introduction to Behavior Theory*. New York.
- Imedadze, N. V. (1966). Anxiety as a factor of learning in preschool children. In A. S. Prangishvili (red.). *Psychological research* 49-57
- Kageyama, N- (2015) "What Every Musician Ought to Know about Stage Fright"  
<http://www.bulletproofmusician.com/what-every-musician-ought-to-know-about-stage-fright/>
- Kenny, D.T. (2011). The role of Negative Emotions in Performance Anxiety, i Juslin och Sloboda (red) *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications* Oxford: Oxford University Press
- Kinderberg, Tina (2007). Djupa känslor och sårbarhet kräver sensitiv lärare, *Kritisk Utbildningstidskrift* 125
- Kogan, G (2004). *U vrat masterstva. Rabota pianista* Moskva, Muzyka
- Kostina, L.M. (2006) *Integrativnaya igrovaya psihologicheskaya korrektsiya*
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Kåver, Anna (1999). *Social fobi - Att känna sig granskad och bortgjord*. Stockholm



- Lacan, J. (2006) *The Function and Field of Speech and Language in Psychoanalysis, Écrits* Norton
- Leontiev A.N. (1983). *Izbrannye psichologicheskie proizvedeniya*
- Lundeberg, Å. (1998). *Rampfeber: Konsten att framträda under press*. Stockholm: Gehrmans Musikförlag.
- May, R. (1950/1977) *The Meaning of Anxiety*
- McGrath, P.B. (2012), The Truth About Distractions and Anxiety: Distracting yourself means that you never actually experienced what you feared. *Psychology Today*. Tillgänglig:
- Monina, G., Ljutova, E. (2005). *Problemō malenkogo rebjonka*. Sankt Petersburg: Retš
- Petrovskij, A.V., Yaroshevskij, M.G. (1988) *A Concise Psychological Dictionary*.
- Prihozhan A.M. (1998) Causes, prevention and overcoming of anxiety, *Psychological Science and Education*. No2. 11-17
- Prihozhan, A.M. (2000). *Trevozhnostj u detej i podrostkov*.
- Prihozhan, A.M. (2013). *Psihologiya trevozhnosti. Doshkol'nyj i shkol'nyj vozrast*
- Ridout, Nicholas (2006). *Stage Fright, Animals, and Other Theatrical Problems* Cambridge: CUP
- Sadler, M, Miller, C.J. (2010) Performance Anxiety: A Longitudinal Study of the Roles of Personality and Experience in Musicians, *Social Psychological and Personality Science* Tillgänglig 2015-10-17  
<http://spp.sagepub.com.proxy.kib.ki.se/content/1/3/280.full.pdf+html>
- Spielberger C. (1983). *Konceptualnye i metodologicheskie problemy issledovaniya trevogi*. Moskva
- Stein, M.B., Walker, J. (2001). *Triumph over Shyness: Conquering Shyness & Social Anxiety*. ADAA
- Steptoe, A. (2004). Negative Emotions in Music Making: The Problem of Performance Anxiety. i P. N. Juslin, J. A. Sloboda (red.), *Music Emotion*, New York: Oxford University Press.
- Stressmottagningen (2015). ”Kroppens reaktioner vid långvarig stress”
- Svenning, C. (1997). *Metodboken*. Sverige: Lorentz förlag
- Thurén, T. (2007) *Vetenskapsteori för nybörjare* Stockholm: Liber
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.
- Ungdomsmottagning på nätet (2015) [2015-01-20 kl.13.00](#)
- Vetenskapsrådet (2012). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet. Tillgänglig online: 2015-06-18  
<http://codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>
- von Rosen, A, (2015) Kärleken till komplexiteten: En pedagogisk reflektion över svindelns nödvändighet i konstvetenskaplig undervisning Göteborg, PIL serien Tillgänglig 2015-0-16:
- Zaharov, A.I. (1995) *Detskie nevrozy. Psichologicheskaya pomosch roditeley detyam*

## Bilaga 1 – Intervjufrågorna

### Intervjufrågor till pianolärare

1. Kan du berätta lite om din musikaliska bakgrund? Kortfattad.
2. Berätta om vad du känner inför ett scenframträdande.
3. Vad tänker du på när du är på scenen och ska spela?
4. Hur hanterar du nervositet/scenskräck själv? Har du några egna metoder/tekniker du använder dig av?
5. Vad kan hjälpa dig att framträdande går bättre?

### Frågor om undervisningsarbete

1. Hur gamla är dina elever?
2. Hur motiverar du dina elever att spela på konserterna?
3. Hur presenterar du uppspelningar för dina elever?
4. Är det någon skillnad på att uppmuntra pojkar/flickor att spela på konserter?
5. Tycker du att dina elever upplever olika stress att spela med noter och utan noter/utantillspel?
6. Är det någon skillnad på hur yngre/äldre elever upplever konsertframförande?
7. Vilka faktorer enligt dig ökar/minskar elevernas nervositet?
8. Hur jobbar du för att bearbeta/minska nervositet hos dina elever?
9. Ser du något resultat av dina metoder och i så fall vilka effekter?