

MASTEROPPGAVE

Emnekode: MUS5013

Navn: Tone Furunes Adde

Lyden av publikum - en studie om
musikkstudenters awareness i møte med
en konsertsimulator

Dato: 1. september 2019

Totalt antall sider: 68

Lyden av publikum

- en studie om musikkstudenters awareness i møte med en konsertsimulator

Tone Furunes Adde

Masteroppgave i musikkvitenskap
Fakultet for lærerutdanning, kunst- og kulturfag

Nord universitet, Levanger

01.09.2019

Sammendrag

Hensikten med denne studien er å undersøke bruk av konsertsimulator i lys av de to fagfeltene musikkpsykologi og gestaltterapi, og hvordan konsertsimulatoren oppleves for musikkstudenter som finner sin prestasjonsangst hemmende i en konsertsituasjon.

Tittelen på denne oppgaven er «Lyden av publikum – en studie om musikkstudenters awareness i møte med en konsertsimulator» og indikerer at oppgaven bygger på teori fra gestaltterapi og musikkpsykologi. Oppgavens tyngdepunkt ligger på teori, metode, resultat og diskusjon.

I dette arbeidet har jeg intervjuet tolv musikkstudenter om deres møte med en konstruert virtuell konsertsituasjon gjennom kvalitative, semistrukturerte intervjuer.

Analysen av intervjuene er informert av Lindseth og Norbergs fenomenologisk-hermeneutiske metode for forskning på levd erfaring. For utvikling av resultat har jeg brukt teorier fra gestaltterapi med særlig vekt på begrepet awareness. I siste del av oppgaven diskuterer jeg hvordan jeg forstår resultatene i lys av teori om awareness, og har valgt å se nærmere på konsertsimulatoren som et eksperiment for mestring av prestasjonsangst hos musikere, hvorvidt konsertsimulatoren faktisk har bidratt til økt awareness, og hvordan fraværet av et menneske og samtalepartner etter møtet med konsertsimulatoren kan ha innvirkning på effekten av den.

Hovedfunnene i denne studien er at studentene ønsker å anvende en slik konsertsimulator for bedre å kunne håndtere sin nervøsitet i en konsertsituasjon, men at den ikke er god nok slik den framstår i dag. De trekker fram elementer som de synes bør forbedres, og viser tydelig hvilke elementer som gjør at de kan oppleve at simulatoren gir en realistisk situasjon. Dette er elementer som i stor grad kan knyttes til sanseopplevelser, kroppslige fornemmelser og ytre faktorer de blir opptatt av i møtet med konsertsimulatoren. Utviklingspotensialet forskningsdeltakerne mener denne versjonen av simulatoren har, kan oppsummeres i både tekniske forbedringer og forberedelsene til en fiktiv konsertsituasjon.

Nøkkelord:

gestaltterapi, konsertsimulator, musikkstudent, fenomenologisk-hermeneutisk metode, awareness

Abstract

The purpose of this qualitative study is to look into the use of concert simulator in light of the two fields of music psychology and gestalt therapy, and how the concert simulator is experienced for music students who find their performance anxiety inhibiting in a concert situation. The title of this thesis is "The sound of audience - a study of music students' awareness facing a concert simulator" and indicates that the thesis is based on theory of gestalt therapy and music psychology. The main focuses of the thesis are on theory, methods, results, and discussion.

In this work, I interviewed twelve music students about their encounter with a constructed virtual concert situation through qualitative, semi-structured interviews. The analysis of the interviews is informed by Lindseth and Norberg's phenomenological-hermeneutic method for research on lived experience. For the development of results I have used theories of gestalt therapy emphasizing the concept of awareness. In the last part of the thesis I discuss how I understand the results in light of the theory of awareness, and I have chosen to look more closely at the concert simulator as an experiment for coping with musicians' performance anxiety, whether the concert simulator has actually contributed to increased awareness, and how the absence of a human being and an interlocutor after facing the concert simulator may have influence on its effect.

The main results of this study are that the students want to be able to use such a concert simulator to better handle their nervousness in a concert situation, but that it is not good enough as it appears today. They accentuate elements that they think should be improved, and clearly show which elements make them feel that the simulator provides a realistic situation. These are elements that can largely be linked to sensory experiences, bodily sensations and external factors that they are concerned with in the facing the concert simulator. According to the research participants, the potential of the simulator as it appears today, can be summarized in both technical improvements and preparations of a fictitious concert situation.

Keywords:

Gestalt therapy, concert simulator, music student, phenomenological-hermeneutic method, awareness

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	I
Abstract	II
Forord	V
1 Innledning	1
1.1 Bakgrunn for valg av tema og hensikt med studien	1
1.2 Annen relevant forskning	2
1.3 Problemstilling og forskningsspørsmål	4
1.4 Avgrensing og oppgavens oppbygning	4
2 Teori om gestaltterapi og prestasjonsangst hos musikere	6
2.1 Fenomenologi i gestaltterapi	6
2.2 Awareness	7
2.3 Her og nå – i gestaltterapi og musikkpsykologi	10
2.4 Den paradoksale endringsteorien	11
2.5 Prestasjonsangst hos musikere	12
3 Metodologi og metode	13
3.1 En kvalitativ studie	13
3.1.1 Fenomenologi	14
3.1.2 Hermeneutikk	14
3.1.3 En fenomenologisk-hermeneutisk metode for forskning på levd erfaring	15
3.2 Forberedelse og gjennomføring av intervjuene	16
3.2.1 Konsertsimulatoren	17
3.2.2 Faglærerstudenter i musikk	18
3.2.3 Intervjuguiden	18
3.2.4 Gjennomføring av intervjuene	18
3.3 Gjennomføring av analysen	19
3.3.1 Analyse informert av Lindseth og Norbergs metode	19
3.3.2 Naive beskrivelser	21
3.3.3 Fra naive beskrivelser til strukturell analyse og utarbeidelse av forskningsspørsmål	24
3.3.4 Strukturering av temaer med forskningsspørsmål som rammeverk	26
4 Resultat	29
4.1 Indre awareness: Sanser som trigges og kroppslige fornemmelser	29
4.2 Ytre awareness: Faktorer rundt oss	31
4.3 Mellomsoneawareness: Tanker i og om situasjonen	34

4.4 Hovedfunn – en oppsummering	35
5 Diskusjon	36
5.1 Konsertsimulator som eksperiment for økt mestring av prestasjonsangst	37
5.2 Konsertsimulator for å øke awareness	39
5.3 Den relasjonelle andre og den virtuelle andre	40
5.4 Konsertsimulator som redskap for flow, flyt og følelseskunnskap	42
5.5 Kritisk vurdering av forskningsprosessen	44
5.5.1 Validitet, reliabilitet, transparens og generalisering	44
5.5.2 Min for forståelse	45
5.5.3 Etiske retningslinjer for studien	47
6 Oppsummering og konklusjon	48
Litteratur	51
Vedlegg 1: Intervjuguide	54
Vedlegg 2: Invitasjon til deltakelse i studien og samtykkeerklæring.....	56
Vedlegg 3: Forskningsgruppens prosjektbeskrivelse	57
Vedlegg 4: Godkjenning fra NSD	60

Forord

Det er en fornøyelse å ha kommet til forordet. Prosessen med å skrive en masteroppgave har vært både spennende og interessant, og samtidig er det godt å være på denne siden av arbeidsoppgaven. Jeg har vært motivert for å gå inn i forskningsmaterialet, både teoretisk og analytisk, selv om jeg av og til har stått helt fast. Takket være Ola Buan Øien som jevnt og trutt gjennom høsten og vinteren har stukket hodet innom kontordøra mi og spurt om jeg har gjort noe med masteroppgaven min i det siste, og dermed også utpekt seg som den eneste naturlige veileder for oppgaven min, kom jeg omsider godt i gang med skrivinga – for raskt å finne ut at dette synes jeg jo er ganske morsomt. Olas engasjement, tålmodighet, oppmuntring, mangfoldige kunnskap, evne til å stille krav med passe dosering og ikke minst tilsynelatende klokkeetro på prosjektet mitt, har vært avgjørende. En stor takk rettes også til Fred, Jens, Nora og Idun som har båret over med sterkt fraværende Mamma både fysisk og mentalt i denne prosessen, men heller vist forståelse og backet meg opp. Jeg har også vært heldig med gode kolleger på Nord universitet som har svart på store og små spørsmål, som har vært faglige ballvegger og til god trøst: Jens, Solveig og Runa – tusen takk! Ole Kristian Andersen og Marina Berg har vært mine gestaltterapeutiske kritikere og sparringspartnere, noe som har vært vesentlig inn i det ellers musikkvitenskapelige fagområdet. At Nord universitet har stilt med mengder Kjeldsberg kaffe (med utgått dato) har også vært viktig for fullføring av dette prosjektet. En siste takk til Anders, Hans Jørgen og de andre i forskningsgruppen RAPS-Nord som inviterte meg inn og trodde på innfallsvinkelen min som gestaltterapeut. Uten dem hadde nok dette blitt en studie om kor og kordirigentens arbeid, uten den gestaltterapeutiske vinklingen jeg ønsket å gi rom for. Å få ta del i et slikt nyskapende og spennende prosjekt sammen med et kobbelt dyktige forskere som disse, har vært en gave.

1 Innledning

Denne masteroppgaven i musikkvitenskap er en kvalitativ studie og omhandler musikkstudenters opplevelse av en konstruert virtuell konsertsituasjon, heretter kalt konsertsimulator. Oppgavens tema er musikkstudentenes awareness (engelsk) i møte med konsertsimulatorsimulatoren. I det følgende vil bakgrunnen for problemstillingen og formålet med studien presenteres, etterfulgt av en oversikt over oppgavens oppbygning.

1.1 Bakgrunn for valg av tema og hensikt med studien

Hensikten med denne studien er å undersøke bruk av konsertsimulator i lys av de to fagfeltene musikkpsykologi og gestaltterapi. Jeg var innom flere mulige områder hvor jeg kunne bringe musikkpsykologi i dialog med teori fra gestaltterapi (Perls, 1973). Høsten 2017 ble jeg invitert inn i forskningsgruppen RAPS-Nord (Cristin, 2018) ved Nord universitet. Dette kom som følge av en samtale med en førsteamanuensis i musikk som var i gang med et prosjekt med en konsertsimulator som skulle utprøves på en gruppe musikkstudenter fra faglærerutdanningen i musikk. Fordi jeg er utdannet gestaltterapeut og blant annet arbeider mye med angstproblematikk hos mine klienter og også har klienter med musisk og scenisk erfaring, fant forskningsgruppen min innfallsvinkel som gestaltterapeut inn i arbeidet med konsertsimulatoren interessant. Forskningsgruppen består av flere ansatte ved Nord universitet, og har et tverrfaglig tilsnitt. Her er det representanter fra flere fakulteter, med førstekompetanse og fagforankring innen musikk, psykologi, helse og multimedieteknologi, se vedlagt prosjektbeskrivelse. Gruppen utarbeidet en intervjuguide sammen, og det ble gjennomført gruppeintervjuer med studenter ved faglærerutdanningen i musikk ved Nord universitet. Disse intervjuene ble transkribert av gruppen, og det transkriberte materialet ble tilgjengeliggjort for meg slik at jeg kunne bruke det som utgangspunkt for min masteroppgave. På bakgrunn av det samme materialet utarbeides det nå flere artikler av forskningsgruppen, med forskjellig fagvinkling. Intervjuguiden er utformet med hensikt å undersøke både studentenes erfaringer med prestasjonspress i konsertsammenheng, forventninger til konsertsimulatoren og opplevelsen av å prøve konsertsimulatoren, hvor mitt fokus er studentenes opplevelse. Konsertsimulatoren er under utvikling, og denne første runden med intervjuer ble knyttet til en enkel pilotutgave. Forskningsgruppen hadde som

formål å undersøke hvordan denne simulatoren skal utvikles videre både innholdsmessig og teknisk, i tillegg til å se på nytteverdien hos studentene. Hensikten med denne studien er å undersøke hvordan konsertsimulatorene oppleves for studenter som finner sin prestasjonsangst hemmende i en konsertsituasjon. Videre er hensikten motivert av et ønske om å utforske hvordan teori fra gestaltterapi kan gi forståelse om musikkstudentenes bruk av konsertsimulatorene som et verktøy for å mestre prestasjonsangst.

1.2 Annen relevant forskning

I arbeidet med denne studien har det vært viktig for meg å forsøke å få en oversikt over hva som finnes av nyere forskning på det feltet jeg forsker i. Ved søk i databasene ERIC og Oria har jeg tatt utgangspunkt i kombinasjoner av søkeordene *gestaltterapi/ gestalt therapy, awareness, konsertsimulator/concert simulator, musiker/musician og prestasjonsangst/performance anxiety*, og begrenset søkene til de siste fem årene. For de fleste av disse søkeordene finnes det mye litteratur, med unntak av *konsertsimulator*, så jeg har tatt med kun det utvalget som har funn jeg mener er relevant for min studie.

Aufegger, Perkins, Wasley og Williamon (2016) har gjort en kvalitativ studie tilknyttet noe som kan sammenlignes med konsertsimulatorene i denne studien. Studien deres er gjort med studenter ved et musikkonservatorium som forskningsdeltakere. De har to ulike varianter av virtuelt publikum, tilhørere i konsertsal og et panel ved en audition. I studien har de undersøkt forventninger til konsertsimulatorene, prosessen ved å opptre foran den, nytteverdien av simulatorene som verktøy for å utvikle ferdigheter som utøvende musiker og forbedringsmuligheter for simulatorene. Funnene viser at forskningsdeltakernes forventninger gir seg til kjenne som både nervøsitet, skepsis, nysgjerrighet og håp. Prosessen ved å opptre foran simulatorene oppsummeres i flere funn. Venting backstage før opptreden gjorde forskningsdeltakerne nervøse og urolige, som om det lå en reell opptreden foran dem. «I had *that* backstage feeling,» sier en av dem (Aufegger et al., 2016, s. 9). På scenen er det lyset og varmen fra lyskasterne som har størst effekt på dem for å trigge prestasjonsangsten. Publikum på skjermen ble oppfattet som realistisk til stede og naturlig deltakende: «I wasn't really expecting that kind of real situation. You know, with [the audience] actually moving. It made me feel more like they were human even though they were not» (Aufegger et al, 2016, s. 9).

Nytteverdien av konsertsimulatoren oppsummeres med at den tilbyr et trygt øvingsmiljø for utøveren:

Waiting for an exam where one will be judged and criticized is much less often experienced than the hours spent in the practice room and is, therefore, more likely to throw one off balance before a performance. This is where simulation can help overcome this fear, by repeated exposure in a safe and controlled environment. (Aufegger et al., 2016, s. 10)

Videre viser studien at forskningsdeltakerne anser konsertsimulatoren som et potensielt verktøy eller en form for intervensjon for å overkomme prestasjonsangst, ved å utforske hvilke tanker og følelser som gjør at hjertefrekvensen og ubehaget går ned. Slik ser de muligheten for bedre å mestre performative kontekster (Aufegger et al., 2016, s. 11).

Dickenson (2015) skriver om prestasjonsangst hos musikere og implikasjoner for rådgiving. Det hun trekker fram som funn i sin studie er at følelsen av å være hel har betydningen for musikerens mestringstro ved prestasjon: «Når man føler seg samlet og bevisst det som skjer i øyeblikket, og kan se på reaksjoner i seg selv med aksept, ser det ut til å fostre glede og nytelse i aktivitet» (Dickenson, 2015, s. V). Hun vektlegger også rådgiverens rolle i arbeid med prestasjonsangst og støtter seg på flere teoretikere. Fra teorier om gestaltterapi støtter hun seg blant annet på Perls (1992) som skriver om kropp og sanser i konstant reaksjon med omgivelsene, og at man kan utforske kroppens signal her og nå for å få tilgang til sine behov for så å handle på grunnlag av egne behov. Videre trekker hun inn Zinker (1977) som er opptatt av at gestaltterapi tillater rådgiveren å være kreativ og å eksperimentere sammen med klienten for å utforske klientens opplevelser. Dickenson (2015, s. 35) understreker sammenhengen mellom en økt oppmerksomhet mot kroppen for å dempe prestasjonsangsten:

Ved å vektlegge og bringe frem det som skjer i kroppen her og nå i et rådgivningsmøte, kan prestasjonsangst undersøkes utenfor sine normale omstendigheter. For en klient som fortrenger følelser og ikke har en bevisst kontakt med kroppen, kan trolig oppmerksomhet mot kroppen i rådgivning gi mulighet for store oppdagelser om seg selv. Skillet mellom kropp og psyke virker å fostre nervøsitet ved at klienten ikke føler seg hel i sin egen kropp og vender fokuset mot ufullstendigheten i seg selv.

1.3 Problemstilling og forskningsspørsmål

Problemstillingen har endret seg i løpet av prosessen, fra å undersøke hvordan opplevelsen av konsertsimulatoren ble vurdert av forskningsdeltakerne til å handle mer om hvorvidt simulatoren kan ha en positiv effekt på prestasjonsangst for studenter på faglærerutdanning i musikk. Avgrensningen har vært en lang prosess med mye fram og tilbake, og ønsket om å analysere resultatene i et musikkpsykologisk perspektiv har i stor grad dominert utfallet av avgrensningen. Hvordan kan jeg som musikkforsker analysere det musikkstudentene har svart i gruppeintervjuene i lys av teori fra gestaltterapien? Og går det an å undersøke den effekten bruken av en slik konsertsimulator kan ha på prestasjonsangst hos musikere med utgangspunkt i et gestaltterapeutisk begrep? Jeg har vært innom flere begreper fra både musikkpsykologi og gestaltterapi i prosessen, men for å avgrense har jeg endt opp med et sentralt begrep fra gestaltterapien, *awareness*, som omhandler hva vi blir oppmerksomme og bevisste på. I og med at studien undersøker musikkstudenters opplevelse av en simulert konsertsituasjon, tenker jeg at dette kan inngå som et tverrfaglig forskningsfelt der musikken – og her musikeren - står i sentrum, og dermed komme innenfor det Ruud (2016) blant annet legger inn i det vide begrepet musikkvitenskap.

Dette har endt i følgende problemstilling for denne oppgaven: «Hvordan kan musikkstudenters opplevelse av bruk av konsertsimulator forstås i lys av gestaltterapibegrepet *awareness*?» I arbeidet med analysen har jeg utformet to forskningsspørsmål for å undersøke nevnte problemstilling: 1) «Hvilke faktorer har musikkstudenter *awareness* om med utgangspunkt i tidligere konserterfaringer med prestasjonsangst?» og 2) «Hvordan oppleves bruk av konsertsimulatoren i et *awareness*-perspektiv?» Jeg redegjør for hva jeg legger i begrepene konsertsimulator og musikkstudenter under kapittel 3.2.

1.4 Avgrensning og oppgavens oppbygning

Oppgaven er en kvalitativ studie, og følger en struktur med innledning, teori, metode, resultat og diskusjon. Fordi teori fra gestaltterapi anvendes som teoretisk linseverk i analysefasen i dette arbeidet, gjør jeg rede for fire gestaltterapeutiske begrep i et eget kapittel først: fenomenologi som gestaltterapeutisk metode (Skottun og Krüger, 2017), *awareness* (Perls,

1973), her-og-nå-begrepet (Perls, 1973) og paradoksal endringsteori (Beisser, 1970). I gestaltterapi brukes begrepet fenomenologi som en måte å arbeide terapeutisk på (Skottun og Krüger, 2017). Begrepet awareness omhandler hva vi blir oppmerksomme og bevisste på. Her-og-nå i gestaltterapi kan ses i sammenheng med begrepet flow hos både DeNora (2013) og Csikszentmihalyi (2005) i musikkpsykologien. Den paradoksale endringsteorien (Beisser, 1970) kan bidra til å belyse hvordan awareness kan ha betydning for opplevelsen. Til slutt i teorikapitlet gjør jeg kort greie for Kenny (2011) sin definisjon av begrepet prestasjonsangst hos musikere.

I kapittel 3 viser jeg hvilke metodologiske og metodiske valg jeg har tatt i denne studien i et fenomenologisk og hermeneutisk perspektiv. I valg av analysemetode er jeg informert av Lindseth og Norbergs (2004) fenomenologisk-hermeneutiske metode, hvor jeg anvender begrepet *awareness* som analytisk linseverk i analysen. For å avgrense denne oppgaven har jeg valgt å gjøre en analyse av tre kvalitative intervjuer, der jeg undersøker studentenes opplevelse i lys av begrepet *awareness* fra teori om gestaltterapi. Min analyse startet som en tekstnær analyse, men utover i prosessen har den teoretiske innfallsvinkelen min i større grad styrt analysen. Denne trianguleringen (Bryman, 2016, s 697) av perspektiv kommer jeg tilbake til. I avsnitt 3.2 viser jeg hvordan intervjuene ble forberedt og gjennomført, og ser nærmere på utvalget av forskningsdeltakere som også er en avgrensning i seg selv. Deretter viser jeg hvordan de første trinnene i analysen er gjennomført i avsnitt 3.3, og går dypere inn i den siste delen av prosessen hvor forskningsspørsmålene og begrepet awareness som analytisk linseverk kommer til syne.

I kapittel 4 presenteres resultatene fra intervjuene, inndelt i de temaene jeg har brukt i siste del av analysen. Under kapittel 5 diskuterer jeg hvordan resultatene om musikkstudentenes opplevelser kan forstås i lys av teori om awareness. Når jeg diskuterer resultatene i lys av teori om awareness, har jeg valgt å se nærmere på konsertsimulatoren som et eksperiment for mestring av prestasjonsangst hos musikere, hvorvidt konsertsimulatoren faktisk har bidratt til økt awareness, og hvordan fraværet av et menneske og samtalepartner etter møtet med konsertsimulatoren kan ha innvirkning på effekten av den. I dette kapitlet ser jeg også resultatene i sammenheng med musikkpsykologiske begreper som flow (DeNora, 2013) musikkopplevelser som følelseskunnskap (Vist, 2009) og musikk som den virtuelle andre (Valberg, 2011). En kritisk vurdering av forskningsprosessen legges inn i kapittel 5.5, der jeg

både ser på validitet, reliabilitet, transparens, generalisering og min egen forforståelse som forsker. I oppsummeringen i kapittel 6 ser jeg på mulige forskningsområder framover og konsertsimulatorens mulige potensial.

2 Teori om gestaltterapi og prestasjonsangst hos musikere

Gestaltterapi som retning innen psykoterapi ble grunnlagt av psykoanalytikeren Frederick Perls, i samarbeid med hans kone Laura Perls og filosofen Paul Goodman på 1940-tallet i USA (Skottun og Krüger, 2017). Perls var opptatt av at hvert menneske selv er ansvarlig for sine valg og handlinger innenfor de begrensningene og mulighetene omgivelsene gir. Han utviklet metoder for å bevisstgjøre klientene sine på deres egne følelser og handlinger, fordi han mente at de slik tydeligere kunne erkjenne og se seg selv og sine valg (Perls, Hefferline og Goodman, 1992). Erkjennelsen om seg selv skjer i øyeblikket, i møtet mellom terapeuten og klienten, og gestaltterapi beskrives av Perls et al. (1992) som opplevelsesorientert, prosessorientert og eksperimentell psykoterapi. Dette gjør at jeg tenker at teori fra gestaltterapien kan knyttes til utprøving av en konsertsimulator for musikkstudenter med prestasjonsangst, der opplevelsen deres blir undersøkt og det de opplever i møte med simulatoren kan være med på å bevisstgjøre følelsene og handlingene deres.

2.1 Fenomenologi i gestaltterapi

Edmund Husserl var opptatt av at menneskets bevissthet ikke kan studeres på samme måte som vi studerer tingene rundt oss (Kendler, 1987). Han mente at forklaringer tildekker det vi spontant opplever gjennom sansefølelser. Han hadde en oppfordring om å legge vekk forklaringer og heller åpne opp for det umiddelbare; det vi kroppslig erfarer akkurat nå, det vi ser, smaker, lukter eller hører. Slik mente Husserl (2014) at veien til erkjennelse går via sansene. Gestaltterapeuter er opplært i å utforske fenomener og til å være nysgjerrige på hvilke fenomener som oppstår hos klienten, samtidig som terapeuten må sette til side det han selv har av forutbestemte meninger om hvordan noe er. Terapeuten tilstreber å beskrive mer enn å forklare, og et mål for terapien er å øve opp varheten, oppmerksomheten og bevisstheten på fenomener som oppstår, det som faktisk erfares her og nå (Skottun og Krüger,

2017). I gestaltterapi brukes begrepet fenomenologisk metode om dette at terapeuten ser fenomenene slik de framtrer i øyeblikket uten å gi dem subjektiv mening eller tolke dem. Dette kan dreie seg om klientens inntrykk fra omverdenen, følelser, tanker, fantasier og kroppslige fornemmelser – det er opplevde fenomener som både er personlige og tilgjengelige kun for den som har opplevelsen (Skottun og Krüger, 2017). «Det som er» er ikke noe som objektivt finnes eller kan identifiseres, men det kan forstås metaforisk i den sammenhengen det skjer. Terapeutens innfallsvinkel blir å prøve å tydeliggjøre «det som er» for klienten ved å fremme klientens oppmerksomhet om egen situasjon. Gestaltpsykologen Frank Staemmler skriver at klienten må oppdage hvem hun til enhver tid er for å kunne bli annerledes i fremtiden (Staemmler, 2016). Dette forstår jeg slik at først når vi blir klar over *hva vi gjør, hvordan vi gjør det* eller *hvem vi blir i møte med*, vil vi være i stand til å velge annerledes eller være annerledes dersom det er mest hensiktsmessig i situasjonen. Terapeutens oppgave blir da å utforske *det som er* slik at klienten kan gjøre nye oppdagelser og få ny innsikt, og deretter støtte klienten til å ta stilling til det som erfares. Klienten kan utforske hvordan hun kan velge og hvordan hun kan leve med de muligheter og begrensninger livet gir henne.

2.2 Awareness

Awareness oversettes i ulike ordbøker til oppmerksomhet, bevissthet og viten. I gestaltterapeutiske kretser har det vært foreslått oversatt med alt fra fornemmelser og sansevarhet til årvåkenhet og erkjennelsen av det erfarte (Eie, 2006). Å være aware er avledet fra det anglosaksiske "gewaer" som betyr å ha en helhetlig oppfatning av noe uten enda å vite helt eksakt hva det er (Wollants, 2007, s. 50). Awareness er situasjonsrelatert og oppstår i, og gir informasjon om, situasjonen individet befinner seg. Å være aware kan sies å være mer enn å tenke eller å føle alene, det er mer enn summen av begge (Wollants, 2007).

Wollants (2007) skriver at awareness er mer en mottakende tilstand enn en tilstand der man aktivt søker å skaffe seg informasjon. Perls sammenligner awareness med attention og beskriver awareness som "...more diffuse than attention – it implies a relaxed rather than tense perception by the whole person" (Perls 1973, s. 10). For å presisere dette beskriver Wollants "attending to" som en tilsiktet konsentrasjonstilstand, som utfyller awareness som er en mer mottakende tilstand (Wollants 2007, s. 87).

Perls (1973) deler awareness inn i tre typer eller soner. Ytre sone er det vi sanser utenfor oss selv fra omverdenen rundt oss, for eksempel det vi ser, lukter og hører. Indre sone er det vi sanser i oss selv og vår egen kropp, som for eksempel vondt i beinet, følelse av metthet, kvalme, skjjelvinger, ”klump i magen” eller ”press i brystet” (Perls, 1973). Mellomsonen er vår mentale eller kognitive aktivitet. Dette kan være tanker av alle mulige slag – forklaringer, tolkninger, planlegging av fremtiden, minner, mentale bilder, assosiasjoner, ideer eller fantasier (Stevens 1989). Vi kan også ha ulike grader av awareness på det vi fornemmer og erfarer (Yontef 1993). Joyce og Sills (2014) skriver at awareness er helhetlig og at alle sonene er gjensidig avhengige av og forbundet med hverandre. Oppdelingen i soner kan brukes som et hjelpemiddel for terapeuten for å ha oversikt over hvilke soner som utforskes til enhver tid. Terapeuten kan observere, kommentere og eksperimentere for å øke awareness i de ulike sonene for å tydeliggjøre det klienten selv ikke er klar over. Eksempler på dette kan være å spørre hva klienten fornemmer, påpeke det terapeuten observerer eller forsterke sanseopplevelser (Joyce og Sills, 2014).

Perls et al. (1992) beskriver awareness som både middelet og målet for klientens utviklingsprosess i gestaltterapien. Klientens awareness økes i terapi for at han skal kunne bli mer bevisst på hvordan han tenker, føler og handler i en situasjon. Når klienten har awareness på dette, har han også mulighet til å velge å handle annerledes dersom det anses som hensiktsmessig. Her er tanken at vi mennesker står friere til å handle adekvat i den situasjonen vi til enhver tid befinner oss i når vi er klar over hva vi gjør og hvordan vi gjør det. ”The person who is aware knows what he does, how he does it, that he has alternatives and that he chooses to be as he is” (Yontef 1993, s. 145).

Skottun og Krüger (2017) oversetter begrepet awareness til varhet, og skriver om det å være var noe eller å ha varhet for noe. Å være var defineres da som «den sanselige fornemmelsen i nåsituasjonen – før det som fornemmes og anes enda ikke er blitt til reflektert tanke» (Skottun og Krüger 2017, s. 117). Det fysiske, sensoriske og følelsesmessige ligger i varheten, men ikke det mentale. I gestaltterapi kan en si at denne varheten eller awareness blir grunnlaget i en bevissthetsprosess fra den vare fornemmelsen til en gryende oppmerksomhet og videre til en bevisst erkjennelse (Skottun og Krüger, 2017). Den bevisste erkjennelsen kan igjen føre til en bevissthet over valg i situasjonen. Slik jeg forstår begrepet og bruken av det i praksis, er det å være bevisst noe en så stor del av begrepet awareness at å være var eller ha varhet for

noe ikke er dekkende nok. *Awareness* handler for meg som menneske om å bli oppmerksom eller var på noe og samtidig å bli bevisst denne oppmerksomheten. Når jeg som terapeut er opptatt av å øke klientens awareness, jobber jeg med å øke oppmerksomhet og bevissthet rundt klientens tanker, følelser, handlinger og kroppslige fornemmelser.

Awareness holder ikke alene, skriver Daan van Baalen (2002). Det må også være en hypotese, en retning, en intensjon knyttet til awareness. Hva vil vi med awareness, hva skal den brukes til? Hvis jeg blir oppmerksom på en «klump i magen» kan jeg i neste runde bli oppmerksom på hva denne klumpen i magen betyr for meg, hva den «forteller meg». Perls selv (1992) understreker at awareness i seg selv an virke helende, mens Yontef (1993) skriver at forutsetningen for, og hensikten med, å arbeide med awareness, er at økt bevissthet i seg selv kan lede til endring. Istedenfor at vi prøver å forandre eller unngå det som er vanskelig eller situasjoner vi synes er vanskelige eller ikke liker, kan vi øke vår awareness rundt dem og bli kjent med dem. Ved å bli bevisst mine egne handlinger og erfaringer vil opplevelsen av disse, og også forestillingen om meg selv og min levde erfaring (Lindseth og Norberg, 2004) forandre seg. Dette kaller Beisser (1970) forandringens paradoks, noe jeg vil utdype i kapittel 2.4.

For å øke awareness hos klienter bruker gestaltterapeuter ofte såkalte awareness-spørsmål (Skottun og Krüger, 2017). For å øke awareness i indre sone kan dette være spørsmål om hva klienten fornemmer om pusten sin, hva han kjenner i kroppen av spenninger, smerter, behag eller ubehag, hvordan han sitter eller hva han blir oppmerksom på dersom han gjør en bevegelse. Når terapeuten observerer klienten i dette, kan han kombinere med spørsmål tilknyttet observasjonene. Et eksempel på dette kan være å spørre om klienten er klar over at han holder pusten når terapeuten ser at klienten holder pusten. Awareness-spørsmål for ytre sone kan være om hva klienten ser, hører eller legger merke til i omgivelsene. Terapeuten kan følge opp med å påpeke det han ser opp mot det han hører klienten svarer. Mellomsone handler om hva klienten tenker eller føler. Her kan terapeuten for eksempel spørre om klienten er oppmerksom på hva han tenker eller føler, om han prøver å finne løsninger ved å tenke eller om det er lett for klienten å tenke og lete etter løsninger. Oppfølgingsspørsmål for å bevisstgjøre kan være å påpeke for eksempel stemmeleie og sjekke ut om det har sammenheng med hva klienten tenker på. Hvis klienten er veldig stille kan det være at han er «i tankene», men han trenger ikke nødvendigvis å være bevisst på at han er blitt tankefull.

Terapeutens mål er at klienten skal bli seg selv bevisst, noe som kan føre til endring i hvordan klienten ser på seg selv og sine problemer, for deretter å bli bevisst på valgmuligheter i situasjonen (Staemmler, 2012).

2.3 Her og nå – i gestaltterapi og musikkpsykologi

”*Awareness always takes place in the present*” skriver Perls (1973, s. 65). Det som skjer i øyeblikket kan oppleves når det skjer, og en persons atferd kan bare forstås utfra forholdene i den situasjonen vedkommende befinner seg i. Slik er det også kun i *nået* noe kan forandres, og prosessen med å øke awareness gjøres *nå*: ”*Prior events may be the object of awareness, but the awareness process (e.g. remembering) is now*” (Yontef, 1993, s. 154).

Gestaltterapeuten tilstreber å øke klientens oppmerksomhet mot hva som er *nå*.

Den britiske musikkforskeren Clarke (2011) skriver om musikalske bevissthetsformer og at en type musikalsk bevissthet kan gi oss opplevelsen av å bli fullstendig absorbert. Vi går inn i en slags flyttilstand hvor tid og sted opphører, nesten som en transetilstand der vi kun «er i musikken». Psykologen Csikszentmihalyi (2005) trekker fram en psykologisk dimensjon som er framtrepende ved musikk og vitalitet og kaller dette opplevelsen av *flow*. Når tidsperspektivet forsvinner og det ikke er rom for distraherende tanker eller irrelevante følelser, kan musikeren – eller lytteren – bli fullstendig oppslukt i aktiviteten og nyte den fullstendig. Musikken har nær tilknytning til følelsene som igjen er en viktig del av vår vitalitet. Musikken kan brukes til å oppleve, erkjenne og sette ord på følelser i tillegg til å uttrykke dem, og de estetiske opplevelsene som for eksempel sanseopplevelser kan gjøre oss mer vitale og gi mening til musikken og livet (Ruud, 2016, s. 63). DeNora (2013) beskriver dette som å nå en tilstand hvor vi utfolder oss og føler oss i ett med og er i flyt med omgivelsene. Når vi engasjerer oss i en eller annen form for skapende aktivitet og samtidig opplever å bli verdsatt i samhandlinger med andre, kan vi føle lyst og kanskje til og med glemme smerte og frykt eller annet som måtte plage oss. I forlengelse av dette kan vi trekke en linje over til en nervefylt konsertsituasjon fram til en oppnåelse av flow. I det musikeren greier å være her og nå, forsvinner forestillinger om fremtid og tanker om fortid slik at også angsten forsvinner.

Ruud (2016) trekker linjen fra mestring av musikkutøvelse til autonomi. Når musikkutøvelse og opplevelse av musikk knyttes til mestring, kan det å oppnå god selvopplevelse og følelsen av kontroll gi mening til livet utover selve utøvelsesøyeblikket her og nå. På samme måte vil opplevelse av nederlag under musikkutøvelsen i verste fall forsterke det motsatte; en redusert mening til livet. Perls (1973) skriver at en persons atferd bare kan forstås utfra forholdene i den situasjonen vedkommende befinner seg slik de er nå. Vi kan huske på ting fra fortiden eller forestille oss hendelser som kan inntreffe i fremtiden, men vår opplevelse av å huske eller av å forestille oss bilder, foregår alltid her hvor vi er nå (Perls, 1973). Med dette som utgangspunkt kan en si at angst eller prestasjonsangst er knyttet til fortid eller fremtid, selv om den oppleves her og nå. Videre kan da en bevissthet mot å være tilstede her og nå og samtidig prøve å legge unna minner om fortid og forestillinger om fremtid kunne redusere en opplevelse av angst. Perls snakker om læring som at noe er mulig (Perls, 1965), og vil at klienten selv skal erfare øyeblikket gjennom å oppdage selv. Han bruker flere metoder for å legge til rette for klientens oppdagelser, blant annet ved å forsterke elementer i omgivelsene slik at de blir tydeligere for klienten, så klienten lettere blir klar over «det som er» (Perls et al., 1992).

2.4 Den paradoksale endringsteorien

Den paradoksale teorien om endring (Beisser, 1970) handler om at endring skjer når noen blir eller erkjenner det man er, ikke når man forsøker å bli det man ikke er. Endring finner ikke sted når individet eller en annen person prøver å tvinge noen til å endre seg, men når man bruker tid og krefter på å være det man er, når man engasjerer seg fullt og helt i det man står i. Beisser (1970) viser til «å bli den jeg er» som en gestaltterapeutisk metode, der klientens awareness rundt sin egen situasjon fremmes eller økes. Klienten skal bli bevisst alle sine følelser og oppleve sine fornemmelser uten å handle ut fra dem. Ved å erkjenne det som er, vil endring skje av seg selv eller følge som en naturlig konsekvens. Dette forstår jeg som at dersom du er i en situasjon hvor du for eksempel er fryktelig nervøs, må du først og fremst bli klar over og akseptere at du er fryktelig nervøs. Du må for eksempel erkjenne at du føler deg redd, være klar over at du skjelver, svetter og har hjertebank for at en endring skal kunne skje. Ved å bli klar over hva som trigger prestasjonsangsten din i møtet med en konsertsimulator og erkjenne det som skjer og måten du reagerer på, kan endring skje, Perls (1973) mente at du

aldri overvinner noe ved å motstå det, men ved å gå enda dypere inn i det. Da først kan det også forsvinne.

2.5 Prestasjonsangst hos musikere

Nervøsitet kan fra biologiens side fungere som en viktig overlevelsesmekanisme, og den kan virke positivt og negativt inn på våre prestasjoner. Det kan være skjerpende for både intensitet og konsentrasjon å være nervøs før man skal prestere, og det kan igjen føre til en vellykket prestasjon (Lundeberg, 1998). På den andre siden kan nervesystemet vårt utløse kjemp- eller flykt-responsen (Kenny, 2011). Dersom vi står overfor en mulig faresituasjon, gjør kroppen seg klar for forsvar eller flukt ved å øke hjerterytmen og utvide blodårene i musklene. En tredje reaksjon, frys-responsen, gir en lammelse i kroppen som om vi ved fare spiller død. Denne følelsen av å være paralyisert kobles gjerne til begrepet scenefrykt (Kenny, 2011). Prestasjonssituasjonen tolkes av nervesystemet som en faresituasjon, og aktiverer for eksempel engstelse, konsentrasjonssvikt og forvirring hos den som skal prestere.

Jeg har valgt å ta utgangspunkt i Kenny (2011) sin definisjon i denne studien:

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

Kenny skriver også at det ikke nødvendigvis er antall publikummere eller tilstedeværelsen av dem som er utslagsgivende for musikerens prestasjonsangst. Det kan like gjerne være den mulige konsekvensen av deres evaluering som trigger prestasjonsangsten.

3 Metodologi og metode

I dette kapitlet redegjør jeg for metodiske valgene jeg har tatt for studien. Herunder følger det vitenskapsteoretiske rammeverket med utgangspunkt i fenomenologi, hermeneutikk og den fenomenologisk-hermeneutiske analysemetoden jeg har brukt. Deretter viser hvordan jeg har gjennomført intervjuene og analysen.

3.1 En kvalitativ studie

Denne studien er utført med et fortolkende, sosial-konstruktivistisk utgangspunkt.

Epistemologisk sett betyr dette at den kunnskapen som produseres er kontekstuell og at den kun kan evalueres i den konteksten den er oppstått i. Det innebærer at studien er basert på en ontologi der verden forstås som satt sammen av sosiale konstruksjoner hos hver og en av oss i interaksjoner med omgivelsene (Alvesson og Sköldbberg, 2008). Forskerens fortolkning av fenomenet er sentralt, og det vil være betydningsfullt å tydeliggjøre argumentasjonen og slutningene som er tatt (Crotty, 1998).

Ifølge Malterud (2017) gjelder for all forskning at metoden skal tilpasses formålet. Malterud skriver om hvordan man kan velge den metoden som man mener er best egnet til å utforske eller gi svar på forskningsspørsmålet (Malterud, 2017). Med det som utgangspunkt vil en hensiktsmessig fremgangsmåte for å studere personers opplevelser være en fenomenologisk tilnærming i form av kvalitative forskningsintervjuer. Kvalitative metoder benytter seg av ulike strategier for generering av empiri, men bygger i hovedsak på teorier om menneskelig erfaring, fenomenologi (Husserl, 2014) og fortolkning. Som metode for generering av empiri gjennomførte jeg et semistrukturert forskningsintervju: «Målet er å hente inn beskrivelser om den intervjuedes livsverden for å kunne fortolke betydningen» (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 22). *Beskrivelser av den intervjuedes livsverden* refererer til en fenomenologisk fremgangsmåte, mens fortolkningen av de beskrevne fenomenene er den delen av forskningsprosessen som forholder seg til hermeneutisk teori (Gadamer, 2017). Siden disse vitenskapelige tradisjonene utgjør et grunnlag for studiens kvalitative tilnærming, finner jeg det riktig å gi en kort presentasjon av dem her. Jeg velger å vektlegge det jeg anser som er relevant for det kvalitative forskningsintervjuet. I avsnitt 3.1.3 vil jeg knytte de to tradisjonene

sammen i en presentasjon av den fenomenologisk-hermeneutiske metoden for forskning på levd erfaring slik den anvendes i denne studien.

3.1.1 Fenomenologi

Kvale og Brinkmann (2015) skriver at fenomenologien fokuserer på hvordan menneskers erfaring kan beskrives, og bruker begrepet menneskets *livsverden*. Begrepet livsverden ble hovedsakelig utviklet av Husserl (2014) og er en betegnelse på kunnskap som danner et utgangspunkt for all forståelse og det som vi stort sett tar for gitt (Smith, 2003). Giorgis (1985) forståelse av dette uttrykket er at målet med fenomenologiske studier er å undersøke ulike psykologiske fenomener slik de opptrer for mennesker i konkrete situasjoner i hverdagen. Ved å studere de erfaringer folk har med fenomenet, kan en trekke meningsbærende essenser ut fra fenomenet som er i fokus (Lindseth og Norberg, 2004). For å kunne sette til side de antagelsene man har om fenomenet fra før, krever dette at man åpner seg for fenomenet slik det blir beskrevet. Det avgjørende for forskeren blir da å etablere en forståelse av det individuelle perspektivet, å nærme seg forskningsdeltakernes egne erfaringer og selvforståelse, og ikke la analysen av materialet bli styrt av forutinntatte meninger og teorier. Det varierer noe mellom teoretikere i hvilken grad man mener at en slik forforståelse kan settes til side, eller hvilke sider ved forståelsen som i det hele tatt er nødvendig for å kunne forstå fenomenet.

3.1.2 Hermeneutikk

Hermeneutikk var opprinnelig læren om tekstfortolkning, og bearbeidelse og fortolkning av tekst er en uunngåelig del av forskningsprosessen i kvalitative studier (Lindseth og Norberg, 2004). Her veksler man mellom forståelsen av teksten som helhet og forståelsen av deler av teksten. Betydning man har funnet i deler av teksten kan belyse teksten som helhet, og samtidig kan helheten påvirke forståelsen av delene. Denne prosessen kalles en hermeneutisk sirkel, og pågår til man opplever å forstå teksten som sammenhengende og konsistent (Kvale, 1983). Også i analysen av kvalitative intervjuer kan man veksle mellom å forstå eller fortolke deler av intervjuet i lys av hele intervjuet. Samtidig kan forståelse av delene skape en

forståelse av den totale intervjueteksten. Den hermeneutiske posisjonen argumenterer for at det eksisterer en unngåelig forforståelse (Gadamer, 2017), og at denne skal synliggjøres i forskningsprosessen (Kvale, 1983). Lindseth og Norberg (2004) skriver om at man kan unnlate å trekke slutninger og bestemme seg for hvordan ting *er* i forkant av undersøkelsen og i møte av det intervjupersonen har å fortelle:

The natural attitude is an attitude in which we judge – and have already made judgements – about the existence of phenomena. We already know, we conclude, we state the facts and take for granted what is meant. To shift to the phenomenological attitude we must refrain from making judgements about the factual. (Lindseth og Norberg, s. 147)

For å unngå *making judgements* må man også unnlate å møte materialet med et teoretisk byggverk. For å være transparent ønsker jeg av den grunn å gjøre rede for min forforståelse og mine forventinger til det skriftlige materialet etter intervjuene, for slik å drøfte hvordan min forforståelse kan ha virket inn på studien. Dette gjør jeg senere i diskusjonsdelen, under 5.5.2.

3.1.3 En fenomenologisk-hermeneutisk metode for forskning på levd erfaring

Utgangspunktet for Lindseth og Norbergs (2004) utvikling av denne metoden var et ønske om å forske på helsepersonells forhold til etikk og hvordan etikk kunne påvirke de handlingene som ble gjort og avgjørelsene som ble tatt. For å undersøke dette, var de interessert i at personer skulle fortelle om etisk vanskelige situasjoner, samtidig som de antok at en essensiell mening først og fremst er noe vi kan ha kjennskap og tilknytning til gjennom levd erfaring. Metoden legger opp til at man i intervjuer får forskningsdeltakerne til å fortelle konkret om hendelser og situasjoner, for så å reflektere over disse. Slik hevder de at fortellingene vil inneholde momenter som er vesentlige selv om det kan være selvfølgeligheter for forskningsdeltakeren selv. Dersom holdningene ligger i selvfølgelighetene vil det være vanskelig å få det formidlet på annet måte (Lindseth og Norberg, 2004). Denne metoden er fenomenologisk på den måten at fokuset på forskningen ligger på levd erfaring og et formål om å få fram essenser av mening ved den levde erfaringen gjennom tolkning av tekst. Analysen er informert av Giorgis fremgangsmåte (Giorgi, 1985), gjennom en trinnvis fortetting av teksten, kalt kondenserte meningsenheter. Videre anvender metoden et hermeneutisk perspektiv på to måter. Det første steget i analysen er en «naiv beskrivelse» som

er forskerens skriftlige uttrykk for sin egen oppfatning av teksten som helhet (Lindseth og Norberg, 2004). På bakgrunn av denne forståelsen og oppfatningen utføres en strukturell analyse, hvor man trekker ut meningsfulle enheter. Etter en strukturell analyse - og med denne analysen i hodet – leser forskeren på nytt intervjueteksten, for så å skape en ny naiv beskrivelse. Denne vekslende prosessen mellom teksten som helhet og dens deler kan sees på som en hermeneutisk sirkel. Samtidig vil metoden være hermeneutisk når en ved hjelp av teori og litteratur utvikler en ny forståelse av funnene – og funnene kan på sin side utdype forståelsen av litteraturen. Hvordan dette er kommet til syne i denne studien, vil jeg redegjøre for i avsnitt 3.3.4.

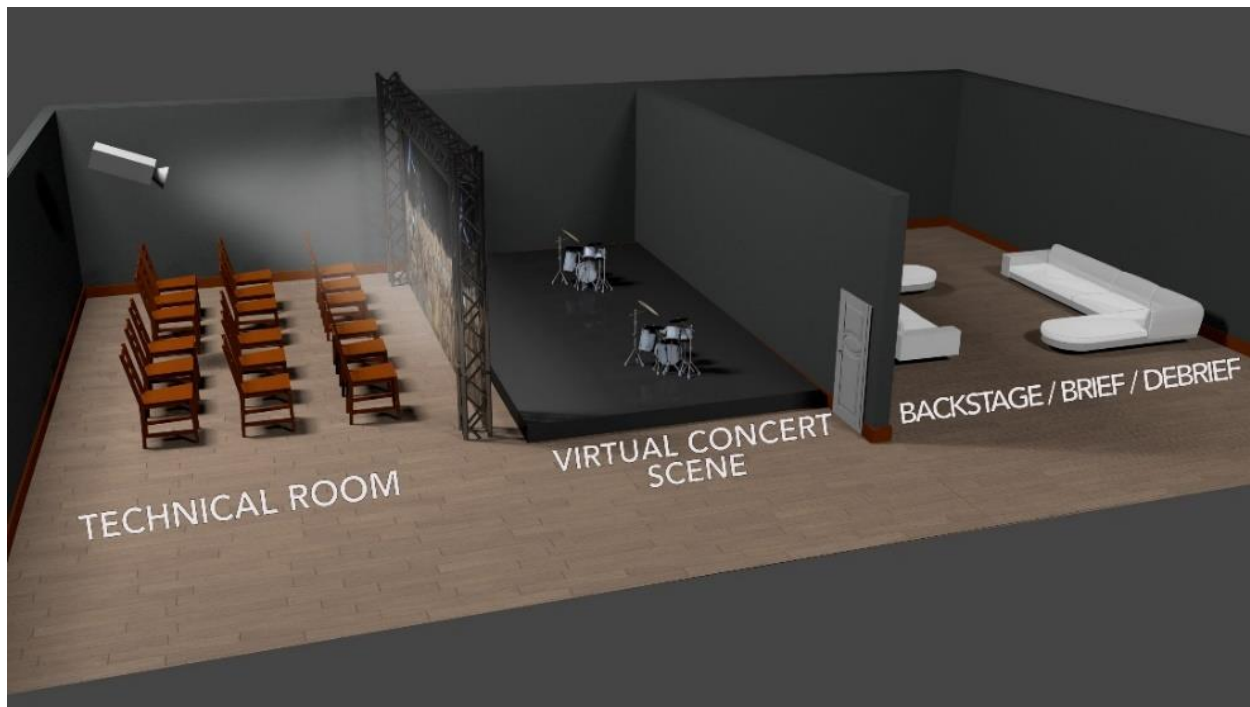
3.2 Forberedelse og gjennomføring av intervjuene

Forskningsgruppen valgte å invitere studenter fra første klasse på faglærerutdanning i musikk til studien, og tolv studenter meldte seg frivillig ved en presentasjon av prosjektet i klassen. Alle forskningsdeltakerne hadde samtykket i å delta på bakgrunn av et informasjonsskriv med vedlagt samtykkeerklæring. I dette informasjonsskrivet opplyste vi om hvordan vi ville ivareta konfidensialitet gjennom sikker oppbevaring av lydbånd og anonymisering av opplysninger i oppgaven. Dette innebærer at alle konkrete kontekstuelle opplysninger nå er endret. Det er også tilfeldig hvilket kjønn jeg refererer til hos forskningsdeltakerne i oppgaven. Informasjonsskrivet og samtykkeerklæringen finnes under vedlegg. Ettersom vårt utvalg av forskningsdeltakere ble foretatt gjennom selvseleksjon, er det vanskelig å si med sikkerhet om de er representative for alle musikkstudentene på universitetet. Det er godt mulig at de studentene som meldte seg til å være med på undersøkelsen, hadde spesielle interesser for å delta, enten fordi de var mer engasjert enn flertallet av studentene, eller fordi de hadde erfaringer som gjorde at akkurat dette prosjektet vekket interesse. Utvalgets grad av representativitet har slik jeg ser det ingen avgjørende betydning i denne studien, ettersom jeg ikke skal bruke data som fremkommer til å generalisere resultatene. Intervjuene ble gjennomført som semistrukturerte intervju (Kvale og Brinkmann, 2015) med utgangspunkt i en intervjuguide som ble godkjent av Norsk senter for forskningsdata, se vedlegg.

3.2.1 Konsertsimulatoren

Denne utgaven av konsertsimulatoren bestod av et venterom «backstage» og en rigget scene inne i black box; et helt mørkt rom med svarte vegger og tepper og flatt gulv. Foran scenen hang et stort lerret som viste et filmet publikum i en konsertsal, i omtrent to meters avstand fra scenekanten slik at overgangen til første rad av publikummere skulle virke naturlig. Publikum var filmet under en huskonsert på campus, med studenter og lærere til stede i salen. Filmsekvensen varte omtrent to minutter og ble avspilt i loop, mens applaus ble startet manuelt av en administrator inn i forkant og etterkant av opptreden. Ved å bruke black box, ble lerretet det eneste man kunne se fra scenen. Lyskastere på scenen gav forskningsdeltakerne motlys i øynene da de så ut mot «publikum i salen». Før de skulle inn i konsertsimulatoren, oppholdt de seg i et backstage-rom, for så å bli hentet inn i black box etter 10-15 minutter. I det de entret scenen ble et lydklipp av publikumsbrus spilt av i ventesonene bak teppet de måtte gå fram mellom. På scenen framførte de flerstemt a cappella-sang i gruppe. Dette gav en enkel rigging av scene, uten mikrofoner eller instrumenter.

Illustrasjonen under viser oppsettet:



Figur 1

3.2.2 Faglærerstudenter i musikk

Studentene som deltok i studien gikk første året på en treårig faglærerutdanning i musikk da intervjuene ble gjort. Faglærerutdanningen er en bachelorutdanning som gjør studentene kvalifisert til å undervise i musikk i grunnskolen, den videregående skolen og i kulturskolen. I tillegg gir studiet studentene gode muligheter til å utvikle seg som utøvende musikere. Dermed står både didaktiske og utøvende aspekter sentralt i utdanningen. Hver uke har de mulighet til å delta på huskonsert på campus, og alle de tolv studentene i studien har erfaring fra utøvelse av musikk i en konsertsituasjon. Studentene meldte seg frivillig utfra et spørsmål om å prøve ut konsertsimulatoren, og deres eventuelle erfaringer med prestasjonsangst eller nervøsitet som oppleves hemmende i en utøverkontekst var ikke et kriterium for å bli tatt med i utvalget. Studentene spilte ulike hovedinstrumenter, og i denne anledning fikk de i oppgave å gjøre et utvalg fra låtmaterialet de hadde de jobbet med i emnet *Biinstrument sang*.

3.2.3 Intervjuguiden

Forskningsgruppen utarbeidet en intervjuguide med tanke på å favne flere sider av utprøvingen av denne konsertsimulatoren. Intervjuguiden tar utgangspunkt i følgende temaer: bakgrunn som musiker, erfaringer med konserter, erfaringer med prestasjonssituasjoner, mestringstro i forbindelse med konserter, evaluering av konserter eller prestasjonssituasjoner, forventninger til konsertsimulatoren og erfaringer med konsertsimulatoren.

3.2.4 Gjennomføring av intervjuene

Med utgangspunkt i intervjuguiden gjennomførte forskningsgruppeleder og jeg semistrukturerte intervju med tolv studenter fordelt på tre grupper. Vi intervjuet dem før og etter at de fikk prøve konsertsimulatoren; til sammen seks intervjuer. Forskningsgruppeleder ledet i hovedsak intervjuene, med meg til stede for supplering. Lydopptak ble gjort ved bruk av mobiltelefon uten tilgang til internett eller SIM-kort. Intervjuene ble i etterkant transkribert av medlemmene i forskningsgruppen, noe som gjør at de har litt ulik utforming. Før transkripsjonen satt vi sammen i gruppen og hørte gjennom opptakene, noterte stikkord og gikk gjennom de stedene i opptakene hvor det ikke var så lett å høre hva som ble sagt.

Ettersom jeg ikke selv stod for all transkripsjonen, ble dette en viktig fase for meg som et ledd i forståelse av materialet og analysen. I etterkant ser vi at det er svært ulikt i hvor stor grad forskningsdeltakerne har tatt ordet under intervjuene. Postholm (2005, s. 44) skriver om hvordan gruppeintervju kan være en god metode for å få fram hvordan synspunkter i en gruppe brynes mot hverandre, men at det kan medføre at enkelte ikke tør svare fritt. Dette så jeg ekstra tydelig da jeg skulle analysere utsagnene og ikke minst hente ut eksempler under kapittel 4.

3.3 Gjennomføring av analysen

Min analyse er informert av Lindseth og Norbergs (2004) fenomenologisk-hermeneutiske metode for forskning på levd erfaring. Til tross for at denne metoden var ukjent for meg da vi foretok intervjuene, ser jeg i ettertid at den er en god tilnærming å benytte fordi forskningsdeltakerne fortalte om opplevelser og erfaringer og i hvert fall til en viss grad reflekterte over disse underveis. Jeg vil beskrive trinnene i analysen mer inngående nedenfor. Metoden gav som resultat temaer og undertemaer for hvert intervju. Deretter strukturerte jeg undertemaene relatert til forskningsspørsmålene. Her ble noen av temaene utelatt fordi de ikke var relevante for forskningsspørsmålene mine.

3.3.1 Analyse informert av Lindseth og Norbergs metode

Som nevnt i avsnitt 3.1.3 består Lindseth og Norbergs (2004) fenomenologisk-hermeneutiske metode for forskning på levd erfaring av trinnvis meningsfortetning, der det skrives naive beskrivelser før den strukturelle analysen. Jeg vil i det følgende redegjøre for hvordan jeg valgte å gå fram i analysen.

Det første jeg gjorde var å gjennomgå alle transkripsjonene slik at forskningsdeltakerne ble anonymisert. På oppdrag fra forskningsgruppen valgte jeg ut deler av intervjuene som utgangspunkt for min analyse, fordi andre i gruppen skulle arbeide med de andre delene. Mitt fokus skulle i henhold til bestillingen være å undersøke forskningsdeltakernes opplevelse av simulatoren, mens jeg kunne velge bort det som handlet om tidligere konsertsituasjoner,

prestasjonsangst og tekniske forbedringsmuligheter. Jeg valgte likevel å ta med noe fra de andre bolkene som jeg anså var relevant for forskningsdeltakernes opplevelse, og også for de temaene jeg var ute etter å undersøke. Jeg leste gjennom teksten flere ganger før jeg skrev den naive beskrivelsen, et skriftliggjort førsteinntrykk av intervjuet som helhet (Lindseth og Norberg, 2004, s. 149). Jeg har analysert intervjuene hver for seg for de tre gruppene. Etter å ha skrevet tre naive beskrivelser for de tre gruppene, delte jeg opp teksten i det Giorgi kaller meningsenheter (1985). Deretter fortettet jeg meningen uten at innholdet ble endret eller mistet, og omformulerte utsagnene til et mer alminnelig eller enklere språk. Meningsenhetene ble sortert, slik at de som hadde samme tema ble stående sammen. Etter å ha sortert og fortettet meningsenheter, kunne jeg utlede temaer og undertemaer (Lindseth og Norberg, 2004, s. 150). I den tekstnære analysen ble det en utfordring å finne temaer som var overordnet nok, så jeg tok en pause for å få teksten litt på avstand før jeg leste på nytt. Da ble det lettere å se hva teksten handlet om i grove trekk, og jeg kunne finne nye tema. Fra disse temaene kunne jeg da finne meningsenheter og undertemaer, og undersøke om disse stemte overens med det jeg hadde utledet i første runde. På denne måten vil jeg hevde at min analyse har vært en triangulering mellom å være en analyse med styrende tekstinnhold og en analyse hvor det helhetlige inntrykket ble styrende. Slik ble også prosessen hermeneutisk ved at min helhetlige forståelse av teksten mot slutten av analyseprosessen ble påvirket av det tidlige arbeidet med å sortere tekstmaterialet i meningsenheter. Etter at jeg hadde analysert materialet ved bruk av denne metoden, vurderte jeg temaene opp mot de tre naive beskrivelsene. Lindseth og Norberg (2004) mener man skal skrive en ny naiv beskrivelse etter analysen som en form for validering, særlig dersom det er uoverensstemmelse mellom analysen og den naive beskrivelsen. Jeg har likevel valgt å beholde de naive beskrivelsene mine, fordi de gav meg interessant informasjon. Her var det informasjon om min forforståelse og om temaer i intervjueteksten som det ble viktig å ha som et videre bakteppe. Dessuten skrev jeg de naive beskrivelsene med utgangspunkt i intervjuene som helhet, mens fokuset i den videre analyseprosessen dreide seg stadig mer mot forskningsspørsmålene. Etter hvert som temaene i analysen ble klarere, valgte jeg å bruke forskningsspørsmålene mine som rammeverk for resultatene. Da ble kun det som kunne var relevant for forskningsspørsmålene tatt med i en endelig presentasjon av resultat. Forskningsspørsmålene mine ble også omformulert i møte med empirien, som en abduktiv (Bryman, 2016) fram-og-tilbake-prosess.

3.3.2 Naive beskrivelser

Gruppe 1

Denne gruppen bestod av fire studenter i første klasse ved faglærerutdanningen i musikk, og med utgangspunkt i alfabetisk rekkefølge gir jeg dem navnene Arne, Berit, Camilla og David i denne teksten. Tre av forskningsdeltakerne hadde erfaring med opptredener for publikum, gjennom skole, korps og/eller teater. Camilla hadde sunget mest på jenterommet og først i voksen alder opptrådt foran et publikum. Hun sa at hun alltid hadde hatt lyst til å opptre, men ikke turt. Alle spilte et instrument, flere var kjent med å synge alene. De snakket om forskjellen mellom kun å synge og å spille instrument i tillegg. De hadde ulikt syn på hva som kjentes tryggest. Flere sa at det var lettere å stå på scenen når det ble gjort ofte. Alle fire hadde erfart at nervøsitet eller prestasjonsangst kan virke hemmende. David ble kvalm og skjelven i starten av en prestasjonssituasjon, før han greide å slippe seg løs og komme «i en sone»; flow. Camilla fortalte om en mestringsopplevelse der nervene uteble og hun sang kjempebra, og sammenlignet dette med en huskonsert foran medstudenter der hun holdt på å knekke sammen. Hun sang alene uten et kor, og publikum var medstudenter hun tenkte kunne mye om musikk. Hun sa også at hun ikke forberedte seg mentalt på å synge alene uten kor eller på at det var så mange kjente blant publikum. Videre sa hun at det er viktig for henne å være trygg på de andre på scenen, og at nervøsiteten går over raskere enn tidligere. Arne snakket om ansvaret i et samspill og om å være avhengig av andre og også finne støtte i andre. Han sa at han var mer nervøs alene, men samtidig var han ikke avhengig av at andre skulle mestre situasjonen. Videre fortalte han om en situasjon hvor han ble så nervøs at han mistet helt kontroll over fingrene på gitaren, og at han mestret neste tilsvarende situasjon med å legge det vanskeligste av spillingen i midten av konserten – han «pakket det inn» i det han var mer komfortabel med. Han sa også at han aldri kan være nervøs så lenge av gangen, «kroppen tillater ikke det» (Arne).

Berit sa at forberedelser var viktigst også for å håndtere prestasjonsangst. David sa at publikum ble sekundært for ham når det gjaldt hva som påvirket prestasjonsangst og at det som påvirket nervøsiteten mest var frykten for å skuffe bandet. Han ville ikke skuffe kompisene sine. Arne sa at det fungerte best å fokusere på seg selv og ikke på publikum, og å tenke på det som øving. Gruppens forventninger til simulatoren var at det kunne bli lettere å forberede seg til en prestasjonssituasjon og føle litt på presset, og å få mulighet til å prøve på

nytt for å få tak på hva som kunne gi overskudd i konsertsituasjonen. De fire forskningsdeltakerne var også opptatt av at kamerabruk og opptak ville være skjerpene, og snakket om at en tilstedeværende konferansier og røyk sivende ut under sceneteppet ville gjøre konsertsituasjonen som simuleres mer realistisk. Etter at de hadde prøvd simulatoren var de opptatt av flere aspekter. David klarte ikke å ta situasjonen seriøst, fordi han så seg selv sitte blant publikum. Rommet føltes lite, lerretet var for tett på. Backstagerommet opplevdes ikke som realistisk – de fikk for lite tid, og savnet usikkerheten for når de skulle inn. De etterlyste piano, kaffe eller noen form for servering og mulighet for oppvarming av stemme/gjennomsynging. Det var effektivt å *måtte* gjennomføre og fullføre repertoaret, da de kom i en «modus» - dette ble noe annet enn et øvingslokale. Publikum på skjermen satt for stille og ordentlig, realiteten var litt mer uro underveis i en konsert. Nervene kom da de møtte blikket på noen blant publikum. Flere understreket at det blir viktig med litt skuespill for å komme inn i modus – både backstage, med scenearbeidere og kanskje med en lydprøve i forkant. Det fungerte svært godt med lyden av publikum før de gikk opp på scenen. Lyskasterne burde justeres fordi det var realistisk med lys mer ovenfra. De syntes det var viktig å bygge opp forventninger til konsert ved rigging og forberedelser. Alle kunne tenke seg å bruke en slik simulator videre og så nytten i den.

Gruppe 2

Denne gruppen bestod av fire studenter i første klasse ved faglærerutdanningen i musikk og jeg gir dem navnene Elise, Frida, Grete og Hanne. Forskningsdeltakerne hadde variert utøvende erfaring fra kulturskole, teater og konserter. Frida sa det var skumlere å stå alene på scenen enn sammen med andre hun kunne støtte seg på. Grete sa det var viktig å være nervøs for å skjerpe seg tilstrekkelig og at følelsen etter opptreden ble bedre hvis en hadde vært nervøs. Hvis hun ikke var nervøs, hadde hun ikke noe å gi på scenen, sa hun, og da gikk det dårligere. «Du skal være litt nervøs» (Grete), og det opplevdes viktig å ha mengdetrening i opptredener og i det å være nervøs, slik at man ikke ble *for* nervøs. De andre kjente seg igjen i dette. Elise sa at det var bedre å være nervøs på forhånd, for da hadde det verste gitt seg til hun skulle spille. Grete tenkte mye i forberedelsesfasen, samlet fokus, og så «forsvant hun i sin egen verden» da hun gikk på scenen. Frida syntes det var verre å synge for kjente blant publikum, aller verst for medstudenter på musikk. Elise var enig, og syntes det var verre å synge for få publikummere enn for mange. Som forberedelse før en konsert ønsket de å snakke gjennom ting, se på hva som kunne gå galt. Grete fikk en refleks på å drikke mye

vann, og måtte alltid ha vannflaska si. Hun ble mest nervøs ti sekunder før start. Frida sa at det var hun selv som avgjorde om det hadde gått bra eller ikke, respons fra andre var underordnet. Flere likte å se opptak av sin egen opptreden for å lære.

Gruppens forventninger til simulatoren handlet om at det måtte merkes at det satt folk der, det måtte høres lyd før de kom ut på scenen og de ønsket en lydprøve der de fikk testet scenen og rommet før «konsertstart». Etter at de hadde prøvd simulatoren var de innom flere aspekter. Da den første gruppen hadde testet simulatoren, satte vi inn litt kaffe og frukt backstage, noe de opplevde som koselig. Det ble litt kaos midt i seansen på grunn av en teknisk feil som gav applaus midt i opptreden, noe forskningsdeltakerne sa ødela illusjonen. De så mye kjentfolk blant publikum, og ville heller hatt ukjente der. Lyden før de gikk ut på scenen hadde god effekt på dem. Det opplevdes for stille fra salen da de begynte å synge og på scenen var det unaturlig lite utstyr. De etterlyste rekvisita på scenen som mikrofoner, instrumenter, notestativ og «litt ledninger å snuble i» (Frida). De mente at det hadde blitt mer kunstig med lydprøve først likevel. Publikum burde ha vært filmet i samme rom som simulatoren og forskjellig golvfarge ble påfallende. Alternativt kunne det ha vært et helt ukjent rom som de ikke kjente i det hele tatt. De fremhevet at det hadde vært interessant med flere typer publikum og settinger, for eksempel storsal, ekstern eksamenssensor eller smågrupper. De syntes det var viktig å se ansikter blant publikum, med ulike uttrykk, fordi publikum reagerer ulikt på musikk. I tillegg kunne det godt være noen forstyrrende elementer underveis, som hosting, kommentarer eller mer bevegelse blant publikummerne. Alle så en verdi i å kunne anvende en konsertsimulator i forbindelse med øving.

Gruppe 3

Denne gruppen bestod av fire studenter i førsteklasse ved faglærerutdanningen i musikk og jeg gir dem navnene Inge, Jonas, Knut og Lars i denne teksten. Alle hadde spilt mye i ungdomstiden, og har utøvende erfaring fra å spille konserter i band og på kulturskolen. Jonas sa det var viktig å ha øvd lenge før opptreden, ellers ble stresset for høyt og utryggheten ødela framførelsen. Så lenge bandet hadde kontroll og hadde øvd godt sammen, var publikums betydning for prestasjonen underordnet. Han mente det var viktig å være litt nervøs. Han sa videre at det var verre med kjentfolk blant publikum, særlig musikere. Mengdetrening var viktig for å håndtere nervene. Knut sa at publikums betydning for prestasjonsangsten økte når de ble uforutsigbare ved at de for eksempel forstyrret eller ble misfornøyde. Flere av dem

trodde ikke at simulatoren kunne bli realistisk nok. En sa at hvis man *trodde* det kunne være et verktøy, kom det til å funke. De fremhevet at det burde være naturlig respons fra publikum underveis, ikke bare stille.

Etter at de hadde prøvd simulatoren syntes de det var mer virkelighetsnært enn forventet. Det var «sprøtt med så misfornøyde publikummere,» sa Jonas, og Knut opplevde at han ble irritert på publikum. Publikum opplevdes også å sitte litt for nært, og det manglet bakgrunnsstøy blant publikum. Det trengtes litt bråk fra dem, som hosting eller at noen mister ei flaske. Det opplevdes veldig effektivt å vente bak sceneteppet og høre støyen fra publikum. Flere sa at det hadde vært artig å prøve med fullt band på scenen. De uttrykte at de opplevde mest effekt i starten av opptreden, og at nervene forsvant raskt. To av dem sa at det kjentes som en god forberedelse på å stå foran et publikum, og at simulatoren fungerte som et godt mellomledd mellom øving og konsert. Det var behov for sterkere lyskastere som steikte, gjerne også bevegelig lys og røykmaskin. De snakket også om mulighet for forskjellig nivå i konsertsimulatorene – fra akustisk konsert til «full blown metallkonsert» (Jonas). De foreslo at konsertsimulatorene kunne tilby forskjellige vanskelighetsgrader, forskjellige målgrupper, for eksempel ti forskjellige settinger med plutselige elementer som måtte takles for å gi en autentisk konsertopplevelse. Forskningsdeltakerne påpekte også flere elementer som kunne gjøre simulatoren mer realistisk: En kar med øl som kom fram, folk som hoiet og klappet i feil takt, eller noen som reiste seg og gikk midt i opptreden. Lars foreslo nedtelling til start slik at publikum kunne times i headbanging og klapping i takt. De trakk også fram behov for smidigere overgang mellom publikumsrespons og opptreden. De trodde det ville bli lettere å glemme tid og sted hvis det ikke virket så kunstig. Knut understrekte en absolutt effekt i å ha 30 blikk rettet mot seg. Alle sier de ville ha brukt en slik simulator og at den kunne hatt nytteverdi for bedre å mestre prestasjonsangst.

3.3.3 Fra naive beskrivelser til strukturell analyse og utarbeidelse av forskningsspørsmål

Da jeg skulle sortere teksten i meningsenheter, endte jeg først opp med en grovinndeling av hovedtemaer som samsvarte med intervjuguiden: Bakgrunn som musiker, erfaring som utøver fra konserter eller prestasjonssituasjoner, forventninger til bruk av konsertsimulatorene og erfaringer med bruk av konsertsimulatorene. I og med at intervjuguiden favnet om mange

temaer, ble det uoversiktlig å ekstrahere resultater, og jeg gjorde meg mange tanker om hvorvidt jeg burde gå tilbake til gruppene og be om utdypninger av tematikken for å komme mer i dybden av studentenes opplevelser. Matrisen under viser eksempel på hvordan teksten ble fortettet og delt inn i temaer:

Tekstutdrag	Meningsfortetting	Tema	Undertema
For når vi kom inn døra der han sitter med dataskjermen og vi skal opp på scenen så hørte vi lyden av publikum, og da med en gang kjenner man «å ja, dette føles ut som vi skal noen ting». Da kjente du den følelsen veldig tydelig.	Da vi hørte lyden av publikum, kjentes det realistisk ut.	Opplevelsen av KS	Sanser som trigges
Det eneste jeg tenker på er sånn, jeg vet ikke hvor godt det ville fungert hvis man driver og repeterer det alt for mye. Jeg følte det var sterkeste effekt først, kanskje. Hvis jeg skulle gjort det flere ganger i løpet av dagen, hadde det kanskje blir rart igjen.	Jeg er usikker på om effekten vedvarer hvis jeg bruker den for ofte	Tanker i situasjonen	Effektens varighet

Tabell 1

Etter en del vurderinger kom jeg fram til at jeg skulle utforme forskningsspørsmålene mine på nytt og deretter benytte disse som rammeverk for funnene. Allerede under gjennomføring av intervjuene og deretter i arbeidet med å skrive de naive beskrivelsene hadde jeg begynt å tenke at min gestaltterapeutiske innfallsvinkel kunne være gjennom begrepet awareness, og

slik har mulige forskningsspørsmål innvirket på hele analyseprosessen, i stadig endring. På et tidspunkt prøvde jeg å fargekode alle intervjuene ut fra de tre awareness-sonene også, med utgangspunkt i at disse sonene kunne danne grunnlag for forskningsspørsmålene, men i prosessen med å finne en problemstilling og i å finne ut hva jeg egentlig ville undersøke, la jeg denne fargekodingen helt bort igjen. Slik har forskningsspørsmål og empiri satt hverandre i spill i en kontinuerlig fram- og tilbakeprosess. Ved endelig utarbeidelse av forskningsspørsmålene ble det lettere å søke å forstå musikkstudentenes opplevelse ved å undersøke materialet, og å bruke meningsfortetningene inn i analysen. Svarene på forskningsspørsmålene gikk litt på tvers av de temaene jeg hadde funnet i den mer tekstnære analyseprosessen, noe som også gjorde at jeg endret noe på temaer og undertemaer underveis. I prosessen med å undersøke materialet i lys av problemstillingen og forskningsspørsmålene brukte jeg på nytt fargekoder i teksten, og deretter strukturerte jeg meningsenhetene derfra i en matrise. Matrisen vises i sin helhet i neste avsnitt.

3.3.4 Strukturering av temaer med forskningsspørsmål som rammeverk

Til venstre i tabellen er de to forskningsspørsmålene mine. Svarene til forskningsdeltakerne er meningsfortettet og i stikkordsform i kolonnen til høyre, og sortert etter hovedtemaer (Lindseth og Norberg, 2004) i midtre kolonne. Her er inndelingen i temaer tett knyttet til de tre sonene av awareness som ble skissert i kapittel 2.2: Det vi sanser og kjenner i oss selv (indre sone), det vi blir oppmerksomme på av ytre faktorer (ytre sone) og det vi blir oppmerksomme på at vi tenker på (mellomsone).

Forskningsspørsmål	Tema	Meningsfortattede svar fra forskningsdeltakerne
Hvilke faktorer har musikkstudenter awareness om med utgangspunkt i tidlige konsert erfaringer med prestasjonsangst?	Sanser som trigges, indre awareness	Røyk i lufta og i øynene (syn, lukt) Lys i øynene (syn)
	Kroppslige fornemmelser, indre awareness	Adrenalin Høyere puls Hjertebank Skjelving Kvalme Tørst

		<p>Mister kontroll over fingrene</p> <p>Dundrer i hodet</p> <p>Kaldsvetting</p>
	Faktorer rundt oss, ytre awareness	<p>Det er viktig hvem som er blant publikum</p> <p>Det er viktig hvor mange som er blant publikum</p> <p>Det er viktig hvem jeg er på scenen med</p> <p>Lydprøve setter meg i konsertmodus</p> <p>Det er utstyr eller litt rot på scenen</p> <p>Det er røyk i lokalet</p> <p>Det er servering backstage</p> <p>Tida backstage er uforutsigbar</p> <p>Det er uforutsette «hendelser» underveis</p>
	Tanker i og om situasjonen, mellommsoneawareness	<p>Redd for å gjøre feil</p> <p>Jeg må være godt forberedt</p> <p>Det er verst i starten</p> <p>Redd for å skuffe bandet</p> <p>Jeg må fokusere på mitt eget</p> <p>Jeg er mer skjerpet når jeg er nervøs</p> <p>Tankene opphører - flow</p>
Hvordan oppleves bruk av konsertsimulatoren (KS) i et awareness-perspektiv?	Sanser som trigges, indre awareness	<p>Kjenner varmen fra lyskasterne i ansiktet (føle)</p> <p>Hører lyden av publikumsbrus før start (hørsel)</p> <p>Fint at backstage er stille (hørsel)</p>
	Kroppslige fornemmelser, indre awareness	<p>Høyere puls</p> <p>Hjertebank</p> <p>Lys i øynene</p> <p>Varme fra lyskasterne</p> <p>Kjente det i magen da jeg så 30 blick mot meg</p>
	Faktorer rundt oss, ytre awareness	<p>Lyden av publikumsbrus før start</p> <p>Det mangler røyk i lokalet</p> <p>Det skulle ha vært litt lysshow</p> <p>Avstand til lerret er «feil»</p> <p>Ulikt golv i KS og rommet på lerretet</p> <p>Vinkelen på lyskasterne må justeres</p> <p>Det er viktig hvem som er blant publikum</p> <p>Det er viktig hvor mange som er blant publikum</p>

		<p>Det må være utstyr eller litt rot på scenen</p> <p>Det må være servering backstage</p> <p>Tida backstage må være uforutsigbar</p> <p>Ved en konsert ville vi hatt lydprøve først</p> <p>Publikumsutvalget må være realistisk</p> <p>Det trengs uforutsette «hendelser» underveis</p> <p>Publikum er for stille underveis</p> <p>Bakgrunnsstøy er viktig</p> <p>Administrator av KS ikke så viktig</p>
	<p>Tanker i og om situasjonen - mellomsoneawareness</p>	<p>Det føles ikke som en konsert</p> <p>Nå må vi gjennomføre dette ordentlig</p> <p>Kunstig at vi ikke fikk satt oss inn i situasjonen</p> <p>Forventningspresset må bygges opp</p> <p>Illusjonen må holdes oppe</p> <p>Det føles mer som en lab</p> <p>Vi må ikke sløse med tida til administrator</p> <p>Publikum irriterer meg</p> <p>Hvis jeg er i publikum – hvem er jeg da? (<i>så seg selv</i>)</p> <p>Publikum må reagere ulikt</p> <p>Publikum ser så misfornøyd ut – hvem spilte for dem?</p> <p>Mer virkelighetsnært enn forventet (<i>tenkt etterpå</i>)</p>

Tabell 2

Her har jeg sortert og redusert i materialet (Rennstam og Wästerfors, 2015) og foretatt valg som ikke har vært selvsagte under plassering av utsagn i tabellen. Sansene våre berører aspekter ved både indre og ytre awareness, men jeg har kun presisert dem i parentes under indre awareness. Det har også vært utfordrende å skille mellom hva som har vært forskningsdeltakernes opplevelse i øyeblikket da de prøvde konsertsimulatoren og hva som har vært refleksjonene deres i etterkant. Dette skisserer jeg i kapittel 4.

4 Resultat

Utgangspunktet for studien var for min del to forskningsspørsmål: 1) «Hvilke faktorer har musikkstudenter awareness om med utgangspunkt i tidligere konserterfaringer med prestasjonsangst?» og 2) «Hvordan oppleves bruk av konsertsimulatoren i et awareness-perspektiv?» I og med at intervjuguiden på ingen måte la opp til en spissing mot disse spørsmålene, fordi den var lagd av en forskningsgruppe med ulike innfallsvinkler til prosjektet, var en del av materialet mindre relevant for denne studien. Intervjuene omfatter en god del mer enn det som står igjen i denne presentasjonen av funn. Intervjuspørsmålene var rettet mot å åpne opp for narrative og deskriptive perspektiv, og var derfor av mer generell karakter enn selve forskningsspørsmålene.

Hovedfunnene er 1) at studentene ønsker å kunne bruke en slik konsertsimulator, 2) at forskningsdeltakerne synes det er en del elementer ved konsertsimulatoren som bør forbedres og 3) at elementene som gjør møtet med konsertsimulatoren til en realistisk er knyttet til sanseopplevelser, kroppslige fornemmelser og ytre faktorer.

I analysen har jeg valgt å underdele de to forskningsspørsmålene i tre tema: Sanser som trigges og kroppslige fornemmelser, ytre faktorer og tanker i og om situasjonen. Disse temaene er tett knyttet opp mot de tre sonene i awareness (kapittel 2.2.). Videre presenterer jeg funnene under hvert av disse temaene, men jeg velger å slå sammen de to første fordi de til sammen utgjør *indre sone* i awareness – og på mange måter er vanskelig å skille fra hverandre da de kroppslige fornemmelsene kan anses som del av sanseapparatet vårt; vi lukter, ser, smaker, hører og kjenner – i oss selv. *Ytre awareness* handler om det vi sanser utenfor oss selv – her oppsummert under ytre faktorer. Det forskningsdeltakeren er bevisst på at han tenker på underveis kan sees under *mellomsonen* i awareness-begrepet. Her kan det være vanskelig å skille hva som tenkes der og da og hva som er refleksjoner i etterkant.

4.1 Indre awareness: Sanser som trigges og kroppslige fornemmelser

Det fremkommer av analysen at mange sanser er trigget under både tidligere konsertopplevelser eller i møte med konsertsimulatoren. Det som kommer fram i intervjuet er

enten det forskningsdeltakerne har vært bevisst på, eller det som spontant kommer til uttrykk underveis i intervjuet. Sett i ettertid kunne det ha vært interessant å stille utdypende spørsmål om hva de sanset og ble klar over. Det tydeligste funnet her er at lys og varme fra lyskasterne på scenen er viktige sansetriggere, både som noe som huskes fra tidligere konsertopplevelser og i møte med konsertsimulatoren. I lyset og varmen fra lyskasterne kan nervøsiteten eller prestasjonsangsten forsterkes, og dette elementet trekkes også fram som et av de viktigste for å gjøre møtet med konsertsimulatoren realistisk. Røyk fra røykmaskina nevnes av flere som en viktig faktor på samme måte som lyset, og mangel på røyk i lufta og i øynene beskrives som en av faktorene som gjør at illusjonen med konsertsimulatoren brytes. Røyk vil være noe du både ser og lukter, kanskje til og med smaker og kjenner ved at det svir. Hørselssansen ser også ut til å være viktig i opplevelsen av konsertsimulatoren. De trekker fram at fraværet av lyd enten backstage eller fra det filmede publikummet gjør at «konserten» ikke oppleves troverdig. Lyden av publikumsbruset før forskningsdeltakerne går inn i simulatoren trekkes fram som det som virkelig oppleves som realistisk, de kjenner det i magen når de hører lyden og merker at de blir nervøse:

Det skapte en veldig effekt, synes jeg, da jeg gikk inn i salen der og stod bak sceneteppet og hørte all støyen fra publikum. Jeg hørte det var et opptak, det hørte jeg ganske tydelig, men det skapte en effekt. Jeg kjente til og med at jeg ble litt sånn «oj». Men det funket jo, det gjorde det. Absolutt. (Jonas)

Se hvem vi skal spille for – den summinga er kjempeviktig før en skal gå på. Det høres ut som det er folk her! Og hvis du da kommer ut og så er det svart, da blir det sånn... Da kutter du den tanken veldig fort. (Elise)

Ja, det var veldig bra at vi måtte vente et minutt før vi fikk gå opp. Vi sto bak scenen, den tiden fungerte veldig bra for meg i hvert fall. For da fikk du kjenne litt på publikumslyden og...uten at du så dem da. (Berit)

For da vi kom inn døra der han sitter med dataskjermen og vi skulle opp på scenen så hørte vi lyden av publikum, og da med en gang kjenner man: Å ja, dette kjennes ut som vi skal noen ting. Da kjente du den følelsen veldig tydelig. (Camilla)

Når forskningsdeltakerne snakker om tidligere konsertopplevelser med prestasjonsangst, trekker de fram kroppslige fornemmelser som høyere puls, hjertebank, skjelving, kvalme, tørst, kaldsvetting, hodeverk, at de mister kontroll over fingrene eller at adrenalinet pumper i

kroppen. Dette er de oppmerksomme på at skjer når de blir nervøse, og noen av faktorene går igjen når de beskriver opplevelsen av konsertsimulatoren. De beskriver til en viss grad høyere puls og hjertebank, og en av dem beskriver at hun «kjenner det i magen» når hun ser ut mot publikum i simulatoren. Flere kommenterer det å møte blikkene fra salen rettet mot seg:

Men jeg kjente det litt jeg, altså, det å ha tretti blikk rettet mot seg. Det gjør jo noe uansett. Jeg kjenner i hvert fall litt på det da. Oi, nå ble det litt sånn. Oi shit, jeg synger surt. (...) For meg hadde det en effekt, absolutt. (Jonas)

Jeg synes det fungerte for min del. Jeg synes jeg fikk mer nerver nå enn i en øvingssituasjon. Og det var flere ganger da jeg så på notene og kikket opp igjen at jeg følte at jeg møtte blikket til en av personene på skjermen. Jeg måtte se ned fordi jeg tenkte: Nei, å møte blikket til en av publikum, det var... Jeg måtte bare flytte blikket. (...) De så ut til å se rett i kamera. (Berit)

Det som ser ut til å bryte illusjonen om at det er en konsertsituasjon er nettopp det de *ser* eller *ikke ser*. Her blir fraværet av faktorer som de mener må være tilstede for at simulatoren skal oppleves realistisk det som kommer tydeligst fram, og jeg har valgt å samle disse under ytre awareness eller faktorer rundt oss i analysen.

4.2 Ytre awareness: Faktorer rundt oss

Når forskningsdeltakerne snakker om tidligere konsertopplevelser, er det noen faktorer som kommer tydelig fram hva gjelder det som henger sammen med graden av prestasjonsangst. Publikums sammensetning er viktig for alle. Om det er mange eller få, om det er kjente eller ukjente, og særlig i hvilken grad det er publikum som innehar musikkkompetanse selv, synes å påvirke graden av prestasjonsangst:

Jeg blir mer nervøs av å spille her på campus enn det jeg skulle ha gjort et annet sted med folk jeg ikke kjenner i salen. Fordi de som sitter her er mange kompiser og folk jeg kjenner. Det er mange som er mye flinkere enn meg, og mange har gått her lenge og alt sånn. Så man føler seg litt mindreverdig av og til når man er der oppe og alle i salen er musikere. (Jonas)

På spørsmål om forskningsdeltakerne kunne tenke seg å bestille selv det publikummet de ville ha øvd seg på, svarer de negativt, og vektlegger behovet for samsvar mellom publikums reaksjoner og selve opptreden:

Det synes jeg skal være litt tilfeldig, fordi man ikke vet hvilket publikum det er på en konsert heller. Man vet aldri hvem som dukker opp. (...) Hadde vi spilt festmusikk så skulle jo gjerne publikum ha vært på ståkonsert. (David)

Arne sier dette om samme tema: «Det eneste som er et poeng er at man skal få det til å stemme med det man skal fremføre. Hvor publikum samsvarer.» Frida utdyper det også: «En må filme et publikum som hører på musikk. (...) Publikum reagerer forskjellig på konsert: De smiler litt, snakker litt med sidemannen» (Frida). «Men at de holder fokus, det tror jeg er viktig å få til,» sier Grete.

Videre trekker de fram både tryggheten i å stå sammen med andre de kjenner godt på scenen og en sterkere prestasjonsangst gjennom frykten for å ødelegge for andre. Medmusikere spiller derfor en stor rolle, både som støttespillere men også som skjerpene faktor: «Den prestasjonsangsten jeg kjenner på er frykten for å skuffe bandet. Du vil ikke skuffe kompisene dine, ikke sant?» (David)

Forskningsdeltakerne snakker også mye om behovet for lydprøve før konsert, utover behovet for å sette riktig lyd i lokalet. Lydprøven blir en del av den rituelle forberedelsen til konsert som setter dem i konsertmodus og er dermed en medvirkende faktor som kan utløse nervøsitet eller prestasjonsangst. De diskuterer derfor mangelen på lydprøve før de går inn i konsertsimulatoren fordi de på forhånd antar at det er kunstig at den mangler, men etter å ha prøvd simulatoren ender de på at det ikke var nødvendig likevel og at det kanskje hadde brutt illusjonen mer dersom de hadde vært inne i rommet på forhånd. Studentene påpeker en rekke forhold som gjør at denne utgaven av konsertsimulatoren ikke oppleves som god nok for å simulere en reell konsertsituasjon og slik dekke det behovet for en konsertsimulator som de uttaler at de har. Som nevnt er de opptatt av røyk i lokalet, og lyskasterne er sentrale:

Det er noe man merker når man står på en scene og det er glovarmt lys og du står og svetter og ikke kan se publikum eller noen ting. Dette påvirker også veldig det at man kan få den følelsen at man faktisk står på en scene. (Jonas)

En av dem spiller trommer og sier det på denne måten: «Som trommis er jeg vant til å være innhyllet i røyk. Du ser ikke gitaristen, mangler øyekontakt, koster vekk røyken og får spotlighten i øynene. Det eneste som kan styre deg er ørene, liksom.» (David)

Det er tydelig at studentene tenker det er stort forbedringspotensial for simulatoren. De har fått med seg mange detaljer, som vinkelen på lyskasterne, avstanden fra scenekanten til lerretet, ulike golv i rommet med scenen og det på skjermen:

Den lyskasteren som er der, går det an å få den mer ovenfra? For nå sto lyset sånn... Det gjør det jo aldri når du står på en scene. Det kommer jo herfra, Få litt den følelsen og da kanskje lyset på skjermen forandrer seg litt også. For du ser egentlig ikke så veldig mye over en høyde i salen. Det er derfor det er bare de fremste radene. Å få litt den følelsen da. (Camilla)

I en reell konsertsituasjon ville det ha vært et lysshow i en eller annen skala, det ville ha vært litt rot og utstyr på scenen de kunne snuble i: «Det er litt skuespill og det er viktig at vi får tid til å sette oss inn i den rollen da. Som musiker og ikke bare som forsøkskanin.» (David)

Publikumsutvalget på skjermen er ikke opplevd som realistisk. En av forskningsdeltakerne så seg selv sitte blant publikum, mens andre ble opptatt av at de så tidligere medstudenter de visste ikke kunne ha vært til stede. Det oppleves også som svært kunstig at publikum sitter helt rolig og ser rett fram underveis, og at det ikke kommer en eneste lyd fra dem i løpet av opptreden. Bakgrunnsstøy understrekes som viktig, og flere er opptatt av at det alltid skjer uforutsette ting under en konsert, som for eksempel at det veltes noe, at noen hoster, at noen kommer inn og andre går ut:

Jeg blir litt flirfull når jeg ser han som bare sitter med kaffekoppen, jeg tror det hadde hjulpet hvis det hadde vært et publikum vi ikke visste om, og som hadde litt forskjellige ansiktsuttrykk, som bevisst hadde reagert på forskjellige måter. Oi, der skjedde noe. Det tror jeg hadde hjulpet. (Berit)

Dette her med at når man for eksempel har et litt rolig break i en sang eller et eller annet, og så kommer det en fyr og skriker etter eller annet. Det er roping og plystring. Det kommer jo som et sjokk, liksom. (Jonas)

En realistisk setting ville jo kanskje ha vært en gubbe som er på konsert og ikke har så mye peiling på rytme i musikk og sånn. Det har jo vært en hindring. Art hvis noen skal klappe takta så klapper han skjævt. Det er jo en realitet for musikere, det opplever de jo hele tida, liksom. (...) Det er jo en ting som er realistisk i hvert fall i en konsertsetting. (Jonas)

Inge er også opptatt av det som bryter illusjonen: «Det var en ting jeg tenkte på og det var å få litt mer smidige overganger mellom publikumsresponsen og ikke bare to ulike nivåer: full applaus og total stillhet.» (Inge)

Når illusjonen om en konsertsituasjon skal skapes, mener de også at tida backstage er viktig. Det må rigges et skuespill og en forventning til konsert, og da blir det vesentlig hva som skjer før de går inn i simulatoren. De vil ikke vite hvor lenge de skal sitte backstage og vente før de blir hentet, og det må legges til rette med både servering og fasiliteter som gjør det mulig å øve så smått før de skal inn på scenen:

Det var litt kunstig at vi ikke hadde noe tid bare til oss (...) På konsert sitter du som regel backstage i to timer og diskuterer groover, hva man skal huske på, tar notater, øver litt, drikker kaffe og roer seg ned, og plutselig er det noen som kommer inn døra midt under forberedelsen sier at nå skal du på.
(Arne)

4.3 Mellomsoneawareness: Tanker i og om situasjonen

Det kan i etterkant av opplevelsen være vanskelig å forstå hva forskningsdeltakerne har hatt bevisste tanker om underveis i møtet med konsertsimulatoren, og også fra tidligere konsertopplevelser. Hva er tanker *om* situasjonen og hva er tanker tenkt *i* situasjonen? Om tidligere konsertopplevelser der nervøsitet eller prestasjonsangst har vært framtrødende, er det noen gjennomgående temaer som utpeker seg. De kan tenke at de er redde for å gjøre feil eller at de ikke vil skuffe bandet, og de reflekterer over hvor godt forberedt de er. Flere av dem sier de er mest nervøse i starten og at det går over etter hvert. Noen av dem trekker også fram at de tenker det er skjerpene å være litt nervøs og støtter seg på det. Flere sier at de prøver å fokusere på det de skal gjøre selv uten å tenke på de andre. Det kan også virke som at en oppnåelse av flow er noe de bestreber; at følelsen av tid og sted opphører, at de ikke tenker på noe, at de bare «er i musikken»:

For meg kan adrenalin gå to veier, jeg blir både kvalm og skjelven og helt i hundre uansett da, men så er det bare å kommunisere dette til energi, at man slipper seg løs og havner i en sone egentlig. (David)

Etter møtet med konsertsimulatoren reflekterer de også over hva de har tenkt underveis. Mange har tanker om det som bryter illusjonen av en reell konsertsituasjon, som at det ikke føles som en konsert eller at opplevelsen av å ha et virtuelt publikum foran seg ikke oppleves troverdig. Likevel er de fleste opptatt av å gjennomføre ordentlig, om ikke annet av hensyn til forskningsprosjektet: «Det er jo litt med de to som er der også da, som registrerer alt. Du bruker ikke tida på å ha en jamsession på et kvarter, du bruker tida til noen andre også» (Camilla).

En av dem ser seg selv sitte i publikum, noe som bryter illusjonen både for ham og de andre på scenen. Det at de underveis tenker så mye om publikum mens de står der, for eksempel at de er irriterende, ser så misfornøyde ut eller sitter for stille, indikerer at de ikke er i flow eller i musikken: «Det følte mer ut som en lab, litt sånn klinisk egentlig» (David). I intervjuet etter at de har prøvd simulatoren sier flere at de har tenkt at den var mer virkelighetsnær enn forventet, og ved noen tilfeller oppleves konsertsituasjonen reell, til en viss grad: «Det var mer virkelighetsnært enn forventet. Det var faktisk ganske sprøtt å se de derre dritmisfornøyde publikummerne. De var ikke så fornøyde, nei. Det var sikkert oss» (Jonas).

4.4 Hovedfunn – en oppsummering

Studentene sier de ønsker å kunne bruke en slik konsertsimulator fordi de tenker at den kan ha positiv effekt for bedre å kunne håndtere nervene i en konsertsituasjon, men at den ikke er god nok slik den framstår i dag. De trekker fram elementer som de synes bør forbedres, og viser tydelig hvilke elementer som gjør at de kan oppleve at simulatoren illuderer en realistisk konsertsituasjon. Dette er elementer som i stor grad kan knyttes til sanseopplevelser, kroppslige fornemmelser og ytre faktorer de blir opptatt av i møtet med konsertsimulatoren. Begrensningene forskningsdeltakerne mener denne versjonen av simulatoren har kan oppsummeres i både tekniske forbedringer og forberedelsene til en fiktiv konsertsituasjon. De ser for seg at en videreutviklet versjon av konsertsimulatoren kan fungere som et godt verktøy for å øve konsertmestring og som en arena mellom øvingsrom og konsertlokale:

Uansett nerver eller ikke så er det en fin måte å samle bandet på før man skal spille og liksom ha en generalprøve. Fordi det er jo ofte man sitter på et øvingsrom og tenker at dette er generalprøven, men det blir jo på en måte aldri det heller. (Arne)

Å få kjenne på den følelsen på en plass hvor du faktisk kan stoppe opp. (...) Da kan du stoppe opp og tenke på hva du kan gjøre annerledes. Og så gå ut og prøve igjen for å få øvd på dette. Hva er det som skjer inni meg når pulsen stiger til 190 mens jeg står her midt i en sang og jeg har vært inni det mykeste partiet av sangen min. Det tror jeg hadde hjulpet veldig mye. (Camilla)

Samtidig er noen av dem usikre på om effekten av den vil vedvare ved flergangsbruk:

Det eneste jeg tenkte på er sånn – jeg vet ikke hvor godt det ville fungert hvis man driver og repeterer det alt for mye. Det er ikke så godt å si. Jeg følte det var sterkest effekt først, kanskje. Hvis jeg liksom skulle ha gjort det flere ganger i løpet av dagen, så vet jeg ikke. Da hadde det kanskje blitt rart igjen? (Arne)

Kunne jo tenkt meg egenøving i det rommet da, med skjermen. Hadde ikke klart å se for meg at det hadde vært en konsert der og da, men jeg tror absolutt det hadde gjort noe med hodet å gå inn i en faktisk konsertsituasjon, det at jeg hadde øvd i et sånt rom på forhånd. (David)

Til tross for at David flere ganger nevner at han føler seg som forsøkskanin underveis, finner han bare en ulempe ved en slik simulator, og det er at den legger beslag på undervisnings- og øvingsrommet black box. Ut i fra alt som kommer opp av utbedringsforslag til simulatoren og kommentarer om hva som fungerte for forskningsdeltakerne konkluderer Elise på sin måte: «Jeg tror bare det er viktig å få den mer realistisk da. Hvis det hadde blitt sånn som vi har snakket om her, så: ARTIG!» (Elise)

5 Diskusjon

Problemstillingen for denne oppgaven er «Hvordan kan musikkstudenters opplevelse av bruk av konsertsimulator forstås i lys av gestaltterapibegrepet *awareness*?» Jeg vil under diskutere hvordan bruken av konsertsimulatoren kan forstås i et gestaltterapeutisk perspektiv, både slik den framstår under denne studien og i en hypotetisk tenkt videreutviklet versjon. Jeg møter resultatene med de fordommer, holdninger og oppfatninger jeg har på grunnlag av tidligere

erfaringer for å utvikle forståelser (Gadamer, 2017). Med utgangspunkt i dette diskuterer jeg musikkstudentenes opplevelse i lys av awareness-begrepet under fire tema, før jeg redegjør for min kritiske vurdering av forskningsprosessen til slutt i dette kapitlet.

5.1 Konsertsimulator som eksperiment for økt mestring av prestasjonsangst

Det er gjennom å øke awareness på det som blir tydeligst i relasjonen, at klienten kan få større innsikt, noe som videre kan føre til endring. Perls (1973) mener at det er den fulle awareness basert på erfart sansing, følelse og forståelse som fører til endring og utvikling. For å oppnå en slik endring er det altså ikke nok å snakke om eller analysere opplevelsen, klienten må også erfare (Perls, 1973). Ifølge Perls var det ofte nødvendig for klienter å erfare gjennom å handle i arbeidet med å øke awareness og han introduserte ideen om å aktivt eksperimentere med atferd i terapirommet (Perls et al., 1992). Ordet eksperiment i denne sammenhengen betyr ikke det samme som vitenskapelige eksperimenter slik jeg forstår det, men at terapeut og klient sammen tilrettelegger for en eller flere måter klienten kan prøve ut endret atferd på. Ved å la en gruppe musikkstudenter prøve ut en virtuell konsertsituasjon for å bli kjent med sin egen prestasjonsangst og øke sin awareness i dette møtet, vil jeg si at en konsertsimulator kan brukes som et eksperiment. Gjennom å eksperimentere med konsertsituasjonen kan musikkstudenten øke sin awareness og innsikt ved å erfare sine reaksjoner. Målet med eksperimentet blir da at hun skal kunne tilegne seg handlingsmåter som bidrar til at hun løser sine problemer etter hvert som de oppstår, at hun opplever at hun fungerer mer hensiktsmessig for seg selv og sine omgivelser og får økt livskraft (Perls, 1973). Slik blir det musikkstudentenes egne opplevelser og erfaringer som ligger til grunn for å utvikle innsikter og oppnå endring. Staemmler (2002) viser til at terapeuten ofte må stimulere til aktiviteter som ligger utenfor klientens awareness, for å få tilgang til den implisitte hukommelsen som styrer de vanemessige atferds-, erfarings- og tankemønstrene klienten søker å endre i terapi. For at terapien skal være effektiv understreker han at terapeuten må evne å være kreativ, tilpasse og gradere sine eksperimenter. Dette forstår jeg slik at konsertsimulatoren kan ses på som et eksperiment som skal gi musikkstudenten tilgang til større innsikt og erfaring – og dermed legge til rette for endring. For å stimulere til aktiviteter som ligger utenfor musikkstudentens awareness, tenker jeg at elementene i konsertsimulatoren som trigger prestasjonsangsten må være så forsterket og tydelige at awareness kan økes uten at en

tilstedeværende veiledende person bidrar i prosessen ved å påpeke og tydeliggjøre det som kan erfares. Slik kan erfaringen utgjøres av den kroppslige opplevelsen av et fenomen, samt tanken om fenomenet. Videre går den kroppslige opplevelsen forut for og danner grunnlag for tanken om den. At en erfaring består av både sanse-motorisk, emosjonell og kognitiv aktivitet, gjør den helhetlig, og det er denne helhetlige aktiviteten som gir erfaringen mening (Skottun og Krüger, 2017).

Når klienten handler ved å eksperimentere i terapirommet, kan hun gjøre seg nye erfaringer gjennom å kjenne fenomenene ”på kroppen,” og slik få ny innsikt, begynne å tenke og forstå seg selv på nye måter og endre hvordan hun relaterer til omverdenen (Skottun og Krüger, 2017). På samme måte tenker jeg at det å prøve en konsertsimulator kan fungere som et eksperiment, der musikkstudentene kan gjøre seg erfaringer gjennom å kjenne fenomenene på kroppen. Hvis erfaringene under eksperimentet blir så tydelige for utøverne at awareness økes, og opplevelsene de har erkjennes, kan endring skje i henhold til den paradoksale endringsteorien (Beisser, 1970). For eksempel kan forskningsdeltaker Jonas som kjenner at han blir nervøs i det han hører lyden fra publikum før han går inn på scenen, bli klar over at det er da nervene slår inn, for så å erkjenne og godta at det skjer. Bare ved å kjenne etter hvordan det oppleves for ham å bli nervøs og bli bevisst øyeblikket det skjer, kan føre til at situasjonen håndteres annerledes. I en tenkt situasjon kan dette øyeblikket være det som trigger nervøsiteten hans, mens han egentlig takler resten av konsertsettingen ganske godt. Det vil i så fall være nyttig for ham å være klar over det, for da først kan han jobbe med seg selv i akkurat dette øyeblikket. Her kunne man med fordel også skille mellom nervøsitet og prestasjonsangst. I noen tilfeller er nervøsitet til en viss grad nødvendig i konsertsituasjoner, slik det oppleves for en av forskningsdeltakerne. Kanskje er resten av konsertsituasjonen uproblematisk med tanke på hva som kan utløse prestasjonsangst. Camilla sier noe om dette:

Jeg tror det kunne ha funket sånn for meg i hvert fall. Trenger ikke å stå der hele dagen, nei, men å gå inn en gang til og så kjenne på hvordan det var og ja, hva fikk jeg til da. Og hvis noen ting går skeis så prøv en gang til etterpå. Hva gjorde jeg annerledes nå? For å ta med meg de erfaringene til senere, til neste gang. En helhet da, som gjør at da blir det lettere å vite hva det er jeg kjenner for noe. Hva er det som skjer med meg når dette skjer? (Camilla)

Her gjør Camilla selv refleksjonen under intervjuet, bare av å ha prøvd konsertsimulatoren.

Konsertsimulatoren kan slik sett være et verktøy for å mestre prestasjonsangst hos musikere. Igjen forutsettes det at konsertsimulatoren fungerer så godt at utøveren faktisk *blir* nervøs eller kjenner på en reell prestasjonsangst i større eller mindre grad. Studentene er opptatt av at konsertsimulatoren bør ha ulike nivå eller scenarioer – dette kan i så fall sees på som en gradering eller tilpassing av eksperimentet (Skottun og Krüger, 2017, s. 166).

Selv om en kan si at konsertsimulatoren kan brukes som et eksperiment for mestring av prestasjonsangst, trenger ikke dette bety at eksperimentet har positiv effekt for å dempe det musikkutøveren opplever som prestasjonsangst. Det forskningsdeltakerne sier er at de opplever at de i møte med noen elementer i simulatoren kjenner igjen en nervøsitet eller prestasjonsangst, men jeg tenker at det ikke er tilstrekkelig grunnlag gjennom denne studien for å si om simulatoren minsker prestasjonsangsten, eller at den har en positiv effekt for musikkutøveren og dermed bidrar til økt mestring av konsertsituasjonen. Elise beskriver et mulig behov for en slik simulator der økt mestring av konsertopplevelsen er målet: «Noen trenger bare det å stå på en scene og kjenne på det å ha lys på seg. Kanskje skal jeg stå der, kanskje skal jeg dit» (Elise).

5.2 Konsertsimulator for å øke awareness

Konsertsimulatoren kan være et verktøy, men det er ikke forsket på hvorvidt verktøyet virker. Som musikkforsker med utgangspunkt i Perls (1973) sin teori om at økt awareness i seg selv kan gi positiv effekt på hvordan en kan håndtere utfordringer, tenker jeg det derfor er verdt å se litt nærmere på hvorvidt møtet med konsertsimulatoren kan ha økt studentenes awareness. Forskningsdeltakerne har belyst mange detaljer om simulatoren, både om gjennomføringen og den tekniske løsningen. Dette kan jo være fordi de har vært gode til å reflektere over det de har vært med på men det kan også være tegn på at de ikke har vært «i illusjonen» av en konsert. Hvis de i møtet med simulatoren har ergret seg over detaljer som ikke fungerte optimalt for å illudere en reell konsertsituasjon, kan dette ha innvirket på opplevelsen deres. Spørsmålet er så om de ved å bli så oppmerksomme på alt som mangler og som bryter illusjonen samtidig har gitt dem en innsikt i hvordan de selv reagerer når de blir nervøse. Kan det i seg selv ha bidratt til økt awareness før en senere anledning der de kjenner på prestasjonsangst? I denne sammenhengen er det også viktig å vurdere hvorvidt disse

spesifikke musikkstudentenes erfaringsgrunnlag kan ha formet deres forestillinger om hva hører med i illusjonen om en konsertsituasjon. De er for eksempel opptatt av eksakt bruk av lyskastere og røykmaskin. Dette kan være knyttet til at den konsertsituasjonen de står oftest i som musikkstudenter på universitet er huskonsertene på campusscenen. Der er det hyppig bruk av både røykmaskin og en bestemt lysrigg, og det at filmen i konsertsimulatoren er tatt opp i det lokalet kan også ha innvirkning på studentenes opplevelse av brutte illusjoner. Jeg vil anta at mange av disse musikkstudentene har optrådt på scener hvor det ikke har vært verken røykmaskin eller lyskastere, men hvor prestasjonsangst kan ha vært aktuelt i situasjonen likevel.

Forskningsdeltakernes opplevelse av awareness kunne vært interessant å undersøke nærmere. Ut fra denne studiens funn er det mange mulige retninger for videre forskning på bruk av konsertsimulator. En mulig tilnærming er å undersøke opplevd økt awareness over tid gjennom en longitudinell studie. Før møtet med konsertsimulatoren nevnes mange faktorer forskningsdeltakerne er klar over at skjer med dem når de blir nervøse eller kjenner på prestasjonsangst. Ved å gå gjennom disse før de prøver simulatoren, er de allerede gjort bevisste på hvordan de opplever sin egen prestasjonsangst gjennom å snakke om det, og denne bevisstgjøringen har også vært med dem inn i simulatoren. Studentene går inn med en mer bevisst forforståelse av egen prestasjonsangst og kanskje legger de mer merke til hvordan de reagerer i møtet med simulatoren av den grunn. I et hermeneutisk perspektiv vil så refleksjonen i etterkant av møtet med simulatoren igjen kunne bidra til en økt awareness. De tar med seg erfaringene sine videre og høyner sin egen bevissthet bare ved å vie sine egne erfaringer og opplevelser litt ekstra oppmerksomhet.

5.3 Den relasjonelle andre og den virtuelle andre

Slik konsertsimulatoren framstår i denne pilotversjonen, er det kun en administrator til stede. Denne henter utøverne backstage og styrer lyd og bilde inne i simulatoren, men utover dette har han ingen funksjon overfor utøverne. Refleksjonene forskningsdeltakerne gjorde etter møtet med simulatoren fremkommer av intervjuene. Det er vanskelig å si om de ville ha gjort seg de samme refleksjonene hvis de hadde vært overlatt til seg selv, uten samtalen eller intervjuet – og uansett ville vi ikke ha fått informasjon om det da. En av forskningsdeltakerne

sier: «Dette er jo terapi, det» (Arne). Dette tolker jeg som at han reflekterer i møtet med intervjueren på en måte han ikke ville ha gjort av seg selv. Om det var positivt eller negativt å oppleve det som terapi, kom ikke fram, men jeg husker fra intervjuet at han smilte og nikket ivrig da han sa det. Må det så være et menneske til stede å reflektere med for at simulatoren skal kunne ha en effekt? Et menneske som i relasjon til utøveren kan bearbeide opplevelsen sammen med ham, og være det jeg velger å kalle *den relasjonelle andre*? Den relasjonelle andre trenger ikke å være en signifikant andre for å ha betydning for utøverens refleksjonsevne i denne situasjonen slik jeg tenker det, men relasjonen kan etableres når den andres evne til tilstedeværelse og empati er tilstede (Skottun og Krüger, 2017, s. 60). Dersom utøveren er overlatt helt til seg selv, tyder funnene i denne studien på at det kreves av konsertsimulatorene at elementene som trigger prestasjonsangsten forsterkes for at øking av awareness skal bli mulig. På en annen side er det også da et spørsmål om det *bør* være et menneske til stede dersom prestasjonsangsten blir trigget. Dersom prestasjonsangsten er tilknyttet fysiske eller psykiske traumer i utøverens utviklingshistorie og det at den trigges påvirker utøverens tilpasningsevne og funksjonsevne i stor grad (Håkonsen, 2011, s. 309), tenker jeg at en relasjonell andre vil være viktig for førstehånds ivaretagelse.

Det kan heller ikke være et poeng at den tilstedeværende relasjonelle andre må være terapeut for at konsertsimulatorene skal kunne være nyttig. Kanskje kunne denne funksjonen ha tilhørt simulatorene, på samme måte som at også en inspisient eller administrator viser seg på en skjerm på bakrommet? En 100 prosent digitalisert interaksjon kan utvikles, hvor personen på skjermen ønsker velkommen og annonserer at konserten snart starter, sender inn deltakerne når lyden av publikum høres – og i etterkant av «konserten» stiller spørsmål som deltakerne kan reflektere over. Samtidig har Hanken og Johansen (2014) et godt poeng som jeg tenker er overførbart til musikkstudentene i denne studien og det som kan forhåndsplanlegges i konsertsimulatorene når de skriver: « De viktigste erfaringene elevene gjør i forhold til musikk, de som når dypest og setter de dypeste sporene, kan kanskje ikke planlegges eller styres av musikkpedagogen» (Hanken og Johansen, 2014, s. 210). En kan tenke seg at dersom konsertsimulatorene greier å gi opplevelse av en reell konsertsituasjon for utøveren og samtidig trigger prestasjonsangsten, hadde det vært interessant å følge opp dette både underveis og i etterkant av møtet med konsertsimulatorene som en videreføring av denne studien.

En gestaltterapeut ville ha brukt awareness-spørsmål eller varhetsspørsmål for å øke awareness ifølge Skottun og Krüger (2017, s. 132). Et tenkt eksempel er at jeg som forsker i lys av teori om awareness går inn og undersøker hva som trigges hos hver enkelt forskningsdeltaker i møte med simulatoren, både i forkant, underveis og etter møtet. Er det lyskasteren, lyden fra publikum, blikket rettet mot henne fra en i det filmede publikummet som gjør at hun blir nervøs? Vil det oppleves annerledes hvis hun for eksempel flytter seg litt på scenen, hvis hun stopper opp og kjenner etter hvordan hun puster i det hun går opp på scenen, hvis hun legger merke til detaljene rundt seg på nytt – som forsker vil jeg være nysgjerrig og utforskende, mens jeg hele tiden bestreber å legge til side egne tanker om hva som skjer med henne gjennom *bracketing*, hvor forskeren unnlater å trekke slutninger i forkant (Lindseth og Norberg, 2004, s. 147).

Hensikten med å lage konsertsimulatoren har imidlertid ikke vært å tenke terapeutisk, men å lage et verktøy som musikkstudentene kan ha tilgang til for å håndtere sin prestasjonsangst som utøvere. På sikt kan det være interessant å undersøke hvordan simulatoren kan være selvinstruerende, uten engang en administrator til stede. Valberg (2011) peker på at musikk kan utgjøre en særlig dynamisk representasjon av *den virtuelle andre* og at musikk kan forstås som en følelsesreise sammen med en virtuell annen. Han beskriver musikkens muligheter for å være identitetsbygger og tilhørighetsbereder for musikeren. Dette forstår jeg som at utøveren er i relasjon til musikken i seg selv, uavhengig av andre mennesker i rommet. Kan det kanskje være nok? Dersom musikeren kan støtte seg på låta og musikken som skapes kan gi den umiddelbare tilbakemeldingen på hvordan situasjonen oppleves, er *den relasjonelle andre* musikken i seg selv. Musikeren er slik både i relasjon med musikken og med konsertsimulatoren. Buber (1992) beskriver et jeg-du-forhold der *du* kan være et annet menneske, men også noe annet *jeg* er i relasjon til. Informert av Bubers tenkning vil jeg hevde at *du* også kan gjelde musikk. I motsetning til et jeg-*det*-forhold, vil musikken og mennesket påvirke hverandre ut fra tanken om gjensidighet og likeverdighet.

5.4 Konsertsimulator som redskap for flow, flyt og følelseskunnskap

DeNora (2013) beskriver hvordan musikken kan være et frirom for musikeren. Hun kaller det til og med for asyl – en pause fra det ubehagelige der det er mulig å trives. Slik kan en si at

det å støtte seg på låta i et her-og-nå eller gjennom flow, frigjør musikeren fra prestasjonsangsten. Dette krever at den hemmende prestasjonsangsten slipper taket, i hvert fall at fokuset endres. Kanskje kan dette oppnås gjennom å øke awareness på hva som trigger prestasjonsangsten – og her kan konsertsimulatoren være et verktøy både for å øve på situasjonen og å øke awareness. Når du opplever balanse mellom evner og utfordringer, gjennom å få en umiddelbar tilbakemelding og har klare mål, vil du ifølge Csikszentmihalyi (2005) legge til rette for optimale forhold for tilstanden flyt. Teorien om flyt underbygger forskningsdeltakernes uttalelser om hvordan følelse av mestring og glede underveis blir ekstra sterk dersom de har vært nervøse først. Og selv om flyt ikke kan kobles direkte til prestasjonsangst, mener jeg teorien om flyt belyser hvor viktig balansen mellom evner og utfordringer er. Dette underbygges også av Dickenson (2015) når hun skriver om hvordan det å føle seg samlet og bevisst det som skjer i øyeblikket kan fostre glede og nytelse i aktiviteten som utøves. Å bli seg selv bevisst på hvordan balansen mellom egne evner og utfordringer i konsertsituasjonen påvirker deg, vil igjen være nyttig mellomomsoneawareness. Er utfordringen for vanskelig, kan det føre engstelse og frustrasjon. Er oppgaven for enkel kan man heller bli avslappet og i verste fall passiv og uengasjert. Csikszentmihalyi (2005) mener at dersom evnene og utfordringene er høye, vil et sterkt engasjement lettere tilgjengeliggjøre en flyttilstand. Dette viser kanskje også at konsertsimulatoren både må tilby utfordringer underveis slik forskningsdeltakerne ønsker seg med uforutsette hendelser som vipper dem av pinnen, men også at effekten kan avta dersom det blir for mye rutinepreget å benytte seg av den.

Vist (2009) skriver om det hun kaller følelseskunnskap og om hva vi kan lære om våre følelser i møtet med musikken. Musikkopplevelser kan erfares som redskaper som formidler eller bidrar til økt kunnskap om våre følelser. Slik kan en si at kombinasjonen av møtet med konsertsimulatoren og møtet med musikken kan gi økt kunnskap om egne følelser og slik denne studien viser også økt awareness. Det er også interessant å trekke en linje til Hanken og Johansen (2014) sine beskrivelser om hvordan mennesket dannes gjennom musikken. Spenning i musikken kan oppleves både kroppslig og følelsesmessig, og ved å gå inn i et forhold til musikken vil vi også kunne gå inn i et forhold til visse sider av oss selv som mennesker. Musikken er lagd av mennesker, kan speile oss mennesker, og slik konfrontere oss med oss selv (Hanken og Johansen, 2014, s. 214). Denne konfrontasjonen tenker jeg kan

sammenlignes med en bevisstgjøring av og en innsikt i egne følelser i møtet med musikken - eller økt awareness.

5.5 Kritisk vurdering av forskningsprosessen

Også kvalitative studier skal kunne bedømmes etter sin vitenskapelige kvalitet (Malterud, 2017). I dette avsnittet om kritisk vurdering av forskningsprosessen har jeg først valgt å ta utgangspunkt i begrepene validitet, reliabilitet, transparens og generalisering, før jeg kommer inn på min forforståelse og hvilke konsekvenser den har for studien. Etter dette følger et avsnitt om etiske retningslinjer. Jeg er klar over at flere av disse begrepene har sin opprinnelse fra det kvantitative paradigmet og at de utfordres innen det kvalitative, men jeg velger likevel å bruke dem, om enn med litt annet meningsinnhold i det følgende.

5.5.1 Validitet, reliabilitet, transparens og generalisering

Validitet, eller gyldighet, handler i samfunnsvitenskapen om hvorvidt en metode er egnet til å undersøke det den skal undersøke (Kvale og Brinkmann, 2015). Forskerens håndverksmessige dyktighet og troverdighet blir viktig, og valideringene bør være en kvalitetskontroll som gjennomføres i alle ledd i forskningsprosessen. Med meg i denne prosessen har jeg i tillegg til min veileder benyttet meg av gode kolleger og medstudenter innen samme fagområde, og en viktig del av valideringen har vært de kritiske spørsmålene som har fått meg til å tenke nytt om materialet mitt. Særdeles viktig for meg har det vært å distansere meg litt fra andre medlemmer av forskningsgruppen og deres entusiasme over utviklingen av denne konsertsimulatoren. Fokuset i gruppen på nåværende tidspunkt, ett år etter gjennomføringen av intervjuene, er å søke om midler til videre utvikling av simulatoren. Fordi jeg lett lar meg påvirke av entusiasmen deres, har jeg ved flere anledninger tenkt at jeg må ta et steg tilbake for ikke å ende opp med en legitimeringsstudie. Når noen rundt meg snakker om hvor fantastisk denne konsertsimulatoren er og kommer til å bli, blir jeg veldig bevisst på at mitt utgangspunkt før analysen er at jeg ikke aner om denne konsertsimulatoren vil fungere som planlagt eller ha en effekt.

Forskningsresultatene konsistens og troverdighet kommer inn under begrepet reliabilitet (Kvale og Brinkmann, 2015). For at jeg skal virke troverdig har det vært viktig for meg å være transparent både på metodevalg og gjennomføring. For å kunne oppnå reliabilitet og en transparent undersøkelse (Malterud, 2017), må jeg ta stilling til betydningen av min egen rolle og posisjon som forsker gjennom alle leddene i forskningsprosessen. Slik vil leseren få innblikk i de forutsetningene kunnskapen er utviklet under, og det kan gi andre muligheten til å vurdere de resultatene som er framkommet. For å tilstrebe reliabilitet i oppgaven, har jeg derfor prøvd å synliggjøre alle mine valg for leseren. Gjennom tydelig planlegging, gjennomføring, analyse og tolkning har intensjonen vært å tilstrebe et grundig både metodisk og teoretisk arbeid. Ved å være transparent og ærlig på hvordan jeg har gått fram, skal leseren kunne vurdere den håndverksmessige kvaliteten i studien.

Det har ikke vært en hensikt å generalisere i denne studien, men heller å utvikle spesifikke forståelser ut fra det jeg har undersøkt som et videre bakteppe for å utvikle generelle innsikter om et fenomen. Studien har basert seg på tolv forskningsdeltakere som går et faglærerstudium som i stor grad er utøvende, og disse er ikke valgt ut fra spesielle kriterier annet enn at de meldte seg frivillig. Deres forhold til prestasjonsangst og til å prøve en konsertsimulator ble dermed ganske tilfeldig, og sett i ettertid var det også svært ulikt i hvor stor grad de ulike forskningsdeltakerne satte ord på det de opplevde. Her gjør jeg meg også tanker om jeg ville ha fått andre resultater dersom jeg hadde gjennomført intervju med hver enkelt av dem, i tilfelle gruppeintervjuet gjorde at noen av forskningsdeltakerne ikke turte si så mye. Postholm (2005) skriver om hvordan fenomenene som undersøkes i studien ikke nødvendigvis er direkte overførbare til andre personer, men at den situasjonsbestemte kunnskapen fra en godt gjennomført kvalitativ studie likevel kan komme til nytte for leseren. Leseren kan på denne måten kjenne seg igjen i både erfaringer og funn som er beskrevet på et detaljert vis.

5.5.2 Min forforståelse

Malterud (2017) understreker også viktigheten av å tydeliggjøre forskerens forforståelse for leseren. Forskerens egne spor i materialet må komme til syne, og studien må vise hvordan mine valg og vurderinger underveis kan ha påvirket resultatene. Her blir min forforståelse vesentlig: «Når fortolkeren gjennom hele fortolkningsprosessen ser ut til å bli villedet av seg

selv, er det om å gjøre å holde blikket rettet mot saken selv» (Gadamer, 2017, s. 36). Det er helt klart at min utdanning og yrkespraksis som musikkpedagog, lærer, musikkutøver og praksis som gestaltterapeut utgjør mye for min forforståelse og også mitt forråd av fordommer. Både som musikkpedagog og lærer i møte med både barn og ungdommer i utøvende kontekster og som kordirigent for voksne sangere, har jeg en oppfatning av hvordan prestasjonsangst kan fortone seg både før, under og etter en opptreden. Som gestaltterapeut i arbeid med blant annet angstproblematikk, er jeg opptatt av at det vi sanser og fornemmer kroppslig har mye å si for hvordan vi påvirkes i en prestasjonssituasjon, på samme måte som tidligere erfaringer og forestillinger om hva som kan skje framover påvirker nervøsitetsnivået eller prestasjonsangsten. Som gestaltterapeut er jeg for så vidt også nysgjerrig på om en slik konsertsimulator eller en tilsvarende simulator for en annen situasjon som kan utløse en form for prestasjonsangst kunne vært brukt systematisk i arbeid med angstproblematikk, og dette gir helt klart en motivasjon for en retning av forskningsspørsmål i denne studien. Videre er jeg som tilsatt studieveileder ved universitetet med ukentlige samtaler med både musikkstudenter og lærerstudenter opptatt av hvordan de kan finne verktøy som kan være dem til hjelp i prestasjonssituasjoner. Her har for eksempel min forforståelse fra en hverdag som lærer betydning for et syn på læreren som utøver, uavhengig av musikkfaget. Læreren skal også prestere foran et publikum, og for mange studenter er dette utfordrende.

Allerede under gjennomføringen av intervjuene da jeg hørte hva forskningsdeltakerne var opptatt av, ble jeg nysgjerrig på om begrepet awareness kunne være relevant. Dette har nok vært med meg i analysen av materialet hele veien, også i de naive beskrivelsene. Mine interesseområder og antagelser under intervjuene kan ha medført sterkere sensitivitet eller økt awareness for visse beskrivelser, mens andre beskrivelser kanskje ikke ble fulgt opp på samme måte. Dette kan ha resultert i et skjevt bilde av hva forskningsdeltakerne var opptatt av. Derfor har det også vært viktig for meg å bruke mye tid på analysen, på å triangulere ved å veksle perspektiv mellom tekstdeler og teksten som helhet, og på å studere materialet på nytt flere ganger uten å ha med meg en gestaltteoretisk innfallsvinkel.

Jeg har også en forforståelse knyttet til de utøvende kontekstene forskningsdeltakerne beskriver. Fordi jeg arbeider ved universitetet er jeg godt kjent med huskonsertene, lokalet, og stemningen de beskriver i hverdagen deres som faglærerstudenter i musikk. Jeg har også egen erfaring fra musikkutøvelse som dirigent, bratsjist og pianist og kan lett gjenkjenne

beskrivelser de har av konsertsituasjoner og prestasjonsangst. Dette har trolig påvirket tolkningene mine av svarene deres i intervjuene, selv om jeg har prøvd å sette det til side. Jeg har prøvd å være veldig bevisst på ikke å la analysen av materialet bli styrt av forutinntatte meninger og teorier ved å sette mine egne tanker og forestillinger til side, i såkalt *bracketing* hvor forskeren unnlater å trekke slutninger i forkant (Lindseth og Norberg, 2004, s. 147). Samtidig gir min epistemologiske posisjonering anledning til å gjøre transparent at jeg anerkjenner fortolkende sosial-konstruksjonistisk forskning der forforståelser spiller en rolle, som nevnt i 3.1. I tillegg til en bevissthet rundt forskerrollen og min forforståelse, vil jeg redegjøre for andre etiske retningslinjer jeg har forholdt meg til i det følgende.

5.5.3 Etiske retningslinjer for studien

Kunnskap som blir utviklet gjennom kvalitativ forskning er avhengig av kvaliteten på møtet mellom intervjueren og forskningsdeltakeren, skriver Kvale og Brinkmann (2015). Som utgangspunkt for å opprettholde krav til kvalitet, har jeg støttet meg på retningslinjene fra den nasjonale forskningsetiske komitè for samfunnsvitenskap og humanoria, NESH (2006). Som nevnt innledningsvis har både informasjonsskrivet og informasjon om at forskningsdeltakerne hadde frihet til å trekke seg fra studien når som helst, samtykkeskjemaet de har underskrevet og godkjenningen av Norsk senter for forskningsdata har vært en viktig del av de etiske retningslinjene jeg har fulgt i denne studien.

Kravet om konfidensialitet er et annet etisk grunnprinsipp. Universitetet er en forholdsvis liten utdanningsinstitusjon hvor musikkstudenter og ansatte kjenner hverandre godt, så jeg har lagt mye arbeid i opprettholde forskningsdeltakernes anonymitet, både i transkripsjonen og i presentasjon av materialet. Alle stedsnavn, artistnavn på samarbeidspartnerne til forskningsdeltakerne og hovedinstrumenter er tatt bort eller endret, og forskningsdeltakerne har fått fiktive navn. Ettersom jeg ville være konsekvent på å gjengi hver enkelt forskningsdeltakers egne utsagn gjennom studien, møtte jeg særlig en utfordring i at en av deltakerne så seg selv sitte blant publikum og at det da blir lett å gjennomskue hvem denne var og hva annet deltakeren har sagt. Det ble raskt et samtaleemne blant studentene på universitetet etter utprøvingen av simulatoren at en av dem hadde sett seg selv på skjermen, så for at det ikke skal bli så tydelig hva annet denne studenten har uttalt i intervjuet har jeg

tillagt utsagnene om akkurat dette temaet til en av den andre i min presentasjon av materialet. Jeg har vurdert å ta det helt bort, men i og med at jeg synes det er et viktig funn at forskningsdeltakerne er opptatt av hvem som er blant publikum i konsertsimulatoren, har jeg valgt å ta det med. For videre å ivareta konfidensialiteten i studien, har alle notater og andre dokumenter med synlige personopplysninger enten vært innelåst i et skap eller i en låst mappe på datamaskinen min.

Forskning kan ha konsekvenser for forskningsdeltakerne (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 107), og dette krevde at jeg måtte tenke godt gjennom hva undersøkelsen innebærer for deltakerne i praksis. I utarbeidelsen av intervjuguiden ble det viktig å bruke tid på formuleringen av spørsmålene slik at de ikke vil oppleves som utleverende. I arbeidet med anonymisering av datamaterialet var også dette med mulige konsekvenser for forskningsdeltakerne noe som opptok meg.

6 Oppsummering og konklusjon

Hos de tolv studentene som har deltatt i studien er det ganske tilfeldig hvordan deres forhold til prestasjonsangst fortoner seg, men likevel har denne studien vist en del funn. Som nevnt tidligere kunne det vært interessant å gå dypere inn i opplevelsen deres av konsertsimulatoren, og ikke minst følge forskningsdeltakerne over tid. I etterkant er det lett å se at en mer spisset intervjuguide kunne ha avdekket svar på flere inngående spørsmål om forskningsdeltakernes opplevelse av konsertsimulatoren, og også om deres awareness både i tidligere konserterfaringer og i møte med simulatoren. Jeg har likevel prøvd å vise hvordan de opplevelsene som er beskrevet kan forstås ut fra teori om gestaltterapi, der konsertsimulatoren kan anvendes som verktøy for mestring av prestasjonsangst og økt awareness, og hvordan dette kan henge sammen med musikkpsykologiske begreper som flow (DeNora, 2013) musikkopplevelser som følelseskunnskap (Vist, 2009) og musikk som den virtuelle andre (Valberg, 2011).

Opplevelsene til musikkstudentene er analysert i lys av begrepet awareness. Denne oppgaven viser hvordan disse opplevelsene fra konsertsimulatoren kan være med på å øke studentenes awareness på egen prestasjonsangst i konsertsituasjoner. Ved å bli klar over hvilke faktorer

som gjør dem så nervøse at det virker hemmende for dem i situasjonen, og erkjenne både følelser, kroppslige fornemmelser i møte med ytre faktorer og tanker underveis, kan opplevelsen endre seg. Oppgaven viser ikke at konsertsimulatoren har en tydelig effekt på forskningsdeltakernes prestasjonsangst, for dette er ikke undersøkt. Den viser hvordan musikkstudenters opplevelser av bruk av denne pilotversjonen av simulatoren kan forstås i lys av gestaltterapibegrepet awareness.

Ved en videreutvikling av konsertsimulatoren vil det være interessant å gjøre et forskningsarbeid på hvilken effekt den kan ha på prestasjonsangst. Fysiologiske målinger så vel som kvalitative undersøkelser knyttet til hvordan forskningsdeltakerne opplever en eventuell mestring av prestasjonsangst er gjennomførbare. Det kan utvikles en fullstendig digital interaksjon med både administrator og veiledende, tilstedeværende person på skjermen som har som mål å øke refleksjonen rundt egen prestasjonsangst hos deltakerne. Her kan det lages en refleksjonslogg og samles data over tid. Graden av økt awareness kan kanskje måles ut fra forskningsdeltakerens egen opplevelse av awareness over tid. Samtidig hadde det vært interessant å foreta en studie av musikkstudenter som *ikke* prøver konsertsimulatoren og følge dem på huskonserter en periode. Hva ville de ha sagt om sin prestasjonsangst og hva de blir oppmerksomme på? Som forsker er jeg også opptatt av at prestasjonsangst forekommer i ulike kontekster og ikke bare hos musikere i kontekster hvor de er utøvende, og er nysgjerrig på hvilke muligheter denne skjermen og et filmet publikum har. Kan publikum være en tiendeklasse i ungdomsskolen som lærerstudenter kan øve på formidlingsrollen foran? Eller kan simulatoren tilgjengeliggjøres for elever i ungdomsskole eller videregående skole som sliter med å presentere arbeidet sitt for medelever? Slik forskningsdeltakerne i denne studien ønsker seg, kan det også i en slik bruk av simulator være interessant å skape ulike scenarioer eller nivå med uforutsette hendelser. Forskningsgruppen utarbeider i disse dager flere artikler tilknyttet konsertsimulatoren. De ser på konkrete tekniske utbedringer i en ny versjon av konsertsimulatoren, spennet mellom bandmusikere og individualmusikere innen studentgruppen i møtet med en simulator og i hvor stor grad det spiller en rolle for prestasjonsangsten om de er flere eller alene på scenen.

Arbeidet med denne oppgaven har vært svært lærerikt. Mine forestillinger om hvordan jeg trodde jeg kunne følge en metode fra a til å er blitt utfordret og omveier jeg har tatt underveis har vært nødvendige. Jeg har byttet ståsted flere ganger knyttet til i hvor stor grad jeg kunne

bringe en gestaltterapeutisk innfallsvinkel inn i datamaterialet, og alt arbeid med både problemstilling, forskningsspørsmål og analyse har vært en fram- og tilbakeprosess. Jeg ville ikke vært denne runddansen foruten, for den har bevisstgjort meg i stor grad for hvor jeg kan stå som forsker inn i et arbeid. Min egen awareness underveis i dette arbeidet har beveget seg mellom de tre sonene. En sterk og intens mellomsonearawareness til alle døgnets tider har dominert - rundt teori, metoder, problemstillinger og musikkstudenters utsagn. En indre awareness har dreid seg om alt fra kvalme og ubehag til boblende fryd. Min ytre awareness har vært konsentrert rundt bøker jeg har lest, samtaler jeg har lyttet til, og i særdeles liten grad mot rydding, vasking, mann og unger. Perls (1992, s. 50) skriver: «Loose your mind and come to your senses,» et utsagn med dobbel betydning. Kanskje er det eneste fornuftige etter en slik prosess å slippe tankene og hemningene for ikke å gå fra vettet og heller være i sansene; forlate kontoret og lukte på regnvått gress?

Litteratur

- Alvesson, M. og Sköldbberg, K. (2008). *Tolkning och reflection: vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod* (2.utg.). Lund: Studentlitteratur.
- Aufegger, L., Perkins, R., Wasley, D. og Williamon, A. (2016). Musicians' perceptions and experiences of using simulation training to develop performance skills. *Psychology of Music*, 45(3), 417-431
- Baalen, D. C. van (2002). Awareness er ikke nok. I S. Jørstad og Å. Krüger (red.), *Den flyvende Hollender. Festskrift* (s. 42-45). Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Beisser, A. (1970). The Paradoxal Theory of Change. I J. Fagan & I. L. Shepherd (red.), *Gestalt Therapy Now: Theory, Techniques, Applications*. Palo Alto, CA: Science and Behaviour Books.
- Bryman, A. (2016). *Social Research Methods*. Oxford: Oxford University Press.
- Buber, M. (1992). *Jeg og du*. Oslo: Cappelen
- Clarke, E. (2011). *Music and Consciousness. Philosophical, Psychological and Cultural Perspectives*. Oxford: Oxford University Press.
- Cristin (2018). Research for Advanced Performance and Simulation – RAPS-Nord hentet 13.12.2018 fra <https://wo.cristin.no/as/WebObjects/cristin.woa/wa/presentasjonVis?pres=572220&type=GRUPPE>
- Crotty, M. (1998). *The foundation of social research: meaning and perspective in the research process*. London: Sage.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Flow: Optimaloplevelsens psykologi*. Bent Bjerre. Danmark: Nørhaven Book A/S.
- DeNora, T. (2013). *Music Asylums. Wellbeing Through Music in Everyday Life*. Farnham: Ashgate.
- Dickenson, K. E. (2015). *Prestasjonsangst hos musikere – veien mot selvaksept: En kvalitativ studie av musikeres mestring av prestasjonsangst og implikasjoner for rådgivning*. (Mastergradsavhandling, NTNU). Hentet 10.05.2019 fra <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/2354063/Masteroppgave%20Dickenson.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Eie, E. (2006). Awareness i veiledning. *Norsk Gestalttidsskrift*. 2(3): 14-28.

- Gadamer, H. G. (2017). *Forståelsens filosofi. Utvalgte hermeneutiske skrifter*. Oslo: Cappelen.
- Giorgi, A. (1985). "Sketch of a Psychological Phenomenological Method", i Giorgi, A. (red.) (1994): *Phenomenology and Psychological Research*. 6. utg. Pittsburg, PA: Duquesne University Press, 8-22.
- Hanken, I. M. og Johansen, G.(2014). *Musikkundervisningens didaktikk*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk
- Husserl, E. (2014). *Ideas: General introduction to pure Phenomenology*. London: Routledge Ltd
- Håkonsen, K. M. (2011). *Innføring i psykologi*. (4.utg.) Oslo: Gyldendal Akademisk
- Joyce, P. og Sills, C. (2014). *Skills in Gestalt Counselling and Psychotherapy*. London: Sage.
- Kendler, H. (1987). *Historical Foundations of Modern Psychology*. California: The Dorsey.
- Kenny, D. T. (2011). *The Psychology of music performance anxiety*. New York: Oxford University Press
- Kvale, S. (1983). The Qualitative Interview: A phenomenological and hermeneutical mode of understanding. *Journal of Phenomenological Psychology vol 14 no 2*, 171-196.
- Kvale, S. og Brinkmann, K. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Lindseth, A. og Norberg, A. (2004). A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian journal of Caring Science*, 18, 145-153.
- Lundeberg, Å. (1998). *Rampfeber: Konsten att framträda under press* (2.utg). Stockholm: AB Carl Gehrman's Musikförlag
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag*. 4.utg. Oslo: Universitetsforlaget.
- NESH. (2006). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, jus og teologi*. Hentet 18.08.2019 fra <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Samfunnsvitenskap-jus-og-humaniora/>
- Perls, F. (1965). The Frederick Perls Demonstration Films: *What is Gestalt?* New York: Gestalt Therapy Video Collection, The Gestalt Journal Press.
- Perls, F. (1973). *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy*. Illinois: Science & Behaviour Books.
- Perls, F. S. (1992). *Gestalt therapy verbatim*. Gouldsboro: The Gestalt Journal Press, Inc.

- Perls, F. Hefferline, R. & Goodman, P. (1992). *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the human personality*. London: Souvenir Press Ltd.
- Postholm, M.B. (2005). *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Rennstam, J. og Wästerfors, D. (2015). *Från stoff til studie. Om analysarbete i kvalitativ forskning*. Lund: Studentlitteratur AB
- Ruud, E. (2016). *Musikkvitenskap*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Skottun, G. og Krüger, Å. (2017). *Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Smith, A. D. (2003). *Routledge philosophy guidebook to Husserl and the Cartesian meditations*. London: Routledge
- Staemmler, F. M. (2002). The Here and Now: A Critical Ananlysis. *British Gestalt Journal*. 1(11): 22–32.
- Staemmler, F. M. (2012). *Empathy in Psychotherapy. How therapists and clients understand each other*. New York: Springer
- Staemmler, F. M.(2016). Noen tanker om setningen: «Det som er kan få være, og det som kan få være kan endre seg». *Norsk Gestalttidsskrift*, 13 (1), 22-30
- Stevens, J. O. (1989). *Awareness*. London: Eden Grove Edition.
- Valberg, T. (2011). *En relasjonell musikkestetikk. Barn på orkestretselskapenes konserter*. Avhandling for graden ph.d. Institutionen för kulturvetenskaper. Musikvetenskap. Göteborgs universitet.
- Vist, T. (2009). *Musikkopplevelse som muligheter for følelseskunnskap. En studie av musikkopplevelse som medierende redskap for følelseskunnskap, med vekt på emosjonell tilgjengelighet og forståelse*. Avhandling for graden ph.d. Oslo: NMH-publikasjoner 2009:4
- Wollants, G. (2007). *Gestalt therapy: Therapy of the situation*. Turnhout: Faculteit voor Mens en Samenleving.
- Yontef, G. (1993). *Awareness Dialogue and Process. Essays on Gestalt Therapy*. Highland NY: The Gestalt Journal Press, Inc.
- Zinker. J. (1977). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Random House, Inc.

Tema og spørsmål i semistrukturert intervjuguide

(individuelle intervju – tilpass for gruppeintervju)

Om prosjektet

- Om prosjektets formål.
- Informasjon om deltakelse.
- Om opptak, transkribering, anonymisering og sletting av opptak.
- Samtykke til deltakelse, og muligst for å trekke seg.

Bakgrunnsinformasjon

- Bakgrunn som musiker og når vedkommende startet med musikk.

Om erfaringer med konserter, eksamen og prestasjonssituasjoner

- Hvilke erfaringer har du med konserter?
 - Spesifikke positive og negative erfaringer?

Om erfaringer med konserter, eksamen og prestasjonssituasjoner

- Hvordan opplever du dagene før du skal ut i en prestasjonssituasjon?
- Hvordan forbereder du deg til konsert, eksamen eller prestasjon?
 - Spesifikke rutiner?
 - Bruk av hjelpemiddel (visualisering, spille foran venner etc.?)
- Hva er viktig å øve på foran en prestasjon?

Om mestringstro i forbindelse med konserter, eksamen og prestasjonssituasjoner

- Hvordan opplever du situasjonen rett før du skal på scenen?
- Hva bør være tilstede for at du skal kjenne mestring før en konsert?
- Hva bør være tilstede for at du skal kjenne mestring rett før du skal ut på scenen/prestasjonssituasjonen?
- Hva bør være tilstede for at du skal kjenne mestring under en konsert/prestasjonssituasjon?

Om evaluering av konserter, eksamen og prestasjonssituasjoner

- Kan du beskrive hvilke opplevelser du har etter prestasjonssituasjonen?
- Hvordan vurderer du din egen prestasjon?
 - Hvilke kriterier setter du for at en prestasjon skal være vellykket?

Om forventninger til bruk av konsertsimulator

- Hvilke forventninger har du til bruk av en konsertsimulator?
- Hva må være tilstede for at du skal oppleve at en slik konsertsimulator skal være nyttig for deg?
- Hva tror du en slik konsertsimulator vil kunne hjelpe deg med?

Om erfaringer med bruk av konsertsimulator (etter forespørsel om videre deltakelse – intervju i etterkant)

- Kan du fortelle meg litt om dine erfaringer med bruk av konsertsimulatoren?
 - Realisme?
 - Nytteverdi?
 - Relevans i bruk i undervisning?
- Hvilke positive erfaringer har du med bruk av simulatoren?
 - Hvilke fordeler kan simulatoren ha for musikkstudenter?
- Har du hatt negative erfaringer knyttet til bruk av simulatoren?
 - Hvilke ulemper kan en slik simulator ha for musikkstudenter?
- Om du fikk muligheten til å endre noe ved simulatoren og bruken av den, hva ville du endret da?
- Hvordan ville du brukt simulatoren videre om du fikk tilbud om det?

Takk for at du/dere ville delta i disse intervjuene.



Invitasjon til deltakelse i pilotutprøving av Konsertsimulatoren ved Nord universitet.

Informasjon:

Ved Nord universitet har vi utviklet en konsertsimulator som skal gjøre det enklere å øve på konsertsituasjoner i en undervisningssituasjon. Du er invitert til å delta som forskningsdeltaker i dette prosjektet. Vi ønsker å undersøke studentenes tidligere erfaringer og deres umiddelbare erfaring med utprøving av denne konsertsimulatoren. Deres tilbakemelding er viktig for prosjektet. Resultater av denne studien kan bidra til videreutvikling av utdanningen og videre forskning. Studien gjennomføres av en tverrfaglig forskergruppe tilknyttet fakultet for helsevitenskap, musikk lærerutdanningen og multimedieteknologimiljøet ved Nord universitet. Prosjektet er ledet av førsteamanuensis Jonas Vaag. Deltakelse i studien er frivillig, og du har mulighet til å trekke deg underveis. Dataene om deg vil da bli slettet. Intervjuet vil bli tatt opp med lydopptaker, som i etterkant vil bli transkribert om til tekst. I denne prosessen vil alt av personidentifiserende informasjon vil bli fjernet, og lydopptaket med deg vil bli slettet. Intervjuet vil ta ca. 1 time å gjennomføre på 2 ulike tidspunkt. Før og etter testing av konsertsimulatoren. Intervjuet vil behandles konfidensielt, og materialet vil bli anonymisert. Prosjektet er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS (NSD), og godkjent.

Vi er svært takknemlige for deltakelse, da vi er avhengige av frivillige forskningsdeltakere.

Kontaktinformasjon prosjektleder:

Førsteamanuensis Jonas Vaag (jonas.vaag@nord.no)

Jeg samtykker med dette til deltakelse i studien.

Underskrift

Forskningsgruppe for mestring og prestasjon i profesjonsutøvelse

Organisering:	Tverrfakultær forskningsgruppe ved Nord Universitet (FSH, FSV, FLU, HHN, FBA)
Gruppeleder:	Jonas Vaag, Førsteamanuensis Nord universitet. Kontakt: jonas.vaag@nord.no , tlf 40048820
Forskningsområder:	Prestasjonspsykologi; utvikling, anvendelse og evaluering av metoder for bedret mestring av profesjonsutøvelse innenfor ulike fagområder.
Målsetninger	<p>Strategi 2020 slår fast at Nord universitet skal være et profesjonsuniversitet, hvor forskningsbasert utdanning står sentralt. En viktig forutsetning for god profesjonsutøvelse er evnen til å omsette kunnskap og ferdigheter til praksis i utfordrende situasjoner. Forskningsgruppen vil utvikle og evaluere bruk av ny teknologi og arbeidsmetoder innenfor helse-, organisasjon/ledelse- og lærerutdanning. Forskningen vil være relevant for alle studieretningene ved Nord universitet.</p> <p>Innen 2020 har gruppen som mål å:</p> <ul style="list-style-type: none">• Gjennomføre tre pilotprosjekt<ul style="list-style-type: none">○ Konsertsimulator (FLU)○ Rapportsimulator (FSH)○ Ledelsessimulator (FSV)• Sikre ekstern finansiering<ul style="list-style-type: none">○ Norges forskningsråd○ Extrastiftelsen○ Interreg / EU• Sikre tverrfaglig forskning<ul style="list-style-type: none">○ Tverrfaglig sammensetting av forskningsgruppe○ Ph.d-kandidater innenfor ulike fagområder<ul style="list-style-type: none">▪ Teknologi (spilledesign, film og TV) (FSV)

-
- Helse/psykologi (FSH)
 - Pedagogikk/lærer/musikk (FLU)
 - Organisasjon/ledelse (FSV/HHN)
- Styrke faglige nettverk eksternt og internt
 - Centre for Performance Science
 - De ulike profesjonsutdanningene ved Nord
-

Samarbeidspartnere: (m DMF og Psykologisk Institutt (NTNU), Centre for Performance Science /formaliserte avtaler) (Royal College of Music/Imperial College, London (UK)).

Finansiering: Grunnfinansiering fra NORD gjennom tildelt forskningstid for gruppens medlemmer og noe strategiske forskningsmidler. I tillegg eksterntfinansiering av prosjekter i samarbeid med våre partnere på både regionale, nasjonale og internasjonale utlysninger innen forskningsgruppens tematiske hovedområder.

Prosjekter: Alle prosjekter vil bli registrert og gjort tilgjengelige i CRISTINS prosjektdatabase: <https://www.cristin.no/as/WebObjects/cristin.woa/wa/presentationSok?type=PROSJEKT&la=no>

CVer/Publikasjoner: **Fakultet for sykepleie og helsevitenskap:**
Førsteamanuensis [Jonas Vaag](#)
Professor [Ottar Bjerkeset](#)
Universitetslektor [Anne Siri Stornes](#)
Seniorkonsulent [Lars Ove Reinaas](#)
Fakultet for lærerutdanning, kunst- og kulturfag
Førsteamanuensis [Hans Jørgen Støp](#)
Førstelektor [Anders Dalane](#)
Rådgiver [Tone Furunes Adde](#)
Fakultet for Samfunnsvitenskap
Førstelektor [Håvard Sørli](#)
Førsteamanuensis [Øystein Rennemo](#)

Møter/medlemmer	<p><u>Work shop/seminar</u>: 1-2 ganger pr år a 2 dager. Åpen for alle medlemmer i gruppen, også invitasjon til eksterne bidragsyttere. Personlige/SKYPE møter etter behov</p> <p><u>Kollega-/skrivegrupper</u>: fortløpende utveksling av tekster (artikkelutkast, søknader, ideer etc) via personlige møter, mail, LYNC.</p>
Framdriftsplan	<p>Februar: møte/bestilling ift pilot (teknisk løsning, Røstad Scene), målgruppe: 10 studenter, eksamen i juni). Rekruttere MA studenter NTNU (tema: Skrive, prioritert rekkefølge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grunnlagsdokument forskergruppe (dette dokumentet) • Prosjektbeskrivelse - klargjøre roller/ansvar • Metodeartikkel – klargjøre roller/ansvar

Formidling står sentralt i forskningsgruppens målsetning. Gruppen vil bygge en forsknings-/simulatorlab som anvender ulike visualiseringsteknologier. Formålet er å etablere en infrastruktur som både kan brukes som pedagogisk treningsverktøy for studenter og innhenting av data til forskning.

- FG vil fokusere på anvendelsen av ulike eksisterende visualiseringsteknologier for å skape dynamiske og innovative scenarier tilpasset de ulike respondentene. Ulike kombinasjoner av statiske og fleksible installasjoner vil sikre identifiseringen av kjerneelementer som er aktuelle for feedback. Eksempel på teknologiløsninger er smarttelefoner, VR-briller, projisering, videoopptak og biofeedback.
- Utvikling av innhold (content) innbefatter oppbygging av et digitalt bibliotek av produksjoner av ulike responser og kontekster (konsertlokale, dommerpanel, sensorpanel, auditorium). Opptakene kan produseres både som ordinære videoopptak og animasjon.
- Utvikling av løsning for avspilling og opptak.

Gruppens medlemmer skal

- Sammen utvikle spennende problemstillinger og prosjekter for å skape og formidle ny kunnskap
- Jobbe aktivt for å innhente friske midler og forskningsressurser
- Arrangere felles, regelmessige aktiviteter (møter, veiledning, artikkelsamarbeid, søknadsskriving og faglig oppdatering)



Jonas Vaag
Postboks 1490
8049 BODØ

Vår dato: 30.08.2017

Vår ref: 55209 / 3 / LAR

Deres dato:

Deres ref:

Tilbakemelding på melding om behandling av personopplysninger

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 30.07.2017.

Meldingen gjelder prosjektet:

55209	<i>Utvikling av konsertsimulator for økt mestringstro og redusert frykt i prestasjonssituasjoner</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Nord universitet, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Jonas Vaag</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

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

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget [skjema](#). Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en [offentlig database](#).

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.08.2018, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Dersom noe er uklart ta gjerne kontakt over telefon.

Vennlig hilsen

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

Marianne Høgetveit Myhren

Lasse André Raa

Kontaktperson: Lasse André Raa tlf: 55 58 20 59 / Lasse.Raa@nsd.no

Vedlegg: Prosjektvurdering

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 55209

INFORMASJON OG SAMTYKKE

Utvalget informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er hovedsakelig godt utformet. Vi ber imidlertid om at det kommer klarere frem hvordan personopplysninger vil behandles under prosjektet. Det bør blant annet informeres om bruk av databehandler ved gjennomføring av spørreundersøkelsen. I tillegg må prosjektslutt presiseres, slik at det kommer klart frem når dataene vil være anonymiserte.

DATASIKKERHET

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Nord universitet sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal sendes elektronisk, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

DATABEHANDLER

Analyzer er databehandler for prosjektet. Personvernombudet legger til grunn at Nord universitet har inngått skriftlig avtale med Analyzer om hvordan personopplysninger skal behandles, jf. personopplysningsloven § 15. For råd om hva databehandleravtalen bør inneholde, se Datatilsynets veileder: <http://www.datatilsynet.no/Sikkerhet-internkontroll/Databehandleravtale/>

PROSJEKTSLUTT

Forventet prosjektslutt er 01.08.2018. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

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

Vi gjør oppmerksom på at også databehandler (Analyzer) må slette personopplysninger tilknyttet prosjektet i sine systemer. Dette inkluderer eventuelle logger og koblinger mellom IP-/epostadresser og besvarelser.