

Att jobba med att framträda – om psykologiska processer och psykiskt mående

Skriv din uppsats i samarbete med Musikhögskolan i Malmö

Hej alla psykologstudenter!

Jag hoppas kunna locka er till att skriva examensuppsats där musik och musiker kan vara i fokus. Jag är leg. psykolog och arbetar nu främst med performance som begrepp och då i kurser med musikerstuderande på Musikhögskolan i Malmö (del av Lunds Universitet, Konstnärliga fakulteten).

Här finns massor att skriva om, jag lovar! Ni kan börja med att kika på Emma Holmgrens uppsats från 2019 "Att göra ett litet fel är faktiskt inte hela världen." *En tematisk analys av sex klassiska musikers perspektiv på prestationsångest*, som har varit uppmärksammas på vår institution. Studiens syfte var att uppnå ökad förståelse för prestationsångest hos klassiska musiker i samband med musikaliska framträdanden.

<https://lup.lub.lu.se/student-papers/search/publication/9004026?fbclid=IwAR3QmS7T-AxVuSGeivnJ6qZE-2UyzUrg3DJPOPqkE6UW5HcxgpmG6IEYIYO>

Ni kan kika på sidan för performance centre <https://www.mhm.lu.se/utbildning/program-och-kurser/konstnarligt-masterprogram-i-musik/performance-centre> som jag har startat på Musikhögskolan.

Performance som ämne är hett just nu och inte minst idrottspsykologin inom området är stort. Jag samarbetar med Simon Granér som finns på er institution kring detta just med musikerstuderande. Men just konstnärliga prestationer, till skillnad från idrottsprestationerna, är lite utforskade och därav kan man med små medel göra avtryck även på masternivå. Jag är gärna ett bollplank om ni har frågor. Nedan följer några ämnen och upplägg som kanske kan inspirera er till skrivande? Per Johnsson har varit tongivande (ja, ett musikerskämt) från början i samarbetet mellan våra institutioner, och kan självfallet också rådfrågas om möjliga ämnen och upplägg.

Musiker är otroligt spännande att arbeta med och miljön som sådan är utforskad. Musiker är för det mesta öppna och villiga att prova nya saker. Mycket av det ni kan tänkas göra med hjälp av studenterna i form av frågor undersökningar mm kommer mottas med tacksamhet och nyfikenhet just för att det saknas psykologisk kunskap om exempelvis psykiskt mående och psykologiska processer.

Möjliga upplägg, men fler finns:

Copingstrategier inför framträdanden/konserter

Musikerstuderandes examination (kandidat och master) består av en konsert och ett examensarbete.

Många av studenterna upplever negativa känslor inför konserten, något som märkts i den skriftliga del som de skriver som tillägg till konserten.

Genom att djupintervjua ett antal studenter med strukturerade frågor, skulle copingstrategier kunna undersökas och kartläggas. Vilka strategier använder sig studenterna av? Är de grundade i forskningen kring exempelvis Music Performance Anxiety (MPA) eller är de mer slumpmässiga, grundade i huvudlärarens metoder?

Psykoedukativ grupp kring ångest inför scenframträdande

En före/efter-studie kunde göras med "scenframträdande-grupper" som ses 5-10 ggr (ledd av två psykologstudenter (master). Inslag som psykoeduktion kring ångest, fokusövningar, affektreglering, exponering kan ingå. Musikerstudenter kan söka till grupperna, begränsat antal tas med (6-10 st.) Det är alltså inte en terapeutisk insats. Jag kan vara med för möjliggöra detta, under våren kan tillfällen bokas in. Före och efter-mätning med särskilda frågeformulär * (se nedan) på det man specifikt vill mäta, eller bara djupintervjuer. Känner sig deltagarna mer "rustade", "mindre ångestfyllda" inför framträdande efter interventionen?

Musikerstudenterna skriver också examensuppsatser om än inte alls lika omfattande. Det som framkommer i psykologstudenternas undersökning kan kanske musikerstudenterna använda i sin kommenterande, skriftliga del, eller att ni t o m samarbeta om det mer utförligt.

Hur arbetar lärarna på Musikhögskolan med studenterna gällande framträdande och ångest (Music Performance Anxiety)?

Strukturerade intervjuer med lärarna och även studenterna, baserat på den forskning och litteratur som finns kopplat till begreppet.

Länk till P2 program om scenskräck där jag medverkar <https://sverigesradio.se/avsnitt/1506863>



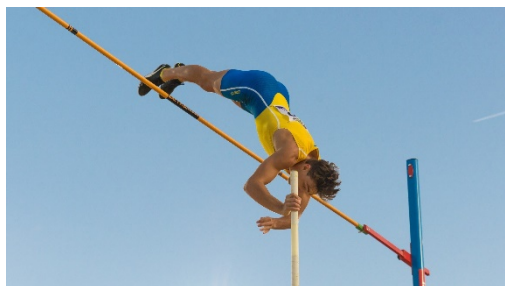
Scenskräck – en förlamande rädsla 6 juni kl 12.03 - P2 Dokumentär | Sveriges Radio

sverigesradio.se

Darrningar, kräkningar och flytkänslor. Frédéric Chopin, Jenny Lind och Vladimir Horowitz var alla drabbade av förlamande scenskräck. Hur är det att livnära ...

Länk till program om prestation i Kropp & Själ P1

<https://sverigesradio.se/avsnitt/1557991>



Psykologin bakom prestationen 25 augusti kl 10.04 - Kropp & Själ | Sveriges Radio

sverigesradio.se

Vad får en människa att lyfta sig och maximera sin förmåga? Är det benhårda krav eller är det lustfylld lek? Och hur mycket psykologi ligger bakom din ...

*se gärna denna artikel där copingstrategier nämns:

<http://journals.sagepub.com/ludwig.lub.lu.se/doi/10.1177/1029864914523282>



The role of coping strategy and experience in predicting music performance anxiety - Michele Biasutti, Eleonora Concina, 2014

journals.sagepub.com/ludwig.lub.lu.se

Music performance anxiety (MPA), a condition common among musicians, consists of an anxious state characterized by cognitive, psychological, and physiological a...

Med vänliga hälsningar
Francisca Skoogh

Pianist
Teacher
Lic. Psychologist
Member of Royal Swedish Academy of Music

Malmö Academy of Music
Lund University
Box 8203
SE-200 41 Malmö
Sweden
+4640325417
+46702736657
<http://www.mhm.lu.se/francisca-skoogh>