

Lugnande övningar för att hantera scenskräck

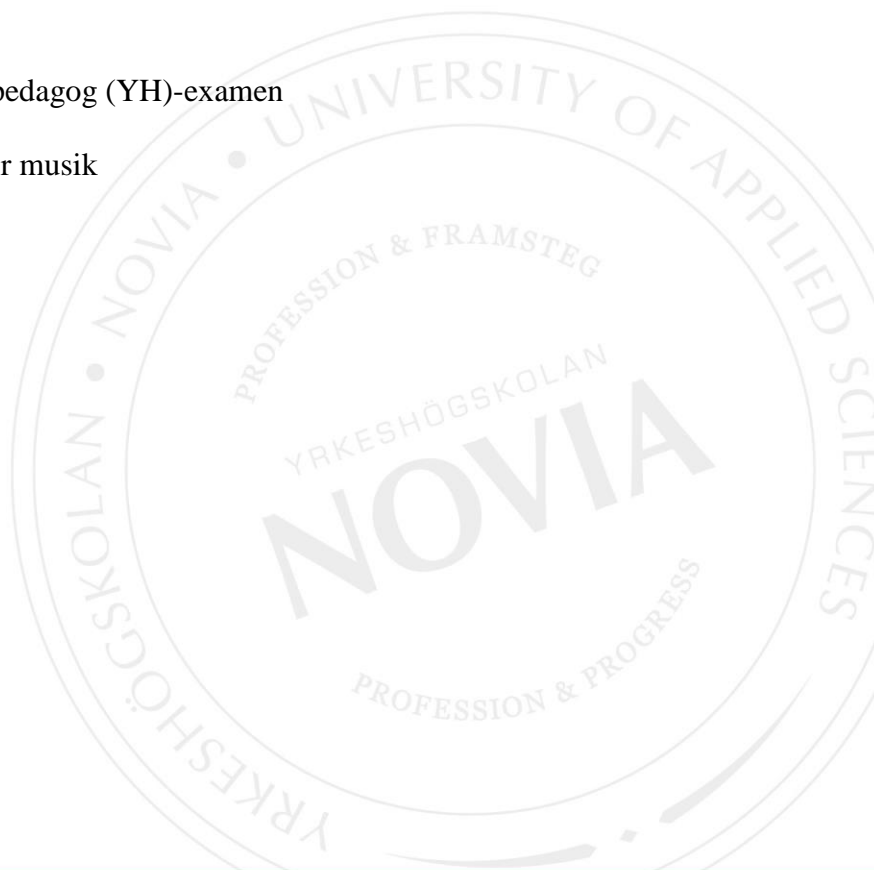
En studie

Susanna Halden

Examensarbete för Musikpedagog (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för musik

Jakobstad, 2017



EXAMENSARBETE

Författare: Susanna Halden

Utbildning och ort: Musik, Jakobstad

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Musikpedagog

Handledare: Patrick Lax

Titel: Lugnande övningar för att hantera scenskräck - En studie

Datum 19.12.2017 Sidantal 18

Bilagor 2

Abstrakt

Syftet med förstudien är att undersöka och utvärdera lugnande övningar, inför en framtida studie riktad till artister som lider av scenskräck och söker alternativ till att ta betablockerare.

Studien är kvalitativ och består av två försöksgrupper med vardera två respondenter som får tre övningar att göra under en period av fyra till åtta veckor, varefter de utvärderar övningar och studieformat. Resultaten av studien tolkas hermeneutiskt.

Tolkningen av resultatet visar att respondenterna upplever sig ha en lägre stressnivå efter försöksperioden i jämförelse med hur de upplevde sin stressnivå före försöksperioden.

Språk: Svenska

Nyckelord: lugnande övningar, scenskräck, betablockerare

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä:

Koulutus ja paikkakunta:

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot:

Ohjaaja(t):

Nimike:

Päivämäärä

Sivumäärä

Liitteet

Tiivistelmä

Kieli:

Avainsanat:

BACHELOR'S THESIS

Author: Susanna Halden

Degree Programme: Music, Pietarsaari

Specialization: Music education

Supervisor: Patrick Lax

Title: Soothing exercises to cope with stage fright - A study

Date 19.12.2017 Number of pages 18

Appendices 2

Abstract

The aim of the study is to explore and evaluate soothing exercises, intended for a future study aimed at artists who suffer from stage fright and are searching for alternatives to taking beta-blockers.

The study is qualitative and consists of two trial groups of two respondents each that are assigned three exercises to perform over a period of four to eight weeks, after which they evaluate the exercises and the formats. The results are interpreted hermeneutically.

The interpretation of the results indicates that the respondents experience having a decreased level of stress after the trial period, compared to how they experienced their stress levels before the trial period.

Language: Swedish

Key words: soothing exercises, stage fright, beta-blocker

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
1.1 Syftesbeskrivning.....	1
1.2 Forskningsfrågor.....	1
1.3 Tidigare forskning.....	1
2 Scenskräck.....	2
2.1 Akut stressrespons.....	2
2.2 Olika sätt att hantera scenskräck.....	3
2.3 Betablockerare.....	4
2.4 Lugnande övningar.....	5
3 Forskningsansats, metod och genomförande.....	7
3.1 Forskningsansats och metod.....	7
3.2 Kritisk granskning.....	7
3.3 Etisk reflektion.....	8
3.4 Genomförande.....	8
3.5 Ett samövningstillfälle.....	10
4 Resultat.....	12
5 Tolkning.....	17
6 Sammanfattning.....	19
6.1 Förslag på vidare forskning.....	19
6.2 Diskussion.....	19
Källförteckning.....	22
 Bilaga 1 Stresstest	25
Bilaga 2 Frågeformulär.....	28

1 Inledning

Jag har under de senaste åren träffat på artister som lider av så svår scenskräck att de har behövt söka hjälp av läkare. Ett relativt vanligt sätt att hantera de kroppsliga effekterna av scenskräck är att ta betablockerare. Kombinationen av scenskräck och betablockerare har väckt en nyfikenhet hos mig, vilket har lett mig att undersöka alternativa metoder att hantera scenskräck. Om det finnes effektiva övningar för att öka sitt lugn och om det i sin tur höjer ens stresstolerans, vore det ett fungerande alternativ till betablockerare? Vore ett sådant alternativ fördelaktigt för artisters prestation och självkänsla? Eftersom jag aldrig har lett en studie behöver jag först lära mig hur det går till i praktiken. Jag väljer därför att leda en studie med lugnande övningar riktad till studerande och lärare i musik och scenkonst på Yrkeshögskolan Novia i Jakobstad. Att lida av scenskräck är inte ett urvalskriterium, eftersom fokus läggs vid övningar ämnade att öka lugn och fokus generellt. Det här arbetet redovisar studiens metod och tolkar dess resultat.

1.1 Syftesbeskrivning

Syftet med studien är dels att undersöka och utvärdera lugnande övningar och dels att jag ska få erfara att leda en studie. Studien är ämnad som en förberedelse inför en studie riktad till artister som lider av scenskräck och söker efter förebyggande alternativ till att ta betablockerare.

1.2 Forskningsfrågor

- Vilka är för- och nackdelarna med studieformatet självstudier respektive samövning?
- Vilka alternativa studieformat kan fungera bättre i nästa försök?
- Hur upplevs övningarna och respektive studieformat av informanterna?
- Vilken eller vilka av övningarna behöver ändras, bytas ut eller tas bort?

1.3 Tidigare forskning

Det finns gott om tidigare forskning om scenskräck och artisters användande av betablockerare. Däremot har jag inte hittat några vetenskapliga studier där alternativ till betablockerare utarbetas och undersöks. Eftersom enstaka låga doser av betablockerare i regel inte har några allvarliga biverkningar kan det vara så att trycket på att hitta alternativ inte är så hårt.

2 Scenskräck

Det här kapitlet handlar om scenskräck och går in djupare i vad det är som händer i kroppen när en artist upplever scenskräck. Jag beskriver olika sätt att hantera scenskräck och ger en närmare förklaring av betablockerare och lugnande övningar.

2.1 Akut stressrespons

När en artist ska göra något som är spännande, svårt, viktigt, och nervpirrande, till exempel att spela på en provspelning eller en konsert kan rädsla att göra misstag eller att göra bort sig hindra de kroppsfunktioner som behövs för att utföra prestationen. Rädslan får kroppen att göra saker som den inte gör i en vanlig övningssituation hemma eller under en vanlig repetition inför en konsert när det inte finns någon publik. Det som sker i kroppen i en stressad situation kallas för akut stressrespons. Akut stressrespons kan yttra sig i hjärklappningar, en känsla av andnöd, muskelspänningar, muskelskakningar och kalla eller kallsvettiga händer (Berczi, 2017).

Det autonoma nervsystemet styr funktioner och organ som inte är viljestyrda, till exempel hjärta, lever, och mage. Akut stressrespons är en icke viljestyrd funktion som styrs av det autonoma nervsystemet. Det autonoma nervsystemet består av det sympatiska nervsystemet och det parasympatiska nervsystemet, vilka motverkar varandra. Vid vila och sömn aktiveras det parasympatiska nervsystemet. Då sparar kroppen på energi och är i avspänning. Hjärtat slår lugnare, blodtrycket sänks, tarmmotoriken stimuleras, matsmältningen stimuleras, utsöndringen av insulin och oxytocin ökar. Ämnesomsättningen ökar och immunförsvaret stärks. Adrenalin, noradrenalin och kortisol minskar (Sundberg, 2015).

Vid rädsla, stress och ansträngning, eller i en situation som uppfattas som fysiskt eller psykiskt hotfull, skrämmande eller farlig aktiveras det sympatiska nervsystemet, som ansvarar för energikrävande handlingar, prestation och kamp. Några av kroppens funktioner sänks tillfälligt, vilka i stunden inte behövs för överlevnad. Kroppen spänns, hjärtat börja slå fort, blodtrycket höjs, pupillerna vidgas, huden kallsvettas, och matsmältningen avstannar. Utsöndringen av glukagon ökar och utsöndringen av insulin minskar. Adrenalin, kortisol och noradrenalin utsöndras vilket ger snabb och effektiv energi till musklerna och gör kroppen redo att springa iväg eller att slåss (Nestor, 2013). Akut stressrespons är mycket effektivt i situationer där man befinner sig i fara och behöver försvara sig eller fly undan (Sörensen, 2013). Problemet i sammanhanget att framträda som artist är att nervositet eller rädsla för att göra misstag under konserten får kroppsliga effekter som verkligen kan vara hämmande.

Det kan till och med bli omöjligt att framträda. Många musiker med scenskräck får verkligen den hjälp de behöver av betablockerare, och trots detta verkar användning av betablockerare vara lite tabubelagt (Tindall, 2004, 17 oktober). Ett citat från en flöjtist visar på verkliga bekymmer med scenskräck och effekten av betablockerare:

"My hands were so cold and wet, I thought I'd drop my flute," Ms. McClain said, remembering a performance at the National Flute Convention in the late 1980's. Her heart thumped loudly in her chest, she added; her mind would not focus, and her head felt as if it were on fire. She tried to hide her nervousness, but her quivering lips kept her from performing with sensitivity and nuance. However much she tried to relax before a concert, the nerves always stayed with her. But in 1995, her doctor provided a cure, a prescription medication called propranolol. "After the first time I tried it," she said, "I never looked back. It's fabulous to feel normal for a performance." (Ibid).

2.2 Olika sätt att hantera scenskräck

Hur kan man förebygga att scenskräck blir så oöverkomlig att den utgör ett verkligt hinder i en konsertsituation? Ett sätt kan vara att utsätta sig för konsertframträdande i små doser varje dag, och kanske till och med be publiken att störa:

"Before the advent of beta blockers, artists found other, often more eccentric means of calming themselves. In 1942, a New York pianist charged his peers 75 cents to attend the Society for Timid Souls, a salon in which participants distracted one another during mock performances" (Ibid).

Ett annat sätt är att träna avslappning, mental träning eller meditation. Alkohol och Valium har en lugnande effekt vilket är välkänt bland artister:

"The pianist Samuel Sanders told an interviewer in 1980 that taking Valium before a performance would bring him down from wild panic to mild hysteria" (Ibid).

Fishbein et al. (1988) visar att ungefär var tredje amerikansk orkestermusiker väljer att ta betablockerare, ungefär en fjärdedel använder stöd av psykolog, ungefär var tionde använder yoga, och ungefär var tjugonde använder alexanderteknik.

Enligt performance-psykologen Kageyama kan betablockerare ha en lugnande verkan och hjälpa artisten att känna sig bekvämare rent kroppsligt under en konsert, vilket dock inte nödvändigtvis betyder att artisten lyckas spela sitt bästa. Kageyama menar att betablockerare

kan göra att en artist går miste om den egna stimulanten adrenalin, källan till den extra energi som kan behövas för att kunna spela på bästa nivå för publiken (Kageyama, 2009, 16 juli).

Kageyama liknar ett konsertframträdande med betablockerare vid att bara ha tillgång till den mängd energi och uppladdning som man har när man övar hemma för sig själv, och menar att betablockerare bara kommer åt en faktor vid nervositet före framträdande, den kroppsliga biten, darrningarna, kallsvetten, och hjärklappningarna. Betablockerare kommer däremot inte åt de två andra faktorerna den mentala biten och den känslomässiga biten, till exempel fokuserings- och koncentrationsproblem, osäkerhet, självkritik, överanalyserande, minnesluckor, och panikkänslor, menar Kageyama (Ibid).

2.3 Betablockerare

Den första studien av effekten av betablockerare för musiker med scenskräck utfördes 1977. Studien visar att störst förbättring skedde under det första framträdandet och framför allt för de som var mest påverkade av nervositet (James, Griffith, Pearson, & Newbury, 1977).

Beta-blockerande läkemedel är blodtryckssänkande och verkar genom att hämma betareceptorerna i bland annat kroppens blodkärl och hjärta. Till betareceptorerna binder i normalfallet hormonerna adrenalin och noradrenalin som utsöndras vid fysisk eller psykisk stress. När halten av hormonerna ökar, ökar också blodtrycket, men genom att hämma betareceptorerna sjunker blodtrycket och hjärtat arbetar lugnare. Biverkningar av betablockerare kan vara minskad ork och kallare händer och fötter (Tuominen, 2017).

För friska personer är riskerna med att ta enstaka doser av betablockerare låga. Ett långvarigt bruk av upp till 700 mg Inderal om dagen ökar riskerna för utmattning och hallucinationer, medan musiker normalt tar 5-20 mg i enstaka doser (Gottlieb, McCarter, & Vogel, 1998).

I en intervju med slagverkaren Rob Knopper betonar läkaren Wanda Files att betablockerare inte är beroendeframkallande och att en frisk person vanligtvis tål en låg dos av betablockerare ganska bra. Files avråder dock från att låna betablockerare av en kompis utan att först tala med en läkare som känner till ens sjukdomsbakgrund och vilka ens riskfaktorer är och kan ge klartecken för att använda betablockerare, samt kanske kan ge andra förslag på hur symtomen kan hanteras (Knopper, 2015, 9 november).

Det är inte bara musiker och artister som använder betablockerare vid särskilda framträdanden, det kan även till exempel vara en läkare som ska göra sin första operation och vill vara säker på att inte darra på händerna, eller en flygrädd person som behöver

slappna av före sin resa, eller en person som ska ge ett tal till en stor folkmassa och vill undvika att få darrig röst, enligt Files. Vidare belyser Files att koffein och nikotin kan ge hjärtklappningar och darrningar, och att sluta med dessa kan ge lika goda effekter som att ta betablockerare, så för en person som tar koffein och/eller nikotin kan det vara ett gott alternativ till att ta betablockerare att sluta ta de substanserna, särskilt på lång sikt. Enligt Files är det inte en så god idé att kombinera betablockerare med kaffe eller tobak eftersom effekterna slår ut varandra (Ibid).

Istället för bruk av betablockerare före varje repetition eller föreställning rekommenderar Files att vara väl förberedd inför ett konsertframträdande, vilket minskar nervositet och oro mer effektivt än en snabb lösning med hjälp av tabletter. Ett alternativ till mediciner skulle kunna vara övningar som yoga och tai chi, vilka kan ha en lugnande effekt på hjärnan, kan sänka orosnivån och förbättra balans och kroppsfunction, enligt Files (Ibid).

2.4 Lugnande övningar

Att ta tid för att gå till botten med ett problem, till exempel genom att göra lugnande övningar för att minska stress och nervositet kan vara ett skonsamt sätt för återhämtning efter utmattande upplevelser. Lugnande övningar kan vara ett effektivt sätt att samla sig, fokusera och ladda upp inför kommande utmaningar. Övningarna kräver en arbetsinsats och resultatet kommer med tiden. Att öva i förebyggande och återhämtande syfte kan ses som ett livslångt projekt (Ibid). Inför förstudien letade jag fram och valde ut några övningar som utformats i lugnande och fokuserande syfte. Materialet är hämtat ur olika kurser och instruktionsfilmer för medveten närvaro, fokusering, lugnande andningsövningar och avslappningsövningar.

Den första utvalda övningen beskrivs som en övning för att ”stärka nerverna” (Salisbury, 1888). Övningen består i att fokusera ögonen på en punkt under tre olika handfattningar, och att räkna till 49 andetag under var och en av dessa tre handfattningar. Det här konceptet att nerver kan och behöver stärkas finns att läsa i många olika böcker från samma tid. Salisbury skriver om ”nervkraft” och ”livsenergi”, och varnar för att livet förkortas om man förbrukar mer av dessa än sin beskärda del. Salisbury menar att hjärnan blir trött av att arbeta, och att hjärnan inte bör utsättas för mer än 10 timmars krävande aktivitet per dag. Salisbury ordinerar vila och rekreation för återstående tid av dagen, och menar att allt arbete som inte utförs med njutning och intresse är utmattande. Salisburys experiment sträckte sig vanligen över flera år. Han experimenterade både med sig själv och med andra, samt utförde olika djurförsök för att undersöka hälsoeffekten av olika livsmedel. I sin bok redogör Salisbury för slutsatser av 30 års forskning.

Inför ett konsertframträdande är det ofta tankarna om hur det ska gå, om vad andra ska tycka och tänka, som gör att man oroar sig och blir stressad. Om man kan sakta ner sitt tänkande saktas också ens känslor och stressnivå ned. En teknik som har utarbetats med avsikt att sakta ner eller till och med stanna sitt tänkande är övningen att vara närvarande i nuet. Den övningen ingår i "Trust Technique" (French, 2017). Målet med övningen är att göra närvaro i nuet till ett sätt att skapa förtroende mellan människa och djur. Grundsynen i "Trust Technique" är att det är själva tänkandet som genererar känslor, vilka i sin tur uppfattas av och stressar djuren. När tänkandet får vila en stund, skapas en fridfull stämning, vilket påverkar omgivningen, och effekten är lugnande på djuren i ens omgivning. En av övningarna i metoden består i att sitta helt stilla och hålla ögonen på en fokuspunkt, och inte ens låta blicken flytta sig. På det sättet hindras hjärnan från att tänka, vilket skapar ett lugn och en fridfull stämning som utgör grunden till arbetet med djur i "Trust Technique". Den här tekniken att hålla kroppen inklusive blicken stilla används i förstudien, med hjälp av ett litet klistermärke som sätts på notstället och används som fokuspunkt i Salisburys övning.

Eden, lärare inom energimedicin, lär ut enkla korta övningar med mål att stärka närvaron i kroppen, återställa en balanserad, centrerad medvetenhet för att bättre kunna hantera en stressfylld värld (Eden, 1999). Jag valde ut två lugnande ögonövningar och en övning som ska stärka den centrala meridianen på framsidan av kroppen med syfte att skydda från negativ påverkan av andra personers humör och sinnesstämningar.

3 Forskningsansats, metod och genomförande

I det här kapitlet förklarar och motiverar jag arbetets forskningsansats och metod. Jag redovisar förstudiens genomförande från början till slut och beskriver ett samövningstillfälle i detalj för att berätta hur jag gick tillväga i förstudien.

3.1 Forskningsansats och metod

Den hermeneutiska forskningsansatsen följer forskares förståelse, med början i en ytlig förståelse, vidare till en allt djupare förståelse för såväl delar som helhet (Geanellos, 2000). Det är också på ett kontinuerligt sätt som studiens upplägg och innehåll modifieras i samverkan med respondenterna under försökstiden, vilket gör att studien faller under kategorin hermeneutik. Den hermeneutiska forskningsansatsen i tolkningen av insamlad information passar bra att använda i det här arbetet, eftersom det som tolkas inte är konstanter utan respondenternas personliga svar och åsikter vid en viss tidpunkt (Oksanen, 2010 a). Eftersom mitt deltagande i studien är dels som ledare och dels som informant, och jag i den praktiska studien söker efter olika problemlösningar som kan leda till förändring, faller arbetet även under kategorin aktionsforskning (Oksanen, 2010 b).

Metoden som har valts för arbetet är kvalitativ tolkning av observationer, feedback från utvärdering och information från enkäter. I och med att informationen både kommer från enkäter med styrda svarsalternativ och frågor som informanterna förväntas svara fritt på skulle studien egentligen kunna sägas vara både kvalitativ och kvantitativ. Eftersom studien både är ganska kort och liten lämpar den sig för kvalitativ informationstolkning (Oksanen, 2010 c).

3.2 Kritisk granskning

Studien är relativt liten, vilket har sina nackdelar i och med att mängden information blir liten. Fördelarna är att respondenternas åsikter och intryck får mer utrymme i tolkningen. Jag strävar efter att ta hänsyn till omständigheter och tillfälligheter i tolkningen av informationen. Till exempel genomgår en respondent en svår familjesituation mot slutet av försöksperioden. Den påfrestningen är synbar i resultatet av stresstestet. För att hålla resultatet så centrerat till normala förutsättningar som möjligt väljer jag att inte använda det resultatet när jag räknar ut medelvärdet. Däremot använder jag respondentens svar på frågorna om övningarna och studieformat.

Insamlandet av information sker genom observationer, videoinspelningar, enkäter och frågeformulär samt intervjuer. Jag strävar efter att hitta en medelpunkt i informationen, samtidigt som jag tar med varierande åsikter och enskilda upplevelser. Jag anser därför att arbetets tillförlitlighet är rimligt stor och går att ta fasta på.

En faktor att ta med i utvärderingen och tolkningen av resultatet är placeboeffekten, vilken innebär att då en person till exempel gör övningar och tror att övningarna inverkar positivt på hälsan, får övningarna en positiv effekt oavsett vad det är för övningar personen gör (Sundberg, 2017).

3.3 Etisk reflektion

Försöket utförs med frivilliga respondenter och den insamlade informationen presenteras på ett sätt som inte utsätter respondenterna för igenkänning. Med så få respondenter är frågan om anonymitet extra viktig. För att undvika att röja känslig information väljer jag att inte delge respondenternas genus. I arbetet kallar jag respondenterna för A, B, C, och D.

3.4 Genomförande

Jag bjöd in deltagare från musik och scenkonst: lärare, studerande, amatörmusiker, professionella musiker. Jag satte upp ett övningsschema och satte ihop några övningar. Schema planeras för övningstillfällen och gitarrummet bokas. Oktober månad avsätts primärt för övningstillfällen. Efter att det visar sig att några av informanterna inte har möjlighet att närvara på samövning flera gånger i veckan delas försöket upp i två grupper, en samövningsgrupp och en självstudiegrupp.

Det första övningstillfället ägnas åt ett stresstest som används för att rama in försöket i en tydlig början och ett tydligt slut. Syftet är också att göra respondenterna uppmärksamma på ämnet genom frågorna, frågor som man generellt sett inte ställer sig själv varje dag, rörande ens liv, vardag, beteende och funktion (Olsson, 2017).

Stresstestet består av 30 frågor. Varje fråga består av ett påstående och har fem svarsalternativ: Väldigt sällan (1p), Sällan (1p), Ibland (3p), Ofta (4p) och Väldigt ofta (5p). Frågorna är djupgående och berör tunga och allvarliga ämnen, till exempel stress i olika former, olika grader av välmående respektive att må dåligt.

Testet är indelat i tre delar med vardera tio frågor. Den första delen handlar om kamp och illustreras med en bulldozer. En hög summa i den testdelen indikerar en tendens att ta konflikter med full kraft, ha en hög hastighet framåt i livet, inte lyssna på andra så mycket,

och inte se på situationer ur vid vinkel. I resultatdelen av testet ges tipset att sakta ner och reflektera över det som sker.

Den andra delen handlar om flykt och illustreras av en hare. En hög summa i den testdelen indikerar obearbetade känslor och trauman, till exempel rädslor, oro, obearbetad sorg och förluster. Dessa skapar förutsättningar för beroenden och behov av att bli sedd och bekräftad. I resultatdelen föreslås att våga stanna kvar i det som är jobbigt, att gå ner i djupare kontakt med känslor och att ta mer ansvar.

Den tredje delen handlar om att ”frysa”, det vill säga att stelna eller spela död. Den delen illustreras av en person framför tv:n som har en fjärrkontroll i handen och en skål popcorn framför sig. En hög summa i den testdelen tyder på en uppgivenhet och en tendens att överväldigas av utmaningar. Det kan skapa en inre stress och handlingsförlamning. Tipsen i denna del är att sänka förväntningarna, försöka acceptera situationen, och ta tid till återhämtning.

Akuta situationer eller plötsliga stressande händelser kan göra att resultatet visar helt olika resultat från dag till dag. Olsson rekommenderar att testet utförs var sjätte månad, och att de som har en tendens att vara överkritiska mot sig själva gör testet på en ”bra” dag, för att få en stabilare översikt av utvecklingen (Olsson, 2017).

Vid följande tillfälle ges en introduktion till övningarna. För båda grupper ges tre övningar på totalt ca 10-20 min. En av övningarna använder räknande av andetag och det gör att den totala tidsåtgången varierar beroende på hur lång tid andetagen tar.

I samövningsgruppen deltog två informanter. De gör övningarna en och en tillsammans med författaren. I självstudiegruppen deltog två informanter. Efter en introduktion får de i uppgift att göra övningarna på egen hand. Självstudiegruppen ges inledningsvis inga tydliga mål vad gällde antal genomförda övningstillfällen. Efter fyra veckor ges de instruktioner att utföra övningarna totalt åtta gånger, för att de ska få lika många tillfällen gjorda som för samövningsgruppen. Då det ser ut som att övningarna utförs ca en gång per vecka utökas försöksperioden till ca 8 veckor. En informant får förhinder och därmed återstår bara en informant i självstudiegruppen. Detta bortfall tas i beaktande i utvärderingen av utförandeformatet självstudier.

När försöksperioden är avslutad skickas ett frågeformulär ut till informanterna där de ombeds att göra stresstestet en gång till och skicka in svarspoängen samt svara på frågor om upplevelser av upplägget och övningarna. Eftersom jag också är delaktig i försöket besvaras

frågorna både av informanterna och av mig, för att jag ska kunna samla in så mycket information som möjligt. Information samlas förutom i form av enkäter före och efter försöksperioden även in genom samtal med informanterna under och efter försöksperioden.

Jag intervjuar även internationella artister under kammarmusikfestivalen RUSK i Jakobstad. Dessa intervjuer berör scenskräck och betablockerare. De finns inte nedtecknade annat än med korta stödanteckningar. De står inte heller med i arbetets referenslista.

3.5 Ett samövningstillfälle

Innan övningstillfället börjar sätter jag igång videokameran för att mäta hur lång tid övningen tar, och samla information ifall några kommentarer eller idéer om övningarna skulle komma. Vi börjar med den första övningen som är en modifiering av övningen zip-up. Den görs en gång. Övningen utförs stående och går till så att vi föreställer oss att vi ”låser upp” ett lås vid underläppen, och föreställer oss att vi drar ner en dragkedja från underläppen hela vägen ner över torso och magen ner till mitten av bäckenbenet. Samtidigt föreställer vi oss att all stress som vi har samlat på oss under dagen och hållit inom oss får rinna ut. Det här är en modifiering av övningen zip-up och den togs fram av en av respondenterna i andra veckan av försöksperioden. Övningen tar ca 2-3 sekunder att utföra. Sedan följer Salisburys övning, som är en sittande övning. Vi använder ett litet klistermärke som fokuspunkt på notstället, något under ögonhöjd. Vi har inställningen att förvänta oss att få höra något intressant, så att öronen aktivt lyssnar. Med höger hand på pannan och vänster hand på bakhuvudet andas vi 49 andetag in och ut. Sedan flyttar vi händerna till magen, strax under platsen där revbenen går samman (höger hand) och motsvarande ställe på ryggen (vänster hand) och andas in och ut 49 andetag i den handfattningen. Sist flyttar vi händerna till naveln (höger hand) och ländryggen (vänster hand) och tar 49 andetag där. Övningen tar mellan 10-20 minuter att utföra. Detta följs av tredje övningen, som har två delar. Den utförs sittande den också. Den börjar med en övning för att ge ögonen en slags vila och stöd. Vi gnuggar händerna fort fram och tillbaka tills handflatorna känns varma, skakar händerna, lägger handlovarna över ögonen med fingrarna över pannan, och låter ögonen få känna värmen en liten stund, ca 10 sekunder. Övningen fortsätter med att vi för ena handens fingertoppar i formen av en liggande åtta framför ögonen. Fingrarna går upp längs näsroten, ut över ena ögat, runt och in under näsan, upp längs näsroten, ut över andra ögat, runt och in vid nästippen, osv. Under tiden tänker vi på det som stressar oss. Långsamt och mjukt och följer vi fingertopparna med blicken. Övningen tar ca 20-30 sekunder. Till sist ställer vi oss upp för att göra den första övningen zip-up än en gång som avslutning. Den dras nu åt andra

hållet. Vi föreställer oss att vi drar upp en osynlig dragkedja från bäckenbenets framsida, upp över magen, upp över torso, ända upp till underläppen, och föreställer oss att vi låser dragkedjan där med en liten osynlig nyckel. Detta är originalversionen av övningen. Övningen tar ca 2-3 sekunder att utföra. Efter den sista övningen är avslutad är övningstillfället över. Jag frågar respondenten hur övningspasset upplevdes och skriver ner några korta anteckningar. Sist stänger jag av videokameran och noterar hur lång tid övningarna tog.

4 Resultat

I det här kapitlet redovisas resultatet av stresstest samt observation och utvärdering av övningar och format. Längden på Salisburys övning beror på hur hastigt man andas, därför varierar övningstillfällenas längd från tillfälle till tillfälle. Det kortaste uppmätta tillfället är 11 minuter och det längsta är 22 minuter. En av svårigheterna med övningen upplevs vara att hålla fokus så länge, utan att tappa bort sig i räkningen. Det är särskilt svårt att koncentrera sig vid sömnbrist och när det hörs onödigt prat. Övningen upplevs också vara ganska tung för armarna, vilket gör att det stundvis känns obekvämt, något som upplevs försvåra fokuseringen. Det som är positivt med andningsövningen är att den verkar ge en god effekt, ord som nämns om hur det kändes efter att ha övat den var centrerad, fokuserad, lugn och pigg.

"Gillade övningen, tolkade det som meditation." A

"Jättebra, jag hade bara problem med första ställningen av händerna vid pannan och bakhuvudet. Denna ställning kändes obekvämt och utlöste spänningar." B

"49 andetag var en överraskande lång tidsrymd. Vi vissa stressiga perioder kändes det stressigt i sig, bra vid lugna stunder" D

"Tips också för att veta hur man håller händer utan att de blir trötta." A

"Otroligt tungt att hålla armarna i statisk position en lång tid." C

"Uppiggande effekt även om det kändes tungt att fokusera blicken." C

Ögonövningarna har en behagligare, mindre statisk prägel, och känns sköna för ögonen. Något oklart hur länge man ska hålla sig kvar vid de olika momenten. Ögonåttan är lite krävande i det att den använder koordination mellan hand och ögon på ett annorlunda sätt, och att man ska tänka på sin stress under övningens gång. Ögonövningarna upplevs som avslappnande, lite oklara i hur de skulle utföras, och även som lugnande och enkla att göra.

"Gillade övningen. Svårt att veta när skulle man ta av händerna från ögonen." A

"Jag tyckte att ögonövningarna var behagliga, det kändes som att ögonen slappnade av." C

"Den här övningen utlöste ansträngning eftersom den inte var helt lätt för mina ögon. Dessutom förstår jag inte sambandet mellan att gnugga händerna/täcka över ögonen och åttan! Men jag tror det är en bra övning och jag behöver bara lite träning." B

Övningen zip-up/zip-down övas stående, vilket ger den en friare känsla, man är på fötterna, det är också övningen som inleder och avslutar övningstillfället, så det känns speciellt, särskilt med tanke på att de andra övningarna utförs sittande. Zip-up/zip-down upplevs som effektiv för att bevara sin energi under resten av dagen.

"Övningen var inte tydlig. Skulle behöva tydligare förklaring varför vi gör dessa övning och var exakt zipet börjar och slutar." A

"Jättebra. Hjälper på ett symboliskt sätt att tömma och skydda sig!" B

"Skönt med en övning som är i rörelse." C

"Känns bra att stärka sig och skydda sig inför en ny arbetsdag." C

Vissa gånger ger övningarna en snabb återhämtning vid sömnbrist, andra gånger är det svårt att hålla sig alert under övningarna vid sömnbrist. Svårt även att veta exakt hur övningarna ska utföras, och tungt att hålla statiska övningar lång tid. Det är också lite svårt att anpassa egna tempot till andras tempo i andningen, eftersom det som känns som en naturlig hastighet för den ena kan vara en onaturlig hastighet för den andra.

"Beroende av dagen. Ibland om jag var stressad innan övningar fick jag bort stressen och ibland blev det bara värre. Jag blev irriterad av onödigt prat, när jag helst bara skulle vilja fokusera på övningar. Kände att det tar energi bort från övningar." A

"Jag valde att ha sessioner innan skolan börjar, och det var alltid liten stress i bakhuvudet att hinna sluta i tid. I alla fall var 20 min bra längd." A

"Det skulle behövas en längre studie för att se resultat på lång sikt." C

"Övningarna gav mig direkt efteråt en stark känsla av lugn och ro, positiv." B

"Det var fint att ha tydlig rutin innan skolan började. Märkte att jag också började lösa den omedvetna stressfaktura som jag tänkte på varje dag under ögon-åttan." A

"Jag känner mig pigg trots att jag bara har sovit två timmar i natt." C

"Jag känner mig centrerad." A

"Det känns fantastiskt bra!" B

"Jag kände mig trött, ville sova/blunda" B

"Jag somnade och tappade räkningen när jag skulle fokusera blicken." C

"Jag kände ilska." A

"Det kändes alltid bra att göra övningarna med undantag av en ställning." B

"Svårt att fokusera." B

Samövningen är lite krävande i och med att tider ska bokas in och sedan passas. När det arbetet är gjort är det relativt lätt att göra övningarna, eftersom man redan har bestämt sig på förhand och hunnit ladda upp. Vid några tillfällen missade informanter inbokade tider, och då märktes bristerna med det samövningsformatet tydligt: det krävs att man dyker upp på rätt tid och rätt plats.

"Tre gånger/vecka kändes passande. Fast jag tror att för att få riktiga resultat skulle man ses 5 gånger per vecka." A

"Det är bra att ses tre gånger/vecka för att göra övningar." B

"Jag valde att ha sessioner innan skolan börjar, och det var alltid liten stress i bakhuvudet att hinna sluta i tid. I alla fall var 20 min bra längd." A

"Det är förhållandevis kort tid man måste satsa på att göra någonting riktigt gott för sig själv." B

"Det känns bra att övningarna är färdiga på 20 minuter." C

Självstudieformatet är på vissa sätt smidigare än samövningsformatet, då det gör det möjligt att spontant göra övningarna när tid finns. Faran med självstudier är att de skjuts upp eller inte alls blir av. En av informanterna i självstudiegruppen fick förhinder och avbröt sin medverkan i försöket, vilket tas i beaktande vid utvärdering av utförandeformat.

"Jag tycker alltid att det är bättre att göra övningar i grupp eftersom då gör man dem. När man försöker ensam kommer oftast någonting emellan som man prioriterar och övningar blir ogjorda. Under tiden jag gjorde övningarna ensamma gjorde jag dem bara 1-2ggr." B

Stresstestet är ganska tidskrävande och arbetsamt att fylla i. Frågorna är upplagda med en fråga per sida, där varje svar leder vidare till en ny sida med nästa fråga. Att bara få se en fråga i taget gör att testet upplevs som tidskrävande och svårt att överblicka, samtidigt som

begränsningen är en hjälp att fokusera på just en fråga i taget. Testet ska ta tre minuter att göra enligt instruktionerna på testsidan, men i försöket tar det mellan 3 och 10 minuter att svara på det. Poängen från stresstesten före och efter försöksperioden räknas samman till medelvärden som redovisas i följande tre diagram.

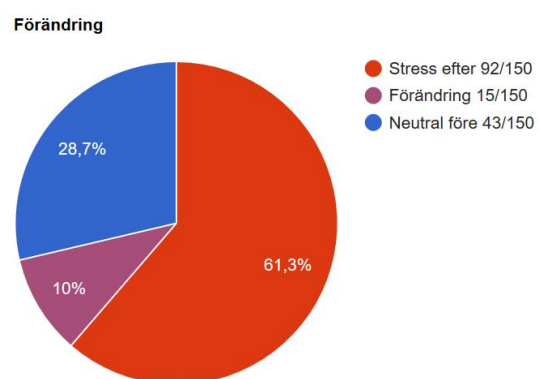
Diagram 1. Medelvärde före försöksperioden.



Diagram 2. Medelvärde efter försöksperioden.



Diagram 3. Medelvärdet har minskat med 14,75 poäng.



5 Tolkning

I det här kapitlet analyseras resultatet av observation och utvärdering av övningar, utförandeformat och stresstest.

Frågan om övningarna upplevdes sänka respondenternas stressnivå har fått både ja och nej. Några av övningarna upplevs sänka stressnivån vid vissa tillfällen och höja stressnivån vid andra tillfällen. Vid vissa tillfällen upplevs några av övningarna som lugnande och centrerande, och vid andra tillfällen upplevs de som tunga och utmattande.

Min tolkning är att övningarna speglar informanternas dagsform. Till exempel observeras att övningarna är relativt lätta att utföra dagen efter en god natts sömn.

Den övning som upplevs ge mest avspänning och centrering är den längre övningen av Salisbury. Den upplevs också vara mest krävande. Övningar med statiska positioner skulle med fördel kunna kortas ner betydligt, för bekvämlighets skull.

Ögonövningarna upplevs som bra för att de är dynamiska och bekväma och känns sköna för ögonen. Det som upplevs som mindre bra med ögonövningarna är att de är lite otydliga i hur de ska utföras.

Övningen zip-up får blandade recensioner, några tycker att den är effektiv och tydlig, andra är inte helt säkra på hur den egentligen ska utföras och vad som är poängen med den.

Resultatet visar att det kan vara svårare att fortsätta på egen hand än att vara med i samövningsformatet. Med ett inbokat övningstillfälle vet man att man förväntas komma till övningstillfället. Utvärderingen visar att samövningsformatet ger informanterna ett visst stresspåslag på grund av övningstider att passa och att avsätta tid på förväg i kalendern. De inplanerade övningarna följde kalendern vilket inte tog hänsyn till dagsformen. Samtidigt upplevs samövningsformatet som en fördel i och med att övningarna garanterat blir gjorda, om man kommer till övningen.

Frågan om självstudier gavs ett svar redan i inledningen av försöket när en informant avbröt sin medverkan. Självstudier har sina fördelar i och med att det passar för personer som har svårt att hitta lediga tider i sitt schema. Istället för inbokade tider skapas spontana övningstillfällen när tillfälle uppstår. Jag ser i efterhand att självstudieformatet skulle behöva mer arbete i utformningen, kanske med någon form av återkoppling vid vissa tidpunkter i försöket.

Tolkningen av stresstesten görs ytterst försiktigt. Stress såsom den berörs i stresstestet verkar vara ett alltför stort område för att rymmas inom en sådan här liten studie. Faktorer utöver försöken påverkar resultaten. Tolkningen av resultaten visar att respondenterna upplever sig ha en lägre stressnivå efter försöksperioden i jämförelse med hur de upplevde sin stressnivå före försöksperioden, men det är inte säkert att det resultatet kommer från övningarna i sig. Det skulle like gärna kunna komma sig av att försöket avslutats, eftersom deltagande i försöket upplevs som relativt krävande och besvärligt.

6 Sammanfattning

I det här kapitlet ger jag förslag på vidare forskning och sammanfattar studien. Jag ger även min syn på lugnande övningar som ett hjälpmedel vid stress ur ett artisthälsoperspektiv och ur ett pedagogiskt perspektiv.

6.1 Förslag på vidare forskning

Ett alternativ som skulle kunna utforskas är effekten av att göra övningar i grupp. Möjligen skulle samövningsformatet överträffa ett gruppformat i och med att det är personligare. Å andra sidan har en gruppdynamik sina fördelar av gemenskap av att öva tillsammans.

Ur biologisk synvinkel finns det teorier om att manligt och kvinnligt inverkar rent biologiskt i hur en människa reagerar på stress (Verma, R., Singh Balhara, Y. P., Shekhar Gupta, C., 2011). Medfödda genusbetingade skillnader är alltså inte inlärd av miljö eller yttre påverkan, skillnader som går att mäta på nyfödda bebisar, till exempel hur de reagerar när de utsätts för stress. Teorin är att den manliga responsen är ”fight or flight”, och om stressen kvarstår är nästa steg att ”spela död”, medan den kvinnliga responsen är ”tend and befriend”, och om stressen kvarstår är nästa steg smärtlindring (Porges, S., 1995). Det skulle vara intressant att göra en genusanpassad studie med lugnande övningar för artister med scenskräck och att se vilka metoder som får bäst effekt i försök med män respektive kvinnor.

6.2 Diskussion

I tolkningen av informationen som samlats in under studien har jag fått svar på de ställda forskningsfrågorna. I efterhand ser jag ett behov av en kontrollgrupp som också gör stresstestet men inte deltar i övningarna, något jag missade att tänka på i planeringen. Det är möjligt att frågorna i stresstestet skapar en medvetenhet om och en bearbetning av den egna stressen, vilket kan ha en lugnande effekt.

När det gäller de utvalda övningarna så tycker jag att samtliga övningar lät mer fantastiska i beskrivningen än vad de i praktiken upplevdes vara. Jag upplever att längre tid behövs för att bättre lära känna övningarna och känna en djupare effekt. I skrivarbetet har jag kommit att förstå övningarna i detalj på ett sätt som hade varit bra att ha från början. Då hade jag till exempel kunnat föreslå att Salisburys övning kan utföras i en vilande position, till exempel liggande på en soffa.

Samövningsformatet har nackdelen att det är lite krävande schemamässigt. Dels tog det tid ur dagens schema att gå till övningstillfället, och dels gav den avsatta tiden en viss

avslappning och trygghet i och med att tiden i viss mån var tillägnad egenvård. Självstudieformatet upplevdes som friare, lite svårare att hålla fast vid och inte lika viktigt att prioritera som en uppsatt tid med en annan person. Samtidigt tolkar jag det som att negativa utgångar såsom avhopp till stor del kan ha att göra med att några detaljer i utförandet inte var helt genomtänkta. Ett inbokad övningstillfälle hade fördelen att det blev av, förutom då vissa övningspass missades eller fick ställas in av olika skäl.

Längden på övningstillfällena varierade. Några gånger landade tiden på 11 minuter per tillfälle, vilket jag upplevde som en passande längd. I andra fall behövdes nära dubbla tiden, vilket kändes något för långt för min del. Jag oroade mig lite för att det skulle göra respondenten försenad till nästa punkt på schemat, eller att det kunde leda till att deltagandet skulle upplevas som alltför tidskrävande. Respondenterna oroade sig både över att hinna till övningstillfället i tid och över att hinna till nästa punkt på schemat i tid. Vissa övningstillfällen upplevdes som stressande för deltagarna. Troligen spelade övriga faktorer in, till exempel nattsömn och aktuell livssituation i stort.

Övningarna upplevdes som en slags aktiv vila, inte för ansträngande och inte heller som en total vilopaus, utan någonstans mittemellan. De upplevdes vara lite besvärliga och inte helt och hållet bekväma. Frågor om övningarna uppstod under nästan hela försöksperioden, och upplevelsen av återhämtning varierade från tillfälle till tillfälle. En av övningarna ändrades under försöksperioden i och med att variationen på övningen zip-up lades till.

Under skrivandet av arbetet har jag fått en djupare insikt i andra musikers situationer där scenskräck hindrar deras framträdanden och hur de har fått hjälp av betablockerare, vilket har nyanserat min bild av ämnet och väckt min empati i frågan. Jag har förändrat min syn på stress från något som är obehagligt och oönskat, till något som är ok och till och med kan användas till ens fördel som artist. Jag har kommit fram till att det viktigaste är att arbetet med att relatera till det egna instrumentet kroppen blir av, och att det är mindre viktigt vilken övning man väljer att arbeta med.

Artister är ofta egna företagare och får ofta själva ta ansvar för sin egen företagshälsovård. Dessutom arbetar de ofta i projekt, vilket kan innebära obekväma arbetstider och perioder av stor arbetsbörda. För att detta ska hålla i längden behöver artisten fokusera på att ta hand om sig för att klara av att arbeta under svåra förhållanden. Jag hoppas att det här arbetet kan belysa möjligheten med lugnande övningar för att öka artishälsan och att kunna hantera scenskräck bättre.

Den här studien vänder sig till vuxna, och först i efterarbetet har jag även funderat på hur jag skulle kunna använda erfarenheterna av studien i mitt arbete som musikpedagog. Jag ser det på två sätt. Dels kan det bra att som lärare ge exempel på sätt att hantera scenskräck och att låta elever sätta ord på rädsla, och dels kan det vara bra att undvika att "laga något som inte är trasigt". Det jag menar med det är att vara försiktig med att skapa ett problem innan det ens finns, till exempel genom att få det att låta som att scenskräck hör till det naturliga. Det är inte säkert att det behöver vara så. En av världsartisterna jag intervjuade under RUSK-festivalen hade aldrig hört talas om betablockerare, vilket öppnade mina ögon för att det finns alla möjliga variationer. Att lära ut övningar för att träna sitt fokus och sitt lugn har en positiv klang i mina öron, medan jag anar att ett alltför stort fokus på problem kan skapa mer problem. Jag kan som läraren uppmuntra eleven att sätta ord på eventuella rädslor om och när de uppstår och möta det som finns med förståelse och en lugn och trygg handlingsplan.

Källförteckning

Istvan Berczi , (2017). Walter Cannon's "Fight or Flight Response" - "Acute Stress Response". [Blogginlägg]. Hämtad 2017-11-22, från

<https://home.cc.umanitoba.ca/~berczii/hans-selye/walter-cannon-fight-or-flight-response.html>

Eden, D. (1999). [DVD]. USA. *Energy Healing Volume 1:12, 3:25, 3:26.*

Fishbein, M., Middlestadt, S. E., Ottati, V., Straus, S., & Ellis, A. (1988). Medical problems among ICSOM musicians: overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artists: Volume 3 Number 1*, Page 1-8.

French, J. (2017). *2 Tutorial Videos. 1. The present moment.* [Videofil]. Hämtad 2017-11-22, från <https://trust-technique.com/topic/the-trust-feeling-free/>

Geanellos, R. (2000). Exploring Ricoeur's hermeneutic theory of interpretation as a method of analysing research texts. *Nursing Inquiry*, 7(2), 112-9. Doi: 10.1046/j.1440-1800.2000.00062.x

Gottlieb, S. S., McCarter, R. J., Vogel, R. A. (1998). Effect of beta-blockade on mortality among high-risk and low-risk patients after myocardial infarction. *The New England Journal of Medicine*, 339(8), 489-97. Doi: 10.1056/NEJM199808203390801

James, I. M., Griffith, D. N., Pearson, R. M., Newbury, P. (1977). Effect of oxprenolol on stage-fright in musicians. *Lancet*. 1977 Nov 5;2(8045), 952-4. Doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(77\)90890-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(77)90890-X)

Kageyama, N. (2009, 16 juli). 3 Reasons Why Beta Blockers Could Ultimately Hold You Back [Blogginlägg]. Hämtad 2017-11-22, från <https://bulletproofmusician.com/3-reasons-why-beta-blockers-could-ultimately-be-holding-you-back/>

Knopper, R. (2015, 9 november). day 12: should i try beta blockers for audition nerves? (sic) [Blogginlägg]. Hämtad 2017-11-22, från <http://www.robknopper.com/blog/2015/12/1/day-12-should-i-try-beta-blockers-for-audition-nerves>

Nestor, L. (2013). Adrenalin - kroppens stresshormon. Hämtad 2017-11-22, från <https://adrenalin.se/adrenalin-kroppens-stresshormon/>

Oksanen, R. J. (2010 a). *Hermeneutic analysis*. Hämtad 2017-11-20, från

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/en/methodmap/data-analysis/hermeneutic-analysis>

Oksanen, R. J. (2010 b). *Action Research*. Hämtad 2017-12-16, från

https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/en/methodmap/strategies/action_research

Oksanen, R. J. (2010 c). *Qualitative research*. Hämtad 2017-11-20, från

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/en/methodmap/strategies/qualitative-research>

Olsson, A. (2017). *Stresstest – Kamp/Flykt/Frys*. Hämtad 2017-11-23, från

<https://www.medvetenandning.se/lar-mer/stresstest/>

Porges, S. W. (1995). Orienting in a defensive world: mammalian modifications of our evolutionary heritage. A Polyvagal Theory. *Psychophysiology*, 1995, Volume 32, Issue 4, Pages 301–318. DOI: 10.1111/j.1469-8986.1995.tb01213.x

Salisbury, J. H. (1888). *The Relation of alimentation and diseases*. Publisher: Vail, 1888, New York.

Sundberg, O. (2017). *Biologiska och kemiska processer – Nervsystemet*. Hämtad 2017-11-

22, från <http://www.halsosidorna.se/Mentalochpsykiskhalsa.htm>

Sörensen, J. (2013). Stress är kroppens försvarsmekanism. Hämtad 2017-11-22, från

<https://stress.se/stress-ar-kroppens-forsvarsmekanism/>

Tindall, B. (2004, 17 oktober). Better Playing Through Chemistry. *The New York Times*.

Hämtad 2017-11-23, från <http://www.nytimes.com/2004/10/17/arts/music/better-playing-through-chemistry.html>

Tuominen, P. (2017). *Läkemedel vid högt blodtryck*. Hämtad 2017-11-22, från

<https://www.1177.se/Fakta-och-rad/Rad-om-lakemedel/Lakemedel-vid-hogt-blodtryck/#section-5>

Verma, R., Singh Balhara, Y. P., Shekhar Gupta, C. (2011). Gender differences in stress response: Role of developmental and biological determinants. *Industrial Psychiatry Journal* 2011 Jan-Jun; 20(1), 4–10. doi: 10.4103/0972-6748.98407

Bilaga 1. Stresstest

DEL 1 KAMP		Väldigt sällan	Sällan	Ibland	Ofta	Väldigt ofta
01	Hjärna på högvarv, upplever tidspress, måste hända saker, "fort men fel", svårt slappna av	1	2	3	4	5
02	Vill nå mina mål snabbt, otålig, lever i framtiden, sällan nöjd, överambitiös, prestera, prestera	1	2	3	4	5
03	Söker adrenalin-kickar, kör över/gör illa min kropp, gör saker i sista sekund/"ska bara"	1	2	3	4	5
04	Hård/kritisk/dömande mot mig själv/andra, överreagerar, irriterad, aggressiv/"kort stubin"	1	2	3	4	5
05	Svårt att samarbeta/anpassa mig, vet bäst, startar/hamnar i konflikter, "anfall är bästa försvar"	1	2	3	4	5
06	Svårt uppfatta vad andra menar, svårt förstå andra, blir missförstådd, svårt känna empati	1	2	3	4	5
07	Irriterad över saker du inte kan påverka, kämpar emot/har svårt acceptera det som sker	1	2	3	4	5
08	Viktigt att ha rätt i diskussioner, behov av att hävda mig/få sista ordet, svårt ändra åsikt/envis	1	2	3	4	5
09	Pratar mer/lyssnar mindre, pratar högt/"bullrig", avbryter andra, fokus på mig själv	1	2	3	4	5
10	Livet är en kamp/en uppförsbacke, ensam är stark, svårt ta emot hjälp/beröm, svårt ta emot kritik	1	2	3	4	5
SUMMA						

11	Beroendeproblem (jobb, träning, sex, alkohol, spel, droger, nikotin, kickar, socker, tv, sociala medier etc.) ▶	1	2	3	4	5
12	Tvångstankar/måste göra saker i viss ordning, perfektionist/pedant/överarbetar ▶	1	2	3	4	5
13	Oärlig mot mig själv och andra, vita lögner, svårt att lita på andra ▶	1	2	3	4	5
14	Konflikträdd, vågar inte ta plats, tyst, osocial, tunn/svag röst ▶	1	2	3	4	5
15	Rädd för att göra bort mig/göra misstag, svårt ta första steget och be om förlåtelse, svårt erkänna fel ▶	1	2	3	4	5
16	Rädd för att vara ensam, rädd för att bli lämnad/övergiven, tycker inte om tystnad runtomkring mig ▶	1	2	3	4	5
17	Fokus på problem, oroar mig för att olika dåliga saker ska inträffa/katastroftänk ▶	1	2	3	4	5
18	Förnekelse, skyller ifrån mig/det är andras fel, jag har otur, snackar skit om andra ▶	1	2	3	4	5
19	Behov av uppmärksamhet/bli sedd/hörd, bekräftelsebehov ▶	1	2	3	4	5
20	På språng, känner mig jagad, flyr från jobbiga personer/tankar/situationer ▶	1	2	3	4	5

SUMMA _____

		Väldigt sällan	Sällan	Ibland	Ofta	Väldigt ofta
21	Motgångar gör att jag tappar motivationen/ ger upp/blir handlingsförlamad ▶	1	2	3	4	5
22	Svårt att planera/strukturera/fokusera/koncentrera, svårt ta beslut, tvekar/skjuter upp saker ▶	1	2	3	4	5
23	Kan inte påverka det som sker, låter omgivningen sätta min agenda, lättpåverkad/osäker/osjälvständig ▶	1	2	3	4	5
24	Svårt hantera förändringar, svårt hantera när något sorgligt/jobbigt/oväntat inträffar ▶	1	2	3	4	5
25	Känner mig hjälplös/uppgiven/deprimerad, ålтар olösta konflikter, fokus på det som hänt/lever i dåtid ▶	1	2	3	4	5
26	Dagliga sysslor känns övermäktiga/meningslösa, dagliga sysslor gör mig stressad/uppgjagad ▶	1	2	3	4	5
27	Dåligt självförtroende/självkänsla, suger åt mig minsta lilla kritik som en svamp, trygghetsnarkoman, "plåster" ▶	1	2	3	4	5
28	Ställer för höga krav, självkritisk, självdestruktiv, skam/skuldkänslor när misslyckas, "allt är mitt fel" ▶	1	2	3	4	5
29	Humor/positivt tänkande som försvar mot jobbiga saker, orkar inte se det jobbiga i vitögat ▶	1	2	3	4	5
30	Känner mig orättvist behandlad, offer för omständigheterna, har "offerkoftan" på ▶	1	2	3	4	5

SUMMA

Bilaga 2. Frågeformulär

Hej!

Tack så hjärtligt för din medverkan i förstudien.

Jag vill gärna att du gör stresstestet igen och mailar mig de tre kategoriernas resultatvärden samt totalvärdet. Här är länken: <https://www.medvetenandning.se/lar-mer/stresstest/>

Här följer tre grupper av frågor om övningarna som jag gärna vill att du besvarar.

1. Om formatet.

- a. Vad tycker du om formatet att ses tre gånger per vecka för övningarna? (Du som övat ensam, se fråga c.)
- b. Vad tycker du om mängden tid som behövdes för att göra övningarna?
- c. Om du gjorde övningarna ensam, hur var det i jämförelse med att göra övningarna tillsammans? Hur många gånger per vecka gjorde du övningarna, i snitt?

2. Vad tycker du om övningarna? Ska de ändras, tas bort eller behållas i nästa studie?

- a. Övningen zip down - zip up.
- b. Övningen att fokusera blicken på en punkt och andas 49 andetag i tre olika handfattningar.
- c. Övningen att gnugga händerna och täcka över ögonen, följt av ögon-åttan med fokus på stress.

3. Effekt

- a. Hur kändes det att göra övningarna?
- b. Hur kändes det efter att ha gjort övningarna?
- c. Har du lagt märke till någon effekt överlag efter att ha deltagit i förstudien, i så fall vad?

Tack igen för din medverkan!

Med vänlig hälsning