

Álag og kvíði tónlistarnemenda á háskólastigi

Tryggvi M. Baldvinsson

INNGANGUR

Við sem þykjumst muna tímana tvenna; sjónvarpslausa fimmtudaga, mjólk í hyrnum og knattspyrnuleiki á Melavelli gerum okkur vel grein fyrir þeim stakkaskíptum sem orðið hafa á samfélagi okkar á undanförunum áratugum. Breytingar sem umbylt hafa öllu lífi fólks; hvernig það vinnur, hvernig það hefur samskipti og hvernig það ver frítíma sínum. Þessi bylting hefur snert öll svið samfélagsins og þar er menntun tónlistarfólks engin undantekning.

Tónlistarmenntun á háskólastigi hefur löngum búið við það orðspor að vera íhaldssöm, enda bera margir tónlistarháskólar með stolti titilinn *Conservatorium*, þar sem vísað er til varðveislu ákveðinna gilda og hefða. Í starfi mínu sem deildarforseti tónlistardeildar LHÍ hef ég kynnst því að eitt helsta kappsmál tónlistarháskóla samtímans er að reyna að samtvinnu hin gömlu gildi við þær samfélagsbreytingar sem átt hafa sér stað og þau áhrif sem þær hafa haft á starfsvettvang tónlistarfólks. Þetta hefur í för með sér að umfang tónlistarnáms hefur vaxið margfalt á undanförunum áratugum og þó ekki væri nema fyrir það eitt, hefur álag á tónlistarnemendur aukist að sama skapi.

Í þessari grein mun ég varpa ljósi á helstu álagspætti sem tónlistarnemendur á háskólastigi standa frammi fyrir, þeim áhrifum sem álagið getur haft og hvað hægt er að gera til að minnka líkur á neikvæðum áhrifum þess.

ERU TÓNLISTARNEMENDUR EITTHVAÐ ÖÐRUVÍSI EN AÐRIR NEMENDUR?

Álag á háskólanemendur, tónlistarnemendur þar með taldir, virðist stöðugt vera að aukast. Á hverju ári bætist við nýtt námsefni, þar sem umfang þekkingar virðist aukast með veldisvexti.¹ Nemendur á þessum aldri standa einnig frammi fyrir öðrum áskorunum sem geta stuðlað að andlegri vanlíðan og -vandamálum. Háskólanemendur eru margir hverjir að búa einir í fyrsta sinn, eru í fjarbúð frá ástvinum, þurfa að takast á við tímastjórnun og þurfa að læra að standa á eigin fótum. Væntingar fjölskyldu um námsárangur, hópþrýstingur jafningja, óreglulegar

¹ Sternbach, 2008, bls.43

svefnvenjur og svefnleysi þeim tengdum geta einnig haft neikvæð áhrif á heilsu þeirra. Þau eru jafnvel að glíma við fjárhagsleg vandamál, skilgreina eigin kynvitund, og jafnvel að takast á við áfengis og/eða vímuefnavanda.² Það kann því ekki að koma á óvart að geðræn vandamál líkt og þunglyndi, kvíðaraskanir, geðhvarfasýki og ýmsir fíknisjúkdómar komi oft fyrst fram hjá ungu fólki á aldrinum 18 - 25 ára.³

Tónlistarnemendur standa frammi fyrir þessum sömu áskorunum í sínu námi, en tónlistarnám kallar jafnframt á sérstakar aðstæður sem geta haft mikil áhrif á geðheilsu og vellíðan nemendanna. Tónlist fer fram á samkeppnisgrundvelli á mörgum stigum, allt frá inntöku-prófum í tónlistarskóla/-háskóla, þar sem margir flytjendur keppa um takmarkaðan fjölda skólaplássu og að áheyrnarprófum fyrir stöður í atvinnuhljómsveitum eða óperuhúsum. Tónlistarnámið kallar einnig iðulega á tónleikahald, þar sem nemandinn stendur oft einn á sviði, fær eina tilraun til að sanna sig í aðstæðum þar sem smæstu mistök verða öllum ljós.⁴ Þjálfun í tónlistarflutningi kallar einnig á mikinn sjálfsaga og berskjöldun fyrir gagnrýni, bæði frá utanaðkomandi aðilum, en ekki síður frá nemandanum sjálfum. Þessi leit að fullkomnun getur haft þyngjandi áhrif á andlega líðan tónlistarnemenda.⁵ Í rannókn frá árinu 2010 leiddu þeir Hunt og Eisenberg⁶ að því líkum að fullkomunarárátta eigi einhvern þátt í því álagi sem tónlistarnemendur upplifa á námsárum sínum í háskóla, þar sem miklar væntingar eru gerðar til gæða tónlistarflutings. Fullkomunarárátta getur í raun haft mjög alvarleg áhrif á andlega heilsu og leitt til neikvæðrar hegðunar. Rannsóknir hafa í því samhengi tengt fullkomunarárátta tónlistarfólks við líkamlega kvilla þeirra, líkt og afmarkaða vöðvaspennutruflun (e. focal dystonia) sem kemur aðeins fram við hljóðfæraleik, en viðföng þeirra Jabush og Altenmüllers⁷ sýndu ákveðna samsvörun í tilhneigingu til fullkomunarárátta og því að þjást af áðurnefndri vöðvaspennutruflun. Að þessu sögðu er rétt að árétta að ástríða listamannsins í leit sinni að fullkomnun (fullkomunarárátta) getur á hinn bóginn, ef andlegt jafnvægi er gott, orðið til þess að framúrskarandi árangur náist.⁸ Líkamlegt ástand hefur einnig áhrif á líðan nemenda og í því sambandi hefur verið bent á að líkamleg þjálfun tónlistarnemenda sé stundum lakari en annara nemenda, þar sem að nemendur láti nám sitt oft hafa forgang fram yfir líkamsrækt og aðra hreyfingu, sem eitt og sér getur ýtt undir vanlíðan.⁹ Einn helsti munur á listnámi á háskólastigi og öðru hefðbundnara námi er hversu framlag nemandans til námsins er mikið. Stærstur hluti námsins er framlag nemandans sjálfs í formi tækniþjálfunar, túlkunar og flutnings í stað innlagnar úr bókum eða munnlegum fyrirlestrum. Því þarf ekki að koma á óvart að tónlistarnemendur hafa nokkra sérstöðu fram yfir nemendur í öðrum greinum þegar kemur að því hversu sterkt eignarhald þeim finnst þeir eiga í náminu og þar með hversu erfitt þeir eiga með að skilja námið, tónlistina, frá sjálfsmynd sinni.

² Kadison og DiGeronimo, 2004; Robotham, 2008, bls. 735

³ Kessler o.fl., 2005, bls. 593

⁴ Sternbach, 2008, bls.44

⁵ Dews og Williams, 1989

⁶ Hunt og Eisenberg, 2010, bls. 3 - 10

⁷ Jabush og Altenmüllers, 2004, bls. 75-8

⁸ Rice, Leever, Christopher og Porter, 2006, bls. 524-534

⁹ Sternbach, 2008, bls.44

Erfiðleikar í námi geta því haft alvarlegri áhrif á andlega líðan tónlistarnema, en annara, þar sem að sjálfsmynd nemandans er svo nátengd frammistöðu í náminu. Þessi samsömun nemandanna með listgreininni getur einnig leitt til ákveðinnar einangrunar, þar sem að önnur áhugamál vilja gjarnan víkja fyrir tónlistariðkuninni.¹⁰ Sú mikla einbeiting og sjálfsagi sem finna má hjá tónlistarnemendum er þó langt því frá að vera alltaf uppskrift að neikvæðum áhrifum á líkama og sál. Í rannsókn sem þeir Kris Chesky og John Hipple gerðu á háskólanemendum í tónlist árið 1997 kom í ljós að færri þeirra áttu að etja við áfengis- og fíkniefnavanda en nemendur annara greina og voru einnig sterkari á svellinu þegar kom að félagslegum og tilfinningalegum þáttum.¹¹ Nýlegri rannsóknir Brendu Wristen, hafa sýnt að munurinn á tónlistarnemendum og öðrum nemendum, þegar kemur að kvíða og þunglyndi, sé nær ómarktækur.¹² Wristen dregur þó þá ályktun, að í ljósi þess hve tónlistarnám krefst mikils sjálfsaga og -gagnrýni, langra vinnustunda og samkeppni við skólafélaga, væri það í raun ánægjulegt að tilfelli um geðræn vandamál mældust ekki fleiri en raun varð á í rannsókn hennar.

FRAMKOMUKVÍÐI (MUSIC PERFORMANCE ANXIETY, MPA)

Það er sagt að um 80% alls fólks upplifi kvíða ef það þarf að koma fram og athygli hóps af fólki beinist að þeim. Listamenn og þá sérstaklega listflytjendur; tónlistarfólk, leikarar og dansarar eru sérstaklega útsettir fyrir þessu, þar sem að þjálfun þeirra og starf felst að miklu leyti í því að koma fram fyrir framan hóp fólks og njóta þar óskiptrar athygli og jafnvel gagnrýni. Samkvæmt Eric A. Plaut er framkomukvíði eitthvað sem allir listflytjendur upplifa.¹³ Þar sem að framkomukvíði er svo almennur meðal flytjenda er afar mikilvægt að geta skilgreint hvenær framkomukvíði telst eðlilegur og hvenær hann þarfnast meðhöndlunar. Helstu einkenni framkomukvíða eru:

- Hraður hjartsláttur
- Sviti
- Munnþurrkur
- Skjálfti í útlimum
- Titrandi rödd
- Grunnur andardráttur
- Svimi
- Ógleði
- Óþægindi í meltingarfærum
- Þrýstingur á þvagblöðru

Flytjandinn getur upplifað aðeins eitt þessara einkenna, en einnig fleiri. Selló goðsögnin Pablo Casals (1876 - 1973) ku hafa upplifað mikinn kvíða í hvert einasta sinn sem hann kom fram allt til dauðadags, þá 97 ára gamall. Það væri þó óvarlegt að segja að framkomukvíði hans hafi

¹⁰ Spahn, Strukely og Lehmann, 2004, bls. 26-33

¹¹ Chesky og Hipple, 1997, bls. 126

¹² Wristen, 2013, bls 25

¹³ Plaut, 1990, bls. 58 - 63

þarfnast meðhöndlunar þar sem að kvíðinn hafði hvorki heyranleg, né sjáanleg áhrif á listflutninginn. Því er einfaldasta skilgreiningin sú að framkomukvíði þarfnist meðferðar ef hann hefur alvarleg áhrif á listflutninginn og það er í sjálfu sér ekki alltaf einföld skilgreining.¹⁴ Orsakir framkomukvíða hjá tónlistarfólki geta verið afar mismunandi og rætur vandans liggja oft mjög djúpt og tengjast eðli listsköpunar og menningu samtímans, uppeldi og fjölskyldu-aðstæðum og erfðafræðilegum þáttum að auki.¹⁵ Á síðustu árum hefur athygli vísindamanna einna helst beinst að streituvaldandi þáttum í umhverfi tónlistarfólks og eins og komið hefur fram hér að ofan eru þeir margir og sterkir. Rannsóknir sem hafa verið gerðar á atvinnuhljóðfæraleikurum í Hollandi¹⁶, Bretlandi¹⁷, Bandaríkjunum¹⁸ og í Ástralíu¹⁹ hafa allar bent til þess að framkomukvíði hafi mikil áhrif á líðan atvinnutónlistarfólks án tillits til aldurs, kyns eða tónlistarstefnu. Það er ekki síst vegna rannsókna af þessum meidi að sjónum hefur í síaukunum mæli verið beint að framkomukvíða tónlistarnemenda og hvernig hægt sé að undirbúa nemendur sem best í að takast á við vandamál tengd framkomukvíða.²⁰ Þrjár helstu orsakir framkomukvíða að sögn tónlistarmanna eru óhóflegar kröfur til sjálfs sín, of mikil spenna og ekki síst of lítill undirbúningur fyrir tónlistarflutning.²¹

Nauðsyn þess að æfa sig á hljóðfærið er haldið að tónlistarnemendum allt frá unga aldri. Eftir því sem náminu vindur fram eykst þessi þrýstingur og þegar komið er á háskólastig má segja að krafan um æfingar sé allsráðandi og vinnuframlagið í æfingaherberginu sé í raun það sem sker úr um hvort að nemandinn geti yfirhöfuð gert tónlist að lífibrauði sínu í framtíðinni. Mikilvægi þess að nemandinn fái leiðbeiningar og aðstoð við þennan gríðarlega mikilvæga þátt námsins er því næsta augljós, þar sem að röng æfingataekni og hugarfar nemandans við æfingar getur haft afdrifaríkar afleiðingar eins og greint hefur verið frá hér að ofan.

HLUTVERK HLJÓÐFÆRAKENNARANS

Hvernig getur hljóðfærakennarinn stutt við nám nemanda síns til þess að minnka líkurnar á að kvíði, þá sérstaklega framkomukvíði, verði truflandi? Eitt af því mikilvægasta er að skapa námsumhverfi þar sem nemandinn upplifir ekki mistök sín sem eitthvað sem þarf að óttast. Það er í lagi klúðra af og til, og getur jafnvel verið fyndið.²² Í grein eftir David J. Sternbach²³, greinir höfundur frá þremur lykilspurningum sem nemandi og kennari ættu að hugleiða við nálgun sína á tónlistaræfingum:

- Hvað tókst vel?
- Hvað gæti ég gert öðruvísi í næsta skipti?

¹⁴ Plaut, 1990

¹⁵ Plaut, 1990

¹⁶ van Kemenade, van Son og van Heesch, 1995, bls. 555-562

¹⁷ Steptoe, 1989, bls. 3 - 11

¹⁸ Fishbein, Middlestadt, Ottati, Straus og Ellis, 1988, bls 1 - 8; Lockwood, 1989, bls. 221-227

¹⁹ Kenny, Driscoll og Ackermann, 2012, bls. 210 - 232

²⁰ Strong, 2013, bls. 2

²¹ Kenny o.fl., 2012

²² Westney, 2006

²³ Sternbach, 2008, bls. 42 - 48

- Hvað viltu að kennarinn geri fyrir þig?

Algeng sviðsmynd í hljóðfæratíma er að nemandinn leikur fyrirfram ákveðið lag, eða verk og þegar því er lokið fær nemandinn að heyra hvað mistókst og hvað þyrfti að gera betur. Litlu skiptir þótt að athugasemdir kennarans séu settar fram af nærgætni og væntumþykju, þessi nálgun getur ýtt þeim nemendum sem eiga erfitt með að taka gagnrýni út í það sem Sternbach kallar varnar-æfingar (e. defensive practicing). Þegar nemendur nálgast æfingafærið með þessu hugarfari er hætt við að þeir búist alltaf við því að fá neikvæða gagnrýni, sama hversu miklu þau áorka. Fyrir viðkvæma nemendur er þá orðið stutt í að þeim finnst allt sem þau gera vera ófullnægjandi og undir meðallagi. Það er sjálfsmýnd sem enginn sækist eftir. Ef nemendur tengja æfingar sínar ótta við mistök og gagnrýni verður sú tilfinning einnig ráðandi þegar kemur að tónleikunum. Spurningarnar þrjár eru hugsaðar til að fá nemendann til að hverfa frá neikvæðri sjálfsgagnrýni. Kennarinn spyr þá frekar „hvað fannst þér takast vel?“ eða „hvað fannst þér hljóma best?“. Nemandanum lærist fljótt að þetta er eðli spurninganna sem hann fær í kennslustundunum og fer því að undirbúa svör sín og nálgast þá æfingarnar á annan hátt. Ef kennarinn biður einnig um að haldin sé æfingadagbók, þar sem er ekki eingöngu skrifað niður hvaða verk voru æfð og hversu lengi, heldur einnig hvað tókst vel ýtir það enn frekar undir jákvæða reynslu af æfingum. Í spurningu tvö felast svo tækifærin til að ræða möguleikana á lagfæringum og breytingum. Spurningin sjálf er ekki gildishlaðin og hvetur nemandann til hlutlægara mats á eigin frammistöðu. Þriðja spurningin er sennilega hvað mikilvægust fyrir nemandann að glíma við: „Hvaða aðstoð viltu fá frá kennaranum?“ Með þessari spurningu er ábyrgðinni á náminu varpað að nokkru leyti á nemandann sjálfan, eins og vera ber. Hún er valdeflandi og gefur nemandanum tækifæri til þess að ígrunda nám sitt betur og styrkja þar með sjálfstæði sitt og persónulegan þroska. Með því að rækta jákvæða afstöðu nemandans til eigin framlags í tónlistarnáminu, eru minni líkur á meiðandi sjálfsgagnrýni og vandamálum henni tengd. Að sögn Sternbach henta þessar spurningar og vinnan þeim tengdum, einkum nemendum sem komnir eru af barnsaldri og eru komnir vel áleiðis í námi; á framhalds- eða háskólastigi.

NIÐURLAG

Það er ljóst að streituvaldar í tónlistarnámi eru margir og geta haft margvíslegar afleiðingar. Flestir tónlistarnemar þekkja vel til hinnar jákvæðu spennu sem fylgir tónleikahaldi og samkvæmt hinu þekkta Yorkes-Dodson lögmáli sem sett var fram árið 1908 getur hæfileg örvun kallað fram bestu frammistöðuna, hvort heldur er á íþróttavellinum eða á tónleikapallinum. Það eru einnig margir tónlistarnemendur sem upplifa spennu og og kvíða tengdan tónlistarflutningi, sem fer langt yfir þau mörk að kallast hæfileg og verða til þess að upplifun nemandans verður neikvæð og getur valdið langvarandi framkomukvíða, þunglyndi og kulnun í námi og starfi.²⁴ Rannsóknir undanfarinna áratuga hafa opnað augu kennara og skólastjórnenda tónlistarskóla fyrir nauðsyn þess að gera nemendur sína meðvitaða um mikilvægi góðrar heilsu og vellíðan. Í lærdómsviðmiðum flestra tónlistarskóla eru nú ákvæði sem tengjast þessu og kemur t.d. vel fram í lærdómsviðmiðum sem AEC, samtök evrópskra tónlistarháskóla, gáfu síðast út árið 2017, en þau þjóna sem fyrirmynd og/eða innblástur lærdómsviðmiða margra

²⁴ Orzel, 2010

tónlistarháskóla í Evrópu. Þar segir meðal annars að nemendur skuli sýna meðvitund um og leggja stund á viðfangsefni tengd heilsu (líkamlegri og andlegri) og vellíðan tónlistarfólks. Þeir skulu einnig þekkja þær líkamlegu og andlegu kröfur sem gerðar eru til atvinnutónlistarfólks og vera reiðubúin að sýna frumkvæði í heilsuefandi verkefnum ef með þarf²⁵ (AEC, 2017). Þrátt fyrir að boðið sé upp á námskeið sem uppfylla þessi lærdómsviðmið hefur álagið á nemendurna og þær kröfur sem gerðar eru til þeirra ekki minnkað. Það er því mikilvægara en nokkru sinni, að bæði nemendur og kennarar séu meðvitaðir um mikilvægi heilbrigðs námsumhverfis sem styrkir sjálfsmynd nemandans, í stað þess að brjóta hana niður. Heilbriggt námsumhverfi, þar sem mistök eru hluti af námsferlinum, er mun líklegra að skila út í samfélagið listafólki sem tekur áhættur, fer nýjar leiðir og er óhrætt að miðla af hæfileikum sínum.

²⁵ At the completion of their 1st cycle studies, and as appropriate to their discipline or genre, students are expected to be able to:

- 1.A.18.** Exhibit awareness of, and actively engage with, issues affecting the personal (physical and mental) health and wellbeing of musicians.
- 1.C.15.** Recognise the physiological and psychological demands associated with professional practice, and evidence awareness of – and preparedness to engage with as needed – relevant health and wellbeing promotion initiatives and resources.

HEIMILDASKRÁ

AEC Publication – AEC Learning Outcomes 2017 (EN). (e.d.). AEC. Sótt 11. desember 2020, af <https://www.aec-music.eu/publications/aec-learning-outcomes-2017-en>

Chesky, K. S. og Hipple, J. (1997). Performance Anxiety, Alcohol-related Problems, and Social/Emotional Difficulties of College Students: A Comparative Study between Lower-division Music and Non-music Majors. *Medical Problems of Performing Artists - Medical Problems of Performing Artists*, 126.

Dews, C. L. B. og Williams, M. S. (2016). Student Musicians' Personality Styles, Stresses, and Coping Patterns: *Psychology of Music*. <https://doi.org/10.1177/0305735689171004>

Fishbein, M., Middlestadt, S. E., Ottati, V., Straus, S. og Ellis, A. (1988). Medical Problems among ICSOM Musicians: Overview of a National Survey. *Medical Problems of Performing Artists*, 1-8.

Hunt, J. og Eisenberg, D. (2010). Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior Among College Students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3-10.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>

Jabusch, H.-C. og Altenmüller, E. (2004). Anxiety as an Aggravating Factor During Onset of Focal Dystonia in Musicians. *Med. Probl. Perform. Art.*, 19.

Kadison, R. og DiGeronimo, T. F. (2004). *College of the overwhelmed: The campus mental health crisis and what to do about it* (bls. vi, 296). Jossey-Bass.

Kenny, D., Driscoll, T. og Ackermann, B. (2012). Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study. *Psychology of Music*, 42, 210-232. <https://doi.org/10.1177/0305735612463950>

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. og Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>

Lockwood, A. H. (1989). Medical problems of musicians. *The New England Journal of Medicine*, 320(4), 221-227. <https://doi.org/10.1056/NEJM198901263200405>

Orzel, H. (2010). Undergraduate Music Student Stress and Burnout. *Master's Thesis*.
<https://doi.org/10.31979/etd.cqgw-kzg7>

Plaut, E. A. (1990). Psychotherapy of performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, volume 5(1), 58-63.

Rice, K. G., Leever, B. A., Christopher, J. og Porter, J. D. (2006). Perfectionism, stress, and social (dis)connection: A short-term study of hopelessness, depression, and academic adjustment among honors students. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 524-534. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.524>

-
- Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher Education*, 56(6), 735–746. <https://doi.org/10.1007/s10734-008-9137-1>
- Spahn, C., Strukely, S., og Lehmann, A. (2004). Health Conditions, Attitudes Toward Study, and Attitudes Toward Health at the Beginning of University Study: Music Students in Comparison with Other Student Populations. *Medical Problems of Performing Artists*, 19, 26–33.
- Steptoe, A. (1989). Stress, Coping and Stage Fright in Professional Musicians. *Psychology of Music*, 17(1), 3–11. <https://doi.org/10.1177/0305735689171001>
- Sternbach, D. (2008). Stress in the Lives of Music Students. *Music Educators Journal*, 94, 42–48. <https://doi.org/10.1177/002743210809400309>
- Strong, C. E. (2013). *Music performance anxiety and teaching anxiety: A review of literature and implications for music education*.
- van Kemenade, J. F. L. M., van Son, M. J. M. og van Heesch, N. C. A. (1995). Performance Anxiety among Professional Musicians in Symphonic Orchestras: A Self-Report Study. *Psychological Reports*, 77(2), 555–562. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.77.2.555>
- Westney, W. (2006). *The Perfect Wrong Note: Learning to Trust Your Musical Self* (New Ed edition). Amadeus.
- Wristen, B. G. (2013). Depression and Anxiety in University Music Students: *Update: Applications of Research in Music Education*. <https://doi.org/10.1177/8755123312473613>