

Verhoogvrees vanuit die pianis se perspektief: 'n interpretatiewe fenomenologiese analise

EH Conradie
20800363

Skripsie voorgelê ter *gedeeltelike* nakoming vir die graad
Magister Musicae-Musiekwetenskap aan die Potchefstroom
Kampus van die Noordwes-Universiteit

Studieleier: Dr WW Weyer

November 2016

BEDANKINGS

Ek bedank graag vir Dr WW Weyer vir sy leiding, raad en bemoediging gedurende die studie; familie, vriende en kollegas vir hulle ondersteuning en belangstelling; die NWU vir die nagraadse beurs; en die drie deelnemers wat bereid was om tyd af te staan vir die onderhoude.

OPSOMMING

Die doel van hierdie interpretatiewe fenomenologiese analise was om die betekenis wat pianiste by onderskeidelik solo- en ensemble-optredes, aan verhoogvrees heg te ondersoek. Verskeie kwantitatiewe en gemengde metode studies het reeds verhoogvrees bestudeer, maar min het die dieper betekenis daarvan ondersoek. Onderhoude is met drie vroulike, professionele pianiste van 44-, 45- en 54-jarige ouderdomme gevoer, om die in-diepte ervaring met verhoogvrees aan die navorser te beskryf en te verduidelik. Die rekenaarprogram, ATLAS.ti, is gebruik om temas en kategorieë by elke afsonderlike geval te identifiseer. Bevindinge het daarop gedui dat pianiste op dieselfde manier voorberei vir enige konsert. Dit sluit die hantering of voorkoming van verhoogvrees in. Al die deelnemers aanvaar verhoogvrees as 'n gegewe en hanteer dit deur op die musiek te konsentreer. Selfrefleksie begin onmiddellik na afloop van die konsert, en dit duur voort tydens die voorbereidingsproses vir die volgende konsert. Die implikasies vir pianiste en pedagoë is 'n beter begrip van verhoogvrees en waardeur hulle kan leer om die fenomeen van verhoogvrees te aanvaar en hoe om dit beter te hanteer.

Sleutelwoorde: verhoogvrees; professionele pianis; ensemble; solo-optrede; solo-uitvoering; musikale uitvoering; interpretatiewe fenomenologiese analise

The aim of this interpretative phenomenological analysis was to examine the meaning of the experiences pianists have with performance anxiety at both solo and ensemble performances. Several quantitative and mixed method studies have already studied performance anxiety, but only a few have examined the deeper meaning. Interviews were conducted with three female professional pianists of the ages of 44, 45 and 54, to describe and explain the in-depth experiences they have with performance anxiety. During the analytical phase the computer program, ATLAS.ti was used to identify themes and categories for each individual case. Findings show that pianists prepare in the same way for any concert. This includes dealing with and/or prevention of performance anxiety. All participants accept performance anxiety as a given and deal with it by concentrating on the music. Self-reflection begins immediately after the concert and it continues throughout the preparation period for the next concert. The implications for pianists and pedagogues is a better understanding of performance anxiety and through which they can learn to accept the phenomenon and how to deal with it in a better way.

Key words: performance anxiety; professional pianist; ensemble; solo performance; musical performance; interpretative phenomenological analysis

INHOUDSOPGAWE

BEDANKINGS	i
OPSOMMING	ii
HOOFSTUK 1: INLEIDING	1
1.1 Doel van die studie	2
1.2 Probleemstelling.....	2
1.2.1 Primêre navorsingsvraag	3
1.2.2 Subprobleme	3
1.3 Navorsingsmetode	3
1.3.1 Rol van die navorser	4
1.3.2 Deelnemers	4
1.3.3 Data-insameling.....	4
1.3.4 Data-analise	5
1.4 Geldigheid	6
1.5 Etiek.....	6
HOOFSTUK 2: LITERATUURSTUDIE	7
2.1 Definisie van verhoogvrees	8
2.1.1.1 Eksterne stressors as oorsake van verhoogvrees.....	9
2.1.1.2 Interne stressors as oorsake van verhoogvrees.....	11
2.1.2 Die effek van verhoogvrees: angstigheid	12
2.1.3 Die effek van verhoogvrees: biologiese reaksies	13
2.2 Hantering van verhoogvrees.....	13
2.3 Studies oor verhoogvrees.....	14

2.4	Studies oor solo- en ensemble-optredes	20
2.5	Afbakening van die studie	21
	HOOFSTUK 3: NAVORSINGSONTWERP, -METODE EN -BENADERING	24
3.1	Navorsingsontwerp	25
3.2	Navorsingsmetode	26
3.2.1	Fenomenologie	26
3.2.2	Hermeneutiek	27
3.2.3	Idiografie.....	27
3.3	Navorsingsbenadering	28
3.3.1	Rol van die navorser	28
3.3.1.1	Die navorser se ervaring met verhoogvrees.....	29
3.3.2	Deelnemers	29
3.3.3	Data-insameling.....	30
3.3.4	Data-analise	34
3.3.5	Bevindings	38
3.4	Geldigheid	38
3.5	Etiek.....	39
	HOOFSTUK 4: INTERPRETASIE EN GEVOLGTREKKINGS	41
4.1	Vignette vir Sue	41
4.1.1	Ontwikkelende temas vir Sue	42
4.1.2	Sue se vergelyking tussen solo- en ensemble-optredes	46
4.2	Vignette vir Ivory.....	48
4.2.1	Ontwikkelende temas vir Ivory	49

4.2.2	Ivory se vergelyking tussen solo- en ensemble-optredes	53
4.3	Vignette vir Lizelle	55
4.3.1	Ontwikkkelende temas vir Lizelle	56
4.3.2	Lizelle se vergelyking tussen solo- en ensemble-optredes.....	59
4.4	Kruisgeval-analise: Oorkoepelende temas	61
4.4.1	Oorkoepelende tema 1: Voorbereiding	62
4.4.2	Oorkoepelende tema 2: Faktore	62
4.4.3	Oorkoepelende tema 3: Konsentrasie.....	65
4.4.4	Oorkoepelende tema 4: Selfrefleksie	66
4.5	Kruisgeval-analise: unieke ontwikkelende temas en kategorieë	67
4.5.1	Unieke ontwikkelende kategorie 1: Verhoogvrees bring fokus	67
4.5.2	Unieke ontwikkelende tema 2: Adrenalien	68
4.5.3	Unieke ontwikkelende kategorie 3: Godsdienst.....	68
4.5.4	Unieke ontwikkelende kategorie 4: Verskuiwing van fokus	68
4.5.5	Unieke ontwikkelende tema 5: Solo- en ensemble-optredes stem ooreen	69
	HOOFSTUK 5: SAMEVATTING	70
5.1	Samevatting van oorkoepelende temas uit die IFA.....	70
5.1.1	Voorbereiding	71
5.1.2	Faktore	71
5.1.3	Konsentrasie.....	72
5.1.4	Selfrefleksie	73
5.2	Beperkings van die studie	74
5.3	Voorstelle vir toekomstige navorsing	74

5.4	Sinvolheid vir pianiste.....	74
5.5	Die hoofnavorsingsvraag beantwoord.....	75
	Bronnelys.....	78
	Bylaag A: Toestemmingsvorm 1	85
	Bylaag B: Toestemmingsvorm 2	87

LYS VAN TABELLE

Tabel 1: Hanteringstrategieë	13
Tabel 2: Studies oor verhoogvrees	15
Tabel 3: Teikengroepe en navorsingsmetodes van verhoogvrees-studies.....	17
Tabel 4: Demografie van die deelnemers	30
Tabel 5: Onderhoudskedule	33
Tabel 6: Navorsingstrategieë in hierdie studie	39
Tabel 7: Ontwikkkelende temas vir Sue	42
Tabel 8: Sue se vergelyking tussen solo- en ensemble-optredes	46
Tabel 9: Ontwikkkelende temas vir Ivory	49
Tabel 10: Ivory se vergelyking tussen solo- en ensemble-optredes.....	53
Tabel 11: Ontwikkkelende temas vir Lizelle	56
Tabel 12: Lizelle se vergelyking tussen solo- en ensemble-optredes.....	59
Tabel 13: Kruisgeval-vergelyking tussen solo- en ensemble-optredes.....	62
Tabel 14: Verskille tussen die deelnemers	67

LYS VAN FIGURE

Figuur 1: Leemtes in die literatuur	21
Figuur 2: Data-analiseproses.....	35
Figuur 3: Netwerk van dreigende situasie.....	44
Figuur 4: Netwerk van bekommernis oor resultate.....	44
Figuur 5: Netwerk van gunstige faktore van ontspanning	45
Figuur 6: Netwerk van hantering deur fokus	45
Figuur 7: Netwerk van vervulling	46
Figuur 8: Netwerk van positiewe adrenalin	51
Figuur 9: Netwerk van negatiewe adrenalin.....	51
Figuur 10: Netwerk van voorkoming van verhoogvrees	52
Figuur 11: Netwerk van rustigheid deur fokus.....	52
Figuur 12: Netwerk van refleksie	53
Figuur 13: Netwerk van onstabiliteit.....	57
Figuur 14: Netwerk van hantering deur vreesafleiding	58
Figuur 15: Netwerk van instelling op musiek.....	58
Figuur 16: Netwerk van ondervinding	59
Figuur 17: Oorkoepelende temas	61
Figuur 18: Oorkoepelende tema 2 (Geel: Sue; Rooi: Ivory; Groen: Lizelle).....	63
Figuur 19: Oorkoepelende tema 3	65
Figuur 20: Oorkoepelende tema 4	66
Figuur 21: Kontinuum van verhoogvrees	76
Figuur 22: Konsertproses en verhoogvrees	77

HOOFSTUK 1: INLEIDING

Navorsing oor verhoogvrees uit verskeie navorsingsvelde dui op 'n wye spektrum van oorsake, simptome en behandelings. Marye (2011:63) identifiseer twee aspekte van verhoogvrees, naamlik 'n tekort aan kognitiewe of tegniese vaardighede, asook irrasionele denkprosesse, soos byvoorbeeld wanneer 'n musikant se huidige geestestoestand beïnvloed kan word deur vorige negatiewe ervarings. Verhoogvrees word soos volg deur Marye (2011:2) gedefinieer: Die afwagting van 'n geleentheid soos 'n konsert, oudisie of musiekeksamen ontlok fisiologiese en sielkundige reaksies van vrees.

Hodges en Sebald (2011:178-190) bespreek hierdie fisiologiese reaksies:

- Hartklop neem toe tydens uitvoering van musiek voor 'n gehoor.
- Bloeddruk wissel afhangende van verskillende musikale situasies.
- Asemhaling en veltemperatuur word deur die tipe musiek beïnvloed.
- Musiek het 'n effek op bloed suurstofvlakke.
- Spiere trek saam wanneer spanning in die musiek toeneem.

In 'n studie deur Kuan (2012:89) is bevind dat 58% van die deelnemende studente die meeste verhoogvrees ervaar wanneer hulle in situasies met hoë vlakke van ontbloting is. Hierdie situasies sluit solo-optredes asook ensemble-optredes waarin die musikant 'n belangrike rol speel in. In 'n soortgelyke studie, het lede van 'n hoërskool orkes se selfaangemelde verhoogvrees toegeneem oor drie uitvoeringsituasies tydens solospel: alleen in 'n oefenkamer; in 'n oefenkamer met een navorser; en in 'n konsertlokaal met vier navorsers en vyftien tot negentien orkeslede (Rink, 2002:173). In hierdie geval voel die kinders meer ontbloot namate die gehoor groter word en neem verhoogvrees gevolglik toe.

Soortgelyke studies word ook in die sportwetenskap gedoen. Cooke *et al.* (2013:136-137) het byvoorbeeld die effek van individuele en spankompetisie op prestasie, emosie en inset getoets deur agt deelnemers 'n handvatsel vir so lank moontlik te laat vashou. In teenstelling met Kuan (2012) se bevindinge, het selfaangemelde genot- en angsvlakke toegeneem namate meer deelnemers kompeteer (Cooke *et al.*, 2013:138).

Bevindings in die sportwetenskap rakende die aangeleentheid van angs, toon sterk ooreenkomste met musikante se ervarings met verhoogvrees. Armbrrecht (2011:84) het

byvoorbeeld bevind dat operasangers se reaksies aansienlik ooreenstem met dié van vegkunstenars. Olevsky (2012:3) verduidelik: "Similarly to athletes, musicians must achieve high levels of technical skill, efficient movement patterns, acute focus, composure and extreme concentration, all while maintaining a consistently high level of performance." Dit wil sê, musikante en atlete kan met angs gekonfronteer word as gevolg van die ervaring van hoë druk om te presteer. Grindea (1984:104-105) voer aan dat musikante beide positiewe en negatiewe vrees op die verhoog kan beleef. Positiewe vrees bevorder die uitdrukking van die musiek en die emosionele betrokkenheid van die musikant, wat die intensiteit van die uitvoering verhoog. In Cooke *et al.* (2013) se studie het deelnemers se prestasie verbeter namate meer positiewe angs ervaar is. Negatiewe verhoogvrees veroorsaak dat die musikant in 'n toestand van angs verval, wat ernstige implikasies vir die uitvoering tot gevolg kan hê.

Die bogenoemde studies fokus hoofsaaklik op verhoogvrees as algemene verskynsel by musikale uitvoerings. Sommige studies onderskei tussen verskillende musiekinstrumente, ouderdomsgroepe en professies, terwyl ander moontlike oplossings vir verhoogvrees bied. Hierdie studie is uniek in die sin dat pianiste se perspektief oor verhoogvrees as solis en as lid van 'n ensemble bestudeer sal word. Pianiste tree dikwels op as soliste, sowel as begeleiers of in ensemblegroepe, en sal in hierdie geval 'n goeie beskrywing van hulle ervarings met verhoogvrees in die onderskeie situasies kan weergee en ook by hierdie studie kan baat vind. Die studie sal ook van waarde kan wees vir pedagoë en amateurs, en dra by tot die veld van musieksielkunde.

1.1 Doel van die studie

Die doel van die interpretatiewe fenomenologiese analise (IFA) is om te verstaan hoe *drie* professionele pianiste in Suid-Afrika verhoogvrees by onderskeidelik solo- en ensemble-optredes ervaar, en watter betekenis pianiste aan verhoogvrees heg. 'n IFA behels die *idiografiese* ervaar van 'n *fenomeen*, die *hermeneutiek* van 'n ervaring; en laastens, die analise daarvan in terme van unieke algemene besonderhede.

1.2 Probleemstelling

Elke musikale uitvoering bied unieke uitdagings, wat verskillende vreesreaksies kan ontlok. Faktore van die verskillende uitvoerings bepaal in watter toestand die pianis verkeer en dit kan die manifestering van verhoogvrees beïnvloed. Om die ervarings van professionele pianiste se verhoogvrees tydens solo- en ensemble-optredes te probeer verstaan, word die volgende primêre navorsingsvraag gestel:

1.2.1 Primêre navorsingsvraag

- Watter betekenis heg professionele pianiste aan hulle ervarings met verhoogvrees by onderskeidelik solo- en ensemble-optredes?

Hieruit word die volgende subprobleme geïdentifiseer:

1.2.2 Subprobleme

- Wat ervaar pianiste ten opsigte van verhoogvrees in onderskeidelik solo- en ensemble-optredes?
- Hoe verklaar pianiste hulle ervaring van verhoogvrees?
- Tot watter mate kan ervarings van verhoogvrees deur die literatuur verduidelik word?

1.3 Navorsingsmetode

Die studie sal die vorm van 'n interpretatiewe fenomenologiese analise (IFA) aanneem en kwalitatiewe navorsing sal gedoen word. Creswell (2014:246-247) definieer kwalitatiewe navorsing as 'n manier om te verken en te verstaan hoe individue of groepe betekenis heg aan 'n menslike of sosiale probleem. Die navorsingsproses behels ontwikkelende vrae en prosedures; versameling van data in die deelnemer se natuurlike omgewing; induktiewe data-analise; en die interpretasie van die betekenis van die data. Die finale geskrewe verslag het 'n vry struktuur.

'n IFA word beïnvloed deur drie komponente: fenomenologie, hermeneutiek en idiografie. Volgens Husserl (Smith *et al.*, 2009:12) behels fenomenologie die noukeurige bestudering van menslike ervaring. Hy is van mening dat die navorser eerder behoort te fokus op die ervaring van 'n aktiwiteit as op die aktiwiteit self. Heidegger (1967:150) skryf weer dat die mens se bestaan altyd in verhouding is met iets anders, wat hy beskryf as *intersubjektiviteit*. *Intersubjektiviteit* verwys na die gedeelde, oorleuelende en relasionele interaksie met die wêreld. Met ander woorde, mense se ervaring is altyd in 'n spesifieke konteks (Heidegger, 1967:156-157).

Volgens Heidegger (1967:59) behels hermeneutiek om te probeer *verstaan* hoe 'n persoon 'n spesifieke fenomeen beleef en spesifieke betekenis daaraan heg. Die navorser se vooropgestelde idees sal uiteraard ook haar interpretasie in die proses beïnvloed. Gadamer (1975:267) verduidelik verder dat die fenomeen die interpretasie kan beïnvloed, wat die vooropgestelde idees kan beïnvloed en weer die interpretasie van die fenomeen kan beïnvloed. Daarom is daar deurgaanse interaksie tussen die interpretasie van die navorser en die betekenis van die fenomeen. Wanneer die deelnemers se beskrywings geïnterpreteer word, sal die

navorser nie met hulle probeer argumenteer nie, maar hulle opinies ten volle in ag neem (Gadamer, 1975:269).

Volgens Smith *et al.* (2009:29) fokus 'n IFA op spesifieke aspekte van die onderwerp op twee vlakke. Eerstens, word gefokus op detail; die diepte van die analise word voorop gestel aangesien analise deeglik en sistematies moet gebeur. Tweedens, probeer 'n IFA verstaan hoe spesifieke mense 'n fenomenologiese ervaringsleer binne 'n spesifieke konteks verstaan. Gevolglik fokus 'n IFA op kleiner, spesifiek uitgesoekte groepe, en selfs enkele gevalle vir analise. Idiografie eksamineer hierdie enkele gevalle en beweeg dan na meer algemene aannames. Veralgemenings word dus versigtig en stelselmatig gemaak deur die onderwerp te bestudeer.

1.3.1 Rol van die navorser

Afsprake vir onderhoude met deelnemers sal gemaak word, en die vrae vir die onderhoude sal opgestel word om die gesprek te lei. Die navorser se doel is om die deelnemer gemaklik te laat voel deur inleidende vrae te stel en spontaan oor die onderwerp te gesels. Nadat die onderhoude geanaliseer is, sal 'n opvolgonderhoud gevoer word om verdere data in te samel of meer duidelikheid oor die data te kry. As klavieronderwyseres by Jeppe High School for Girls begelei die navorser ook gereeld kore en instrumentaliste en kan sy daarom beoogde onderhoude met die nodige begrip en sensitiwiteit hanteer.

1.3.2 Deelnemers

Die deelnemers is professionele pianiste wat reeds meer as tien jaar se ervaring opgedoen het, en ten minste die graad *Baccalaureus Musicae* in klavieruitvoering verwerf het. Volgens Smith *et al.* (2009:29) vereis die IFA-metode dat ryke inligting oor die betrokke fenomeen ingewin moet word. Sodoende kan daar in meer diepte verstaan word wat die pianiste ervaar. Slegs drie professionele pianiste, wat as soliste en in ensembles optree, sal gebruik word. Die deelnemers moet hul rol in die navorsing kan verstaan, kan instem om deel te neem en om met die navorser te werk, en gewillig wees om hul gedagtes en gevoelens rakende verhoogvrees aan die navorser te openbaar en te probeer verduidelik sodat sy dit kan verstaan en interpreteer (Reid *et al.*, 2005:22).

1.3.3 Data-insameling

Die pianiste se gevoelens en gedagtes kan nie bloot waargeneem word nie, daarom sal die navorser met die deelnemers persoonlike onderhoude voer. Die onderhoude sal die vorm van 'n gesprek met 'n spesifieke doel aanneem en sal dus semi-gestruktureerd en oop wees. 'n Skedule met inleidende vrae word opgestel om die gesprek te lei, maar geen spesifieke antwoorde word verwag nie. Die navorser sal poog om 'n intieme gesprek te voer waarin die pianis gemaklik sal

wees om haar storie te vertel, daaroor na te dink, vrylik te praat en idees ontwikkel (Merriam, 2009:92; Smith *et al.*, 2009:56). Vrae sal afgelei word vanuit die deelnemer se antwoorde om aan te pas by die gesprek. Die onderhoud sal opgeneem word met 'n digitale opnemer sodat dit elektronies gestoor kan word. Na die afloop van die onderhoud sal dit getranskribeer, en daarna gekodeer en geanaliseer word.

1.3.4 Data-analise

'n Induktiewe benadering sal gevolg word en dus sal die data geanaliseer word vanaf die eerste onderhoud en vrae aangepas word in die proses. Sekere temas sal geïdentifiseer word deur eers deur die data te lees, dit te kodeer, en dan te kategoriseer, met behulp van die ATLAS.ti rekenaarprogram¹. Volgens hierdie temas kan ek my vrae aanpas vir die volgende onderhoud. Dieselfde sal na die opvolgonderhoude gedoen word en die bevindings sal dan met die eerste onderhoud vergelyk word. Die proses sal herhaal word totdat al die data ingesamel is en die finale data-analise kan realiseer (Creswell, 2014:195-197).

Die finale data-analise sal die volgende stappe behels, soos deur Smith *et al.* (2009:82-107) uiteengesit:

- (i) Die luister van die opnames en lees van die notas om die fokus na die deelnemer te verskuif en afleidings te begin maak.
- (ii) Die skryf van kommentaar by notas om ooreenkomste en verskille, eggo's, versterkings en teenstellings uit te lig.
- (iii) Die ontwikkel van voortkomende temas en herorganiseer die data om vervolgens voor te berei vir die volgende stap.
- (iv) Die identifiseer van verbande tussen ontluikende temas en die ontwikkeling van grafieke of tabelle op grond daarvan.
- (v) Die analyse van die volgende deelnemer se data deur die bogenoemde vier stappe te herhaal. Elke deelnemer se data sal onafhanklik van ander deelnemers se data hanteer word om die natuurlike ontwikkeling van nuwe temas te steun.
- (vi) Die voortdurende uitkyk vir patrone wat in die gevalle voorkom. Temas oor die gevalle heen kan deur hoër-orde konsepte verbind word.

¹ Die program dien as hulpmiddel vir kwalitatiewe navorsers om data te kodeer, temas in data op te spoor, en komplekse verbande tussen kodes en/of temas te trek.

1.4 Geldigheid

Vier verskillende strategieë sal gebruik word om die navorsing as geldig te verklaar:

- eerstens, deur 'n ryk beskrywing van die bevindings weer te gee;
- tweedens, deur deelnemerkontrole voordat die laaste rofwerk gefinaliseer word;
- derdens, deurdat die navorser haar vooroordeel sal bekend maak; en
- laastens, deur eweknie-ondervraging, waarin eksterne eksaminators my bevindings sal ouditeer (Creswell, 2014:201-202).

1.5 Etiek

Die navorser volg die NWU se regulasies ten opsigte van die etiese prosesse wat in die studie gevolg moet word. Die deelnemers sal ten volle bewus wees van watter rol hulle in die studie speel en die navorser is bewus daarvan dat 'n deelnemer te enige tyd aan die studie kan onttrek. Merriam (2009:232) beveel aan dat die navorser die deelnemers na 'n berader sal kan verwys indien enige sielkundige probleme buite die navorser se beheer, sou opduik.

Die volgende hoofstuk van hierdie skryfstuk is die literatuurstudie. Dit gee 'n oorsig oor die bestaande literatuur oor verhoogvrees, en ook hoe hierdie studie waarde tot die literatuur kan bydra.

HOOFSTUK 2: LITERATUURSTUDIE

Inleiding

Die fenomeen van verhoogvrees toon 'n geleidelike ontwikkeling in die geskiedenis van musiekuitvoering. Voor die 18^{de} eeu was openbare konserte nie so algemeen soos vandag nie en is musiek meestal ter viering van spesifieke geleenthede uitgevoer. Musiek is gekomponeer vir 'n spesifieke doel: hoofsaaklik om die atmosfeer te skep vir die verloop van gebeure of andersins is dit vir vermaak uitgevoer. Omdat musikante egter in diens geneem is soos enige dienskneg, is daar baie min gefokus op die virtuositeit van die musikante. Bach het byvoorbeeld 'n afkeur gehad in enigiemand wat sy eie talente ten toon wil stel, en het die sensitiewe klank van die klavichord verkies omdat die sagter toonkleur meer geskik was vir kleiner byeenkomste (Hutcheson, 1964:12). Teen die einde van die 18^{de} eeu het hierdie fokus egter begin verskuif. Met die toenemende toeganklikheid en aanbidding van openbare konserte in groter konsertsale het bekende musikante gehore probeer beïndruk deur toenemend virtuose werke te komponeer en uit te voer.

Een van die pioniers van hierdie beweging was Franz Liszt. Sachs (1982:38) beskryf Liszt as iemand wat sy prestasies aan ander moes bewys. Hy was onder die invloed van sy voorganger, Niccolò Paganini, wat met sy uitstekende viooltegniek, en diep emosionele uitdrukking 'n begeerte gehad het om die gehoor te beïndruk (Sachs, 1982:34). Volgens Sachs (1982:34-35) wou Liszt vir die klavier doen wat Paganini vir die viool gedoen het: om hoër standaarde en verwagtinge te bevorder. Die verwagting is geskep dat pianiste passasies wat die instrument se volle potensiaal realiseer, kan uitvoer (Sachs, 1982:36). Meer virtuose passasies is moontlik gemaak as gevolg van die ontwikkeling van die dubbele ontsnappingsaksie van die klavier, asook die gebruik van meer metaal in die raam. Teen die tyd wat Liszt vyftien jaar oud was, is die bogenoemde veranderinge reeds aangebring, en kon hy dus van 'n jong ouderdom af sy tegniek ontwikkel om sodoende hierdie uitdagende passasies te kan uitvoer.

Buiten virtuose spel en 'n gevorderde tegniek het Liszt ook die grondslag gelê vir 'n verdere vereiste in klavieruitvoering, naamlik om die bladmusiek te memoriseer. Liszt, wat bekend was vir sy vertoonkuns, het by een van sy konserte sy bladmusiek saam met sy handskoene in die gehoor gegooi, en die musiek op geheue gespeel (Bernstein, 1981:220). Tot en met die einde van die 19^{de} eeu was dit in swak smaak om musiek op geheue uit te voer (Bernstein, 1981:219), maar Liszt het dit begin duidelik maak dat alle musikante meer na die musiek kan luister en passasies meer vlot kan uitvoer wanneer hulle nie van die bladmusiek af hoef te speel nie. Vandag is dit eerder buitengewoon vir 'n solis om met bladmusiek te speel as daarsonder. Liszt

het dus grondliggende aspekte wat verhoogvrees vandag onderskryf ingelei, naamlik virtuose tegniek en gememoriseerde uitvoerings.

Die vereiste om 'n perfekte voordrag op geheue uit te voer, het daartoe gelei dat pianiste vandag baie meer druk ervaar om absolute foutlose uitvoerings te gee, veral by kompetisies en tydens klankopnames. Indien die pianis nie as 'n gegewe meganies korrek speel nie, kan daar nie verwag word om na die volgende rondte deur te dring nie, of is die sodanige klankopname onbruikbaar. Meer nog, Vladimir Ashkenazy stel dit duidelik dat die uitdaging selfs nog moeiliker word wanneer hy uitdrukking aan die musiek wil gee, selfs al is hy in staat om al die tegniese uitdagings en meganiese probleme die hoof te bied (Noyle, 1987:6).

Hierdie drie faktore: die geweldige uitdaging om 'n musikale werk meganies korrek te speel, die verwagting om musiek op geheue uit te voer, en aan musikale uitdrukking aandag te gee, kan verhoogvrees in die pianis ontlok. Bernstein (1981:261) verduidelik ook hoe ervare pianiste 'n sin vir verantwoordelikheid teenoor die musiek, sy eie uitvoering en die gehoor ontwikkel, wat as die hooforsaak van verhoogvrees beskou kan word. Rudolph Firkušný sê byvoorbeeld dat hy altyd verhoogvrees ervaar, nie oor die konsert nie, maar omdat hy verantwoordelik voel teenoor die komponis en op sy beste wil presteer vir die gehoor (Noyle, 1987:86).

Hierdie verantwoordelikheid wat die pianis teenoor homself, die gehoor en die komponis ervaar, het tot gevolg dat pianiste negatief kan reageer tot die geleentheid om musiek uit te voer. Die fenomeen staan bekend as verhoogvrees. Om te probeer verstaan wat die negatiewe reaksie behels, moet die definisie van verhoogvrees duidelik uiteengesit word. Verskeie faktore wat 'n rol speel in die opwek van verhoogvrees, naamlik eksterne en interne stressors, angstigtheid en biologiese reaksies, sal bespreek word.

2.1 Definisie van verhoogvrees

Lazarus en Smith (1990:615) definieer vrees as 'n negatiewe emosionele reaksie tot die ervaring van 'n uitdagende situasie, en dat die situasie as 'n bedreiging geïnterpreteer word. In die geval van verhoogvrees, lê die uitdaging in die verantwoordelikheid om hoë standaarde te handhaaf en aan die gehoor se verwagtinge te voldoen (Bernstein, 1981:261).

Verder onderskei Caldwell (1990:105-106) tussen twee tipes ervarings met verhoogvrees: die uitvoerder wat die vrystelling van adrenalien met verhoogvrees verwar; en verhoogvrees wat die uitvoerder verhinder om 'n uitvoering van 'n hoë standaard te lewer. Verhoogvrees word dikwels verkeerd geïnterpreteer omdat musikale uitvoering 'n baie intense ervaring is en gepaard gaan met die vrystelling van adrenalien. Die uitvoerder moet aan die adrenalien gewoond raak en dit

kanaliseer om in 'n intense uitvoerende staat te kan verkeer. Wanneer die uitvoerder nie sy adrenalien onder beheer kan bring nie, kan die adrenalien in verhoogvrees omskakel en die standaard van die uitvoering verhinder (Caldwell, 1990:105-106).

Die tipe verhoogvrees wat die kwaliteit van die uitvoering kniehalter, bevat drie komponente soos geïdentifiseer deur drie mediese dokters, Sataloff, Rosen en Levy (1999:122-126). Die komponente is stressors, beide ekstern en intern, angstigheid (om gespanne te voel as gevolg van dié stressors) en biologiese reaksies (veg-of-vlug-reaksie) wat by 2.1.3 verduidelik word.

2.1.1.1 Eksterne stressors as oorsake van verhoogvrees

Die Merriam-Webster woordeboek (2016) definieer 'n stressor as 'n stimulus wat stres veroorsaak. Eksterne stressors in die konteks van musiekuitvoering, behels die gehoor, die tipe geleentheid en die nagevolge van die uitvoering.

Die gehoor – of toeskouers in die geval van sportbyeenkomste² – speel 'n baie belangrike rol in die opwek van verhoogvrees. Die pianis Leon Fleisher sê dat hy verhoogvrees ervaar omdat hy bewus is van die moontlikheid om 'n gek van homself te maak voor die gehoor, maar dat hy dit hanteer deur op sy doelwitte in die musiek te fokus (Noyle, 1987:99). In 'n studie deur Gillham (2014:44-45) het een atleet wat aan voetbal, bofbal en basketbal deelgeneem het, genoem dat hy onder druk voel om nie 'n fout te maak voor die skare nie omdat hy bang is vir die bespotting van die toeskouers; 'n gholfspeler het genoem dat hy beter wil presteer soos wat die aantal toeskouers toeneem; 'n ander atleet wat deelgeneem het aan basketbal, vlugbal en swem het gesê dat hy meer gespanne voel wanneer hy bekend is met van die toeskouers omdat sy prestasie beïnvloed word deur hul opinies.

Die gehoor word veral as eksterne stressor ervaar as gevolg van 'n vrees vir opinies of kritiek wat uitgespreek kan word. Bruser (1997:231, 234) stel dat die opinies van ontmoedigende mense, soos oorkritiese ouers en onderwysers, of die vrees vir 'n vyandige kritikus veroorsaak dat uitvoerders aan hulself twyfel. Bernstein (1981:212) verduidelik dat uitvoerders soms hul waarde meet aan die opinies van die gehoor. Uitvoerders streef daarna om die hoogste standarde te handhaaf, maar is dikwels nie totaal gelukkig met hul uitvoering nie. Bernstein (1981:213) stel dat die uitvoerder dan die gehoor se reaksie volgens hul selfkritiek interpreteer – applous kan geïnterpreteer word as bedagsaamheid, en stilte kan geïnterpreteer word as afsydigheid of selfs afkeur. Bernstein (1981:214) sê dat hy die opinies en oordeel van sy gehoor waardeer, maar het geleer om begrip te hê vir die stiltes of skynbare gebrek aan entoesiasme. André Watts raak

² Die navorser vind dit sinvol om te verwys na sport as analogie om die fenomeen van verhoogvrees verder te beskryf en te verduidelik.

weer ongemaklik wanneer die gehoor nie stil is nie en dink dat die mense nie belangstel in sy uitvoering nie (Noyle, 1987:152).

By geleentheid soos kompetisies verskuif die klem vanaf die gehoor na die beoordelaars en hul opinies. Hierdie tipe geleentheid verhoog die spanning in pianiste in vergelyking met 'n konsert nog meer omdat die resultate van 'n uitvoering by 'n kompetisie 'n groter impak het. Die druk om te presteer is dus baie hoër en prestasie word bepaal deur die beoordelaars se kritiek. Volgens Bernstein (1981:207) word beoordelaars se opinies in sulke gevalle as die enigste kriteria van uitnemendheid aangeneem. Die jong musikant wat nie sy eie standaarde en voorkeure kan beoordeel bo dié van die beoordelaars nie, kan mettertyd nie meer sy eie talente beoordeel nie, en sal daarom enige kriteria van die beoordelaars aanneem. Misha Dichter is van mening dat jong musikante moet beseef dat die omstandighede waarin deelnemers soos renperde beoordeel word, onnatuurlik is en 'n negatiewe konteks van die musiekwêreld skep (Noyle, 1987:59). Verder noem Misha Dichter dat die klem by musiekkompetisies ongelukkig op absolute korrekte spel geplaas word omdat elke fout gepenaliseer word (Noyle, 1987:59).

In die sportwêreld, veral byvoorbeeld in gholf, is die vrees vir foute gegrond op die moontlikheid om uit die kompetisie geskakel te word, soos gestel deur die professionele gholfspeler, Bernhard Langer aan *Golf Magazine* (Zak, 2014:73). Talentvolle musikante word dikwels in vroeë rondtes uitgeskakel op grond van klein foute, moontlik weens onvoldoende voorbereiding of vanweë tegniese vaardighede wat nog ontwikkel behoort te word. Sommige deelnemers kan dalk nie volgens hul volle potensiaal 'n uitvoering lewer nie, bloot omdat hul 'n slegte dag gehad het of nog nie geleer het hoe om hoë adrenalienvlakke te hanteer nie. In ander gevalle was die beoordelaars nie ten gunste van die repertorium wat aangebied is nie of het 'n afkeur in die deelnemer se styl en aanbieding gehad (Bernstein, 1981:207). Vele jong musikante probeer 'n loopbaan loods deur 'n musiekkompetisie te wen, maar ander musikante was suksesvol in hul loopbaan sonder die hulp van 'n kompetisie. Musiekkompetisies moet daarom in perspektief geplaas word: om te wen, verseker nie noodwendig 'n suksesvolle loopbaan nie en om te verloor, dui nie noodwendig op middelmatige talent nie (Bernstein, 1981:208).

Sodra 'n loopbaan wel gevestig is, is 'n resensie een van die belangrikste nagevolge van 'n uitvoering. Bernstein (1981:210) waarsku egter teen die begeerte vir 'n goeie resensie omdat die ophef van die kritici se waardering bo sy eie oordeelstandaarde, sy vermoë om objektief na homself te kyk, ondermyn. Die gevolg is dat die uitvoerder nie meer in homself glo nie en afhanklik raak van goeie resensies, maar ook ongemotiveerd raak wanneer hy 'n swak resensie ontvang.

'n Eksterne stressor wat, tot die navorser se beste wete, slegs in beperkte omvang in die literatuur aandag geniet, is die effek van ander ensemble-lede op die pianis voor en tydens ensemble-optredes. Voor die aanvang van 'n ensemble-optrede moet die uitvoerder bewus wees van die ander ensemble-lede en hulle toelaat om hulself voor te berei na 'n veeleisende dag, soos aanbeveel deur Bruser (1999:237). Tydens ensemble-optredes moet musikante volgens Schulz (soos aangehaal deur Hodges, 2011:299) vir lang periodes intense konsentrasie behou, onversteurbaar op die musiek fokus en geïntegreerd met ensemble-lede werk, wat stres by die uitvoerder kan veroorsaak.

2.1.1.2 Interne stressors as oorsake van verhoogvrees

Interne stressors (wat stres veroorsaak) behels afwagting met bekommernis oor die uitvoering en selfkritiek, skuldgevoelens oor onvoldoende voorbereiding, asook die moontlikheid van 'n geheueverval. Volgens Linde (2014:45) behels verhoogvrees 'n sterk afwagtingsaspek voor die aanvang van 'n konsert, met geweldige bekommernis oor wat verkeerd kan loop. Green (1986:15) het met musikante onderhoude gevoer oor hul bekommernisse, wat hy as self-steurings bestempel, en hulle het gesê dat hulle:

- twyfel in hul vermoëns;
- bang was dat hul beheer gaan verloor;
- gevoel het dat hulle nie genoeg geoefen het nie;
- besorg was dat hulle nie behoorlik sal kan sien of hoor nie;
- bekommerd was oor hul begeleier;
- gedink het dat die instrument mag wanfunksioneer;
- bekommerd was dat hulle hul plek in die musiek sal verloor;
- getwyfel het of die gehoor van hul spel sal hou;
- bang was om te vergeet wat hul so goed gememoriseer het;
- of vrees dat, as alles goed afgeloop het, hul ouers steeds teleurgesteld sal wees dat hulle nie 'n besigheidsloopbaan gekies het nie.

Bourne (2010:250) sê dat verhoogvrees vir sommige uitvoerders gewoonlik afneem sodra die konsert in aanvang is, maar vir ander neem dit toe en kan die uitvoering verhinder, wat dan volgens Linde (2014:45) gepaard gaan met afbrekende gedagtes oor enigiets wat misluk het, en die ignoreer van enigiets wat reg gedoen word. Volgens Bernstein (1981:263) dryf die uitvoerder homself dan tot perfeksionisme om hierdie mislukkings te vermy. Hierdie perfeksionisme is so

belemmerend dat dit kan lei tot die mislukking van 'n uitvoering nog voor die uitvoering begin het. In uiterste gevalle kan mislukkings voorspel word, nie omdat die uitvoerder onvoldoende voorberei het nie, maar as gevolg van hierdie afbrekende gedagtes wat tydens die uitvoering geprojekteer word (Bernstein, 1981:264). 'n Ander voorbeeld van afbrekende gedagtes wat tydens die uitvoering ontbloot word, is oor-ambisie. Bruser (1997:13) stel dat uitvoerders soms so ambisieus raak, dat dit afbrekend is. Uitvoerders raak so angstig om die verlangde uitkoms te bereik dat hulle uitdagings aandurf nog voordat hul gereed is daarvoor, wat ongemak veroorsaak in plaas van gemak en plesier.

Die pianis John Browning sê dat hy slegs verhoogvrees ervaar wanneer hy skuldig voel omdat hy nie gereed is vir die uitvoering nie, gewoonlik as gevolg van onvoldoende voorbereiding (Noyle, 1987:36). Onvoldoende voorbereiding en om musiek op die laaste oomblik gereed te hê, kan toegeskryf word aan onverantwoordelikheid (Bernstein, 1981:262). Sonder die nodige voorbereiding sal die uitvoering onvoorspelbaar wees: die uitvoerder raak oorlaai met vrees en verloor enige beheer oor tegniek, emosionele uitdrukking is gefnuik, en geheue is onderbroke.

'n Volgende interne stressor wat onder die loep geneem word in die literatuur is spesifiek beperk tot solo-klavierspel waar dit algemene praktyk is om musiek op geheue uit te voer. Die moontlikheid van 'n geheueverval kan verhoogvrees veroorsaak, maar uitvoerders waag eerder die moontlikheid van geheueverval met die doel om 'n beter uitvoering te kan lewer (Bernstein, 1981:221).

Eksterne stressors kan die ervaring van interne stressors aanwakker, byvoorbeeld wanneer 'n kritiese lid van die gehoor oormatige selfkritiek in die pianis aanstook. Die gevolge van 'n uitvoering (soos uitskakeling in 'n kompetisie) kan bekommernis oor die uitvoering en moontlike skuldgevoelens oor onvoldoende voorbereiding in die pianis veroorsaak. Verder kan die ervaring van eksterne en interne stressors inwerk op die uitvoerder om angstigheid op te wek.

2.1.2 Die effek van verhoogvrees: angstigheid

Angstigheid word deur Crosta (2015) gedefinieer as die gevoel van senuweeagtigheid, vrees, bedugtheid en bekommernis. Dit affekteer hoe mense voel en optree en kan in fisiese simptome vergestalt. Matige angstigheid is vaag en ontstellend, terwyl erge angstigheid baie verswakkend kan wees (Crosta, 2015).

Pianiste ervaar dikwels bekommernis of vrees voordat 'n uitdagende situasie (soos 'n musiekuitvoering) aanvang neem (Crosta, 2015; Gluck, 2015). Hierdie gevoelens kan maklik verdedig word en is normaal, maar angstigheid word 'n probleem wanneer dit met die persoon se vermoë om normaal te funksioneer, inmeng (Crosta, 2015; Evans *et al*, 2012; Gluck, 2015).

Sodra angstigheid normale funksies versteur, noem Evans *et al.* (2012) verder dat dit in 'n angstversteuring kan ontaard.

2.1.3 Die effek van verhoogvrees: biologiese reaksies

Soos deur die mediese dokters, Sataloff *et al.* (1999:122-126) genoem is, word angstigheid, en uiteindelik die biologiese reaksies daarvan, veroorsaak deur bogenoemde stressors. Biologiese reaksies behels vinnige hartklop, sweet op die hande, droë mond, asemnood, bloeding, versteuring in die spysverteringstelsel, asook bewerasies in die spiere, vingers, arms, knieë en stem (Green, 1986:16; Wehrenberg, 2007:191).

2.2 Hantering van verhoogvrees

Die bogenoemde komponente van verhoogvrees is nadelig vir die uitvoering omdat uitvoerders se aandag verdeel word tussen die stressors en die musiek (Caldwell, 1990:11). Om 'n suksesvolle uitvoering te lewer, met ander woorde, om volle aandag by die musiek te fokus en met die gehoor te kommunikeer, moet alle interne stressors geïdentifiseer en onder beheer gebring word om sodoende verhoogvrees te hanteer (Caldwell, 1990:11). Die ervaring van verhoogvrees gaan gewoonlik gepaard met hanteringstrategieë. Sodra die fenomeen ervaar word, is die natuurlike reaksie om dit te probeer teenwerk, want die persoon swig nie magteloos aan verhoogvrees nie. Die volgende tabel gee 'n opsomming van die metodes wat in die literatuur ontwikkel het vir die hantering van verhoogvrees.

Tabel 1: Hanteringstrategieë

Hanteringstrategieë
Stressors
Visualiseer die konsert-omstandighede om daartoe aan te wen ³ (Caldwell, 1990:76; Kehoe, 2007:15-19).
Beplan elke aspek van die uitvoering (Caldwell, 1990:19-23).
Fokus op die musiek om die aandag van die vrees en persoonlike struikelblokke af te lei (Bernstein, 1981:273-274; Green, 1986:113-115).
Aanvaar verhoogvrees en gebruik dit tot voordeel van die uitvoering deur die energie te kanaliseer (Bernstein, 1981:273-274; Green, 1986:123).
Bou selfvertroue aan jou vermoëns op (Bruser, 1997:231).

³ Die HAT (2005:12) definieer aanwen soos volg: "tot 'n gewoonte maak deur herhaling". Die Engelse vertaling is 'accustom' wat beteken: 'to cause someone to become adjusted to or familiar with something' (Merriam-Webster, 2016).

Angstigheid
Vervang die reaksie van angstigheid met kalmte deur die sukses van elke fase van die konsert te visualiseer (Caldwell, 1990:108-110; Kehoe, 2007:15).
Moenie deur vrees geïntimideer word nie; spoor die vrees na; aanvaar die vrees deur te verstaan dat dit nie verander kan word nie; en belê energie in die reaksie teenoor vrees (Rutledge, 2005:13).
Biologiese reaksies
Gebruik beta-blokkers om die fisiese vergestaltung te verminder (Bourne, 2010:252). Die nadeel van die medikasie is dat konsentrasie versteur, en toegang tot emosies en spontaneïteit belemmer word (Bernstein, 1981:278-279; Bourne, 2010:252).
Fokus op asemhaling vir 20 minute en haal rustig asem (Bruser, 1997:230).

Musikante gaan deur die proses om verskeie hanteringstrategieë te beproef sodat die mees effektiewe strategie aangeleer kan word. Hierdie proses gaan gepaard met selfrefleksie. Volgens Dewey (1910:6) spruit refleksie voort uit die noodsaaklikheid om 'n probleem op te los en behels dit die aktiewe, aanhoudende en noukeurige oorweging van enige oortuiging of vorm van kennis in terme van ondersteunende oordeel. Dewey (1933:17) verduidelik verder dat refleksie ons in staat stel om ons aksies met vooruitsig te bestuur. Schön (1987:22) bied 'n alternatiewe begrip van refleksie: deskundiges word gedurig gekonfronteer met unieke situasies, en gebruik hul kennis en vorige ervarings as maatstawwe vir aksie in hierdie situasies. Refleksie lei dus die musikant om beter besluite te neem oor 'n bepalende uitvoering deur vorige probleme te hanteer.

2.3 Studies oor verhoogvrees

Die bespreekte bronne hierbo bied omslagtige beskrywings van verhoogvrees, maar onlangse studies het verhoogvrees in diepte bestudeer. Die volgende tabel gee 'n oorsig van hierdie studies. Uit die onderstaande opsomming van die onderskeie studies se fokusareas kan afgelei word dat navorsers meestal fokus op die oorsake (insluitend persoonlikheidseienskappe), effek en hantering van verhoogvrees. Enkele studies het verhoogvrees in verskeie musiekgenres vergelyk en slegs twee studies het die verskil tussen solo- en ensemble-optredes aangemeld.

Tabel 2: Studies oor verhoogvrees

Navorsers/s	Datum	Fokusarea van studie
Oorsake van verhoogvrees (stressors)		
Fullagar <i>et al.</i>	2013	Die korrelasie tussen verhoogvrees en die vlak van vaardigheid.
Kobori <i>et al.</i>	2011	Die elemente van perfeksionisme in musikante en die korrelasie met verhoogvrees.
Kokotsaki & Davidson	2003	Angs as 'n persoonlikheidseienskap en as reaksie op 'n toets.
Langendörfer <i>et al.</i>	2006	Uitvoerders se vlakke van verhoogvrees is gekoppel aan 'n tekort aan selfvertroue, bekommernis, emosionaliteit en fisiese simptome.
Osborne <i>et al.</i>	2005	Die effek van sosiale fobie en angs as deel van persoonlikheid op verhoogvrees.
Simoens & Tervaniemi	2013	Die effek van 'n goeie verhouding tussen die musikant en instrument op verhoogvrees.
Yondem	2007	Die korrelasie tussen verhoogvrees en disfunksionele houdings, en behoefte aan goedkeuring.
Effek van verhoogvrees		
Boucher & Ryan	2011	Ingebore en ontwikkelende komponente van die reaksie van verhoogvrees in kinders.
Creech <i>et al.</i>	2009	Ervarings met verhoogvrees by meesterklasse.
Kenny	2005b	'n Vergelyking tussen verhoogvrees by musiek en ander uitdagende uitvoeringsituasies.
Quested <i>et al.</i>	2011	Verhoogvrees by dansers soos aangemeld by finale kleedrepetisie en voor optrede.
Ryan & Andrews	2009	Ervarings met verhoogvrees by solo- en ensemble-optredes.
Spahn <i>et al.</i>	2010	Die effek van verhoogvrees in terme van tempo in hartklop.
Studer <i>et al.</i>	2011a	Die effek van fisiologiese reaksies van verhoogvrees op die uitvoering.
Studer <i>et al.</i>	2014	Psigofisiologiese reaksies van verhoogvrees.
Tarrant <i>et al.</i>	2010	Komponente van verhoogvrees.
Hantering van verhoogvrees		
Fehm & Schmidt	2006	Ervaring van verhoogvrees en hanteringstrategieë by leerders. Die studie het op solo-optredes gefokus; ensemble-optredes is nie addisioneel geassesseer nie.
Hoffman & Hanrahan	2012	Hanteringstrategieë deur sielkundige opleiding.
Jansen van Rensburg <i>et al.</i>	2007	Die effek van emosionele intelligensie op die hantering van verhoogvrees.
Kenny	2005a	Sinopsis oor behandelings van verhoogvrees.

Khalsa <i>et al.</i>	2009	Die effek van yoga op verhoogvrees.
Papageorgi <i>et al.</i>	2010	Die studie fokus op die ervarings met verhoogvrees, asook die waargeneemde oorsake daarvan en strategieë wat gebruik word om dit te hanteer.
Patston	2014	Die artikel bespreek die aard van verhoogvrees.
Riley	2012	Oorsake en manifesterings van verhoogvrees, asook metodes om dit te bestry.
Robertson & Eisensmith	2010	Metodes vir die vermindering van verhoogvrees.
Sternbach	2008	Probleme met stres en hanteringstrategieë.
Studer <i>et al.</i>	2011b	Verhoogvrees as 'n probleem by uitvoerings en hanteringstrategieë.
Well <i>et al.</i>	2012	Die hantering van verhoogvrees deur biologiese terugvoer van hartklopvariasie.
Vergelykings tussen musiekgenres		
Perdomo-Guevara	2014	Die verhouding tussen uitvoerders se musiekgenre, hoe hulle oor 'n uitvoering nadink en emosies verwant aan hul uitvoering, is bepaal.
Persoonlikheid en verhoogvrees		
Vuust <i>et al.</i>	2010	Die invloed van persoonlikheid op loopbaankeuse en die invloed daarvan op verhoogvrees.

Die volgende tabel dui die bogenoemde studies se teikengroepe volgens ouderdomme en instrumente, asook die navorsingsmetode aan. Uit hierdie studies is dit duidelik dat meeste navorsing oor verhoogvrees by studente, leerders en kinders gedoen is. Sommige studies fokus op amateur en professionele musikante. Die studies wat slegs op professionele musikante fokus, sluit orkesinstrumente en sangers in, wat beteken dat hierdie uitvoerders meestal in ensembles optree. Uit tabel 3 kan gesien word dat studies soveel moontlik instrumente insluit. Enkele studies perk die instrumente in tot slegs sang of blaasinstrumente en ander studies het geen spesifikasies aangedui nie. Verder, om die data in te samel, is vraelyste in meeste van die studies gebruik om deelnemers se verhoogvrees te meet. Verhoogvrees is ook met behulp van wetenskaplike apparate gemeet waar deelnemers se hartklop en kortisol-vlakke gemeet is.

Tabel 3: Teikengroepe en navorsingsmetodes van verhoogvrees-studies

Navorser/s	Datum	Deelnemers	Instrument/e	Metode
Kwantitatiewe metode				
Boucher & Ryan	2011	3 tot 4-jaar	Algemene musiekleer	Selfaangemelde afwagterende verhoogvrees, meet van kortisol-afskieding, en waarneming van angstige gedrag.
Creech <i>et al.</i>	2009	Universiteit-studente; 18 tot 27-jaar.	Sang, blaasinstrumente en slagwerk	Vraelyste oor faktore belangrik vir 'n suksesvolle meesterklas.
Fehm & Schmidt	2006	Musiekskool; 15 tot 19-jaar	Strykinstrumente, blaasinstrumente, klavier, harp, kitaar en slagwerk	Vraelyste oor die kognitiewe en liggaamlike simptome van verhoogvrees is ingevul.
Fullagar <i>et al.</i>	2013	Universiteit-studente; gemiddelde ouderdom van 21.71-jaar.	Trompet, fluit, slagwerk, sang	Vraelyste oor waargeneemde uitdaging, waargeneemde vaardigheid en vloei is na 10 oefensessies ingevul.
Hoffman & Hanrahan	2012	Studente, amateurs en professionele musikante; 19 tot 66-jaar	Klavier, sang, strykinstrumente, blaasinstrumente	Hartklop is gemeet; verhoogvrees is op 'n skaal gemeet; Selfaangemelde, gedrags- en fisiologiese aanwysers van verhoogvrees en gehalte van uitvoering is voor en na die toets geneem.
Jansen van Rensburg <i>et al.</i>	2007	Nie gespesifiseer nie	Musikante	Literatuurstudie
Kenny	2005a	Alle ouderdomme	Musikante	Literatuurstudie: Verskeie databasisse en soekwoorde is gebruik om 'n volledige bronnelys oor die behandeling van verhoogvrees op te bou.
Kenny	2005b	Kinders en adolessente	Musiekleer; orkesinstrumente	Literatuurstudie: sintese van studies oor verhoogvrees in verskeie velde
Khalsa <i>et al.</i>	2009	Jong professionele musikante	Orkesinstrumente	Vraelyste met selfaanmelding van verhoogvrees, stemming, uitvoeringverwante muskuloskeletale wanorde, waargeneemde stres, en gehalte van slaap.

Kobori <i>et al.</i>	2011	Professionele en amateur musikante; gemiddelde ouderdom van 28.40-jaar	Klaviere en ander klawerbord-instrumente, blaas-instrumente, sang, Japannese instrumente, dirigente	Vraelyste met selfaanmelding van perfeksionisme, hanteringstrategieë, verhoogvrees, en inset en prestasie.
Kokotsaki & Davidson	2003	Tweede- en derdejaar-studente.	Sang	Vraelyste oor wat hulle oor die algemeen voel en wat hulle op die oomblik voel.
Langendörfer <i>et al.</i>	2006	Professionele orkeslede; 25 tot 64-jaar	Orkesinstrumente	'n Vraelys oor persoonlikheidseienskappe en 'n ander vraelys oor hul huidige gevoelens, gedagtes, hanterings-meganismes en fisiese simptome.
Osborne <i>et al.</i>	2005	11 tot 13-jaar	Orkesinstrumente	Vraelyste oor demografie en verhoogvrees.
Patston	2014	Musiekstudente; Geen deelnemers nie	Nie gespesifiseer nie.	Literatuurstudie: sinopsis van oorsake en behandelings van verhoogvrees.
Perdomo-Guevara	2014	Professionele en amateur-uitvoerders; 11 tot 72-jaar	Klavier, kitaar, sang, fluit, viool, slagwerk, klarinet en 36 ander instrumente	Aanlynvraelys wat meestal keusevrae ingesluit het.
Quested <i>et al.</i>	2011	Gemiddelde ouderdom van 19.30-jaar.	Dansers	Vraelyste waarop verhoogvrees op 'n skaal gemeet word en speekselmonsters geneem word om kortisolvlakke te meet.
Riley	2012	Musiekstudente; Geen deelnemers nie	Nie gespesifiseer nie.	Literatuurstudie
Robertson & Eisensmith	2010	Musiekstudente; Geen deelnemers nie	Nie gespesifiseer nie.	Literatuurstudie
Ryan & Andrews	2009	Semi-professionele kore, 17 tot 70-jaar	Sang	Vraelyste oor koorlede se ervarings met verhoogvrees.
Simoens & Tervaniemi	2013	16 tot 64-jaar	Musiekskole, professionele orkeste, groepe, kore, opname-maatskappy,	Vraelyste oor musikante se agtergrond, gesondheid, kognitiewe simptome van angs, sosiale fobie,

			restaurante en operas	verhoogvrees en hanteringstrategieë.
Sternbach	2008	Musiekstudente; sekondêre of tersiêre vlak	Nie gespesifiseer nie.	Literatuurstudie
Studer <i>et al.</i>	2011a	Studente tot en met die 7de jaar van studies; 15 tot 45-jaar	Sang, blaas-instrumente, strykinstrumente, klaviere	Vraelyste waarin deelnemers hul klagtes oor hiperventilasie en negatiewe gevoelens voor 'n konsert moet lys. Daarop moes deelnemers ook aanmeld of verhoogvrees vir hul 'n probleem is of nie.
Studer <i>et al.</i>	2011b	Musiekstudente; 15 tot 45-jaar	Sang, blaas-instrumente, stryk-instrumente, klaviere, ander	Vraelyste oor negatiewe gevolge van verhoogvrees, die gebruik van hanteringstrategieë en medikasie as strategie, kennis oor hanteringstrategieë en die behoefte aan meer inligting en ondersteuning oor hanteringstrategieë.
Studer <i>et al.</i>	2014	Musiekstudente; 16 tot 30-jaar	Sang, blaas-instrumente, stryk-instrumente, klaviere en ander	Vraelyste waarin gevoelens oor verhoogvrees gemeet word. Metingstoestelle wat hartklop, asemhaling en hiperventilasie gemeet het. Selfaanmelding van angs en spanning.
Tarrant <i>et al.</i>	2010	Musiekstudente; Geen deelnemers nie	Nie gespesifiseer nie	Literatuurstudie
Vuust <i>et al.</i>	2010	Ritmiese (non-klassieke) en klassieke musiekstudente; 18 tot 31-jaar	Orkesinstrumente	Vraelyste oor demografie, musikale agtergrond, voorkeure, motivering, hoeveelheid optredes per maand, gebruik van medikasie, toetsvrees.
Wells <i>et al.</i>	2012	Minimum graad 8 of op tersiêre vlak; 19 tot 67-jaar	Blaasinstrumente, sang, stryk-instrumente	Hartklopvariasie is gemeet met 'n Polar RS8000CX-horlosie.
Yondem	2007	Musiekstudente; 20 tot 28-jaar	Wye verskeidenheid instrumente	Vraelyste
Gemengde metode				
Papageorgi <i>et al.</i>	2010	Tweedejaar-studente; 18 tot 49-jaar.	Blaasinstrumente, klaviere, klavierborde, kitaar, sang,	Semi-gestruktureerde onderhoude. Vraelyste: Studente moes die mate van verhoogvrees op 'n skaal

			strykinstrumente, slagwerk en ander instrumente	aandui een uur, net voor en tydens die konsert.
Spahn <i>et al.</i>	2010	Professionele musikante met ervaring in teater; 20 tot 58-jaar	Sangers en blaasinstrumente	Onderhoude oor ervarings op die verhoog is gevoer met die musikante en die kunstige direksie van die teater. Hartklop en bloeddruk is geneem. Elke deelnemer het ook 'n vraelys oor verhoogvrees voor en na die uitvoering ingevul.

In 'n onlangse studie deur Güven (2016) is onderwyspianiste se toetsvrees bepaal deur 'n vraelys wat deur Spielberger ontwikkel is, en die kwantitatiewe data is verder ondersteun deur semi-gestruktureerde onderhoude, 'n gemengde metode is dus gebruik. Verhoogvrees is vergelyk tussen mans en vrouens, asook vierdejaarstudente en graduandi. Meeste deelnemers het genoem dat hulle verlig voel nadat die konsert verby is. In 'n ander kwantitatiewe studie deur Yoshie *et al.* (2016) is bevind dat toenemende kragproduksie onder sosiale evaluasie die motorwerkverrigting óf positief óf negatief kan beïnvloed. By motoriese funksies wat hoofsaaklik spoed vereis, is 'n verbetering in uitkoms gevind, maar verswakte motoriese funksies is gevind by take wat fynmotoriese koördinasie vereis, soos by 'n musikale uitvoering.

In hierdie studie sal die navorser fokus op die individuele ervarings en perspektiewe van die drie deelnemers en die navorsingsmetode sal ongelyksoortig wees. 'n IFA sal met behulp van in-diepte onderhoude die narratiewe van die deelnemers beskou en interpreteer. In die volgende afdeling sal die leemtes in die literatuur in meer detail hanteer word, asook hoe die navorser dit in hierdie studie met 'n spesifieke navorsingsmetode en fokus wil hanteer.

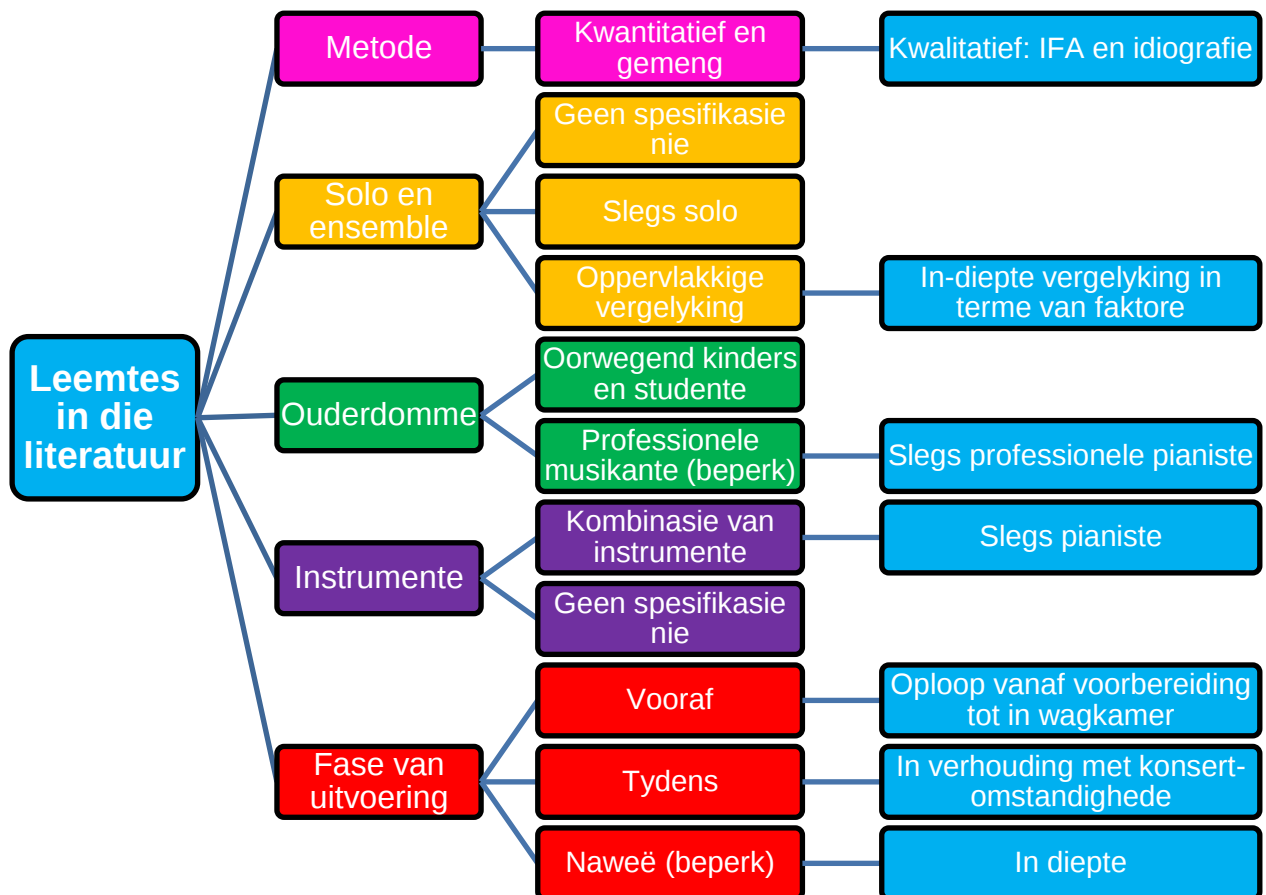
2.4 Studies oor solo- en ensemble-optredes

Papageorgi *et al.* (2010) het data ingesamel deur middel van vraelyste, maar ook semi-gestruktureerde onderhoude gevoer waarin deelnemers vrae geantwoord het oor kwessies rakende musikante se persoonlike ontwikkeling en ervarings – een van die kwessies het gehandel oor ervarings met verhoogvrees, waargeneemde oorsake en strategieë wat gebruik is om dit te hanteer. Slegs die studente se persoonlike verduidelikings vir hul verhoogvrees is ondersoek, en geen interpretasie vir dieper betekenis is deur die navorser gemaak nie. Verder moes deelnemers ook deur middel van vraelyste aandui hoeveel angstigheid hul ervaar by drie verskillende fases van die konsert (een uur, onmiddellik voor en tydens die uitvoering). Antwoorde is op 'n skaal van “geen angstigheid nie” tot “uitermatige angstigheid” gemeet.

Papageorgi *et al.* (2010) het onderskeid getref tussen solo- en ensemble-optredes en resultate het aangedui dat studente middelmatige verhoogvrees ervaar by solo-optredes en lae verhoogvrees by ensemble-optredes. Hierdie bevindings is ingedeel volgens drie tersiêre instansies en verdere vergelykings is gemaak tussen die fokusgroepe. In 'n ander studie deur Ryan en Andrews (2009), wat ook solo- en ensemble-optredes vergelyk het, is bevind dat lede van semi-professionele kore meer verhoogvrees tydens solosang as ensembles ervaar. Verder het deelnemers in instrumentale ensembles meer verhoogvrees ervaar as deelnemers in koorverband.

2.5 Afbakening van die studie

Baie navorsing oor verhoogvrees is reeds gedoen en daarom is dit vir die navorser belangrik om die leemtes in die literatuur uit te wys en duidelik te maak hoe hierdie studie 'n unieke bydrae tot die navorsingsveld lewer. Figuur 1 stel die leemtes in die literatuur grafies voor.



Figuur 1: Leemtes in die literatuur

Die fokus van hierdie studie is om die betekenis wat pianiste aan verhoogvrees tydens klassieke solo- en ensemble-optredes heg, te ondersoek en dieper betekenis te interpreteer. In-diepte ondersoek sal gedoen word by elke fase van die uitvoering, naamlik die sielkundige voorbereiding wat gedoen word vanaf die eerste oefening tot op die konsertdag in die wagkamer, ervaring van verhoogvrees op die verhoog in verhouding met die aksie op die verhoog, en hoe die pianis die afloop van die konsert ervaar. 'n Vergelyking tussen solo- en ensemble-optredes sal by elke fase getref word.

By die voorbereidingsfase sal, meer spesifiek, bepaal word wat deur pianiste se gedagtes gaan rakende tegnies uitdagende en gememoriseerde musiek, hoe die kritiek van eksaminators, beoordelaars of 'n kritiese gehoor beleef en geïnterpreteer word, en ook watter impak die verwagte nagevolge van 'n uitvoering op die ervaring van verhoogvrees kan uitoefen. By ensemble-optredes sal die invloed wat ensemble-lede op die pianis uitoefen, vooraf in die wagkamer en op die verhoog, ondersoek word in terme van verhoogvrees. Die pianiste se hantering van verhoogvrees sal ook bepaal word. Emosies wat na afloop van die konsert ervaar word, sal ook ondersoek word om die naweë van 'n uitvoering met verhoogvrees te bepaal.

Omdat die deelnemers in-diepte beskrywings van hul ervarings moet weergee, sal die gebruik van vraelyste nie 'n effektiewe metode van data-insameling vir hierdie studie wees nie. Data sal dus deur persoonlike, in-diepte onderhoude ingesamel word. Hoewel Papageorgi *et al.* (2010) onderhoude gebruik het om data in te samel, is die ervarings nie verder geïnterpreteer nie en is daar slegs gefokus op die ervaring voor en tydens die uitvoering. Verder het hulle slegs die graad van verhoogvrees tussen solo- en ensemble-optredes vergelyk, terwyl hierdie studie die spesifieke verskille in omstandighede sal noem en bepaal hoe verhoogvrees in verhouding met die omstandighede ervaar word.

Die studie deur Papageorgi *et al.* (2010) het fokusgroepe (tersiêre instansies) teenoor mekaar vergelyk en nie gefokus op die idiografiese ervaring van verhoogvrees, soos wat in hierdie studie gefokus gaan word, nie. Papageorgi *et al.* (2010) het ook soveel as moontlik instrumente ingesluit. Dit is egter vir die navorser belangrik om slegs pianiste te gebruik omdat pianiste meer as enige ander instrument aan beide solo- en ensemble-optredes blootgestel word. Hoewel sommige studies op amateur en professionele musikante fokus, is dit vir die navorser belangrik om slegs professionele musikante te gebruik omdat hulle moontlik al heelwat met verhoogvrees gekonfronteer is en suksesvolle hanteringstrategieë in gebruik het.

Gevolgtrekking

Terwyl die bestaande literatuur oor verhoogvrees bestudeer is, het dit duidelik geword dat die fenomeen nie in diepte by elke fase van die uitvoering bestudeer is nie en dieselfde fases nie tussen solo- en ensemble-optredes vergelyk is nie. Verder het geen studie, waarvan die navorser bewus is, die naweë van 'n uitvoering met verhoogvrees bestudeer nie. Verdere ondersoek sal ook in hierdie verband ingestel word. Om 'n uitvoering suksesvol af te lê, verg baie inspanning en gaan dikwels gepaard met verhoogvrees, wat die emosies wat na afloop van 'n konsert ervaar word, kan bepaal. Soos reeds genoem, is 'n interpretatiewe fenomenologiese analise die mees gepaste metode om pianiste se ervarings na te vors. Die volgende hoofstuk gee 'n duidelike uiteensetting van die navorsingsontwerp, -metode en -benadering wat gevolg gaan word, naamlik 'n interpretatiewe fenomenologiese analise. Spesifieke verwysing sal ook na die toepassing van die metode op hierdie studie, gemaak word.

HOOFSTUK 3: NAVORSINGSONTWERP, -METODE EN -BENADERING

Inleiding

Volgens Shuttleworth (2008) is wetenskaplike navorsing die verrigting van 'n sistematiese studie om 'n hipotese te bewys of 'n vraag te beantwoord. Die navorsing moet sistematies gebeur met 'n reeks stappe sowel as 'n streng handelwyse wat gevolg word. Die tipe navorsingsontwerp en -metode bepaal watter stappe geneem moet word. Die doel van hierdie hoofstuk is dus om 'n volledige beskrywing van die navorsingsontwerp se spesifieke besonderhede ten opsigte van hierdie studie weer te gee.

Vervolgens sal daar in hierdie hoofstuk 'n uiteensetting van 'n kwalitatiewe navorsingsontwerp en besonderhede van 'n interpretatiewe fenomenologiese analise gegee word. Die relevante navorsingsmetode, insluitend die deelnemers, data-insameling, data-analise en bevindings, sal daarna beskryf word. Die rol van die navorser en moontlike vooroordele sal ook verklaar word; 'n kort vignette word vir hierdie doel ingesluit. Laastens sal die kwessies oor etiek en geldigheid van die studie aangespreek word.

Die fokus van hierdie studie is 'n poging om te verstaan watter betekenis professionele pianiste aan die ervaring van verhoogvrees heg, en die verdere subvrae wat hierdie studie rig, is soos volg:

- Wat ervaar pianiste ten opsigte van verhoogvrees by onderskeidelik solo- en ensemble-optredes?
- Hoe verklaar pianiste hulle ervaring van verhoogvrees?
- Tot watter mate kan ervarings van verhoogvrees deur die literatuur verduidelik word?

Wanneer navorsing gedoen word om spesifieke vrae te beantwoord, moet die proses binne perke van 'n raamwerk van sekere filosofieë geskied, moet eerbare en beproefde gebruike, metodes en tegnieke gebruik word en moet die navorser verseker dat hierdie proses ontwerp word om objektief en onpartydig te wees (Kumar, 2014:7). Die ontwerp wat vir hierdie studie gebruik gaan word, sal vervolgens bespreek word.

3.1 Navorsingsontwerp

Hierdie studie word gevorm deur die kwalitatiewe navorsingsontwerp, wat belangstel in die verstaan van pianiste se interpretasie van hul ervarings met verhoogvrees, hoe dit hul wêreld vorm, en watter betekenis hul daaraan heg. In plaas daarvan om empiriese inligting in 'n vasgestelde omgewing te toets, wil navorsers met behulp van kwalitatiewe navorsing uitvind watter impak sekere omstandighede op 'n persoon mag uitoefen. Die laasgenoemde gaan daaroor dat die ervarings begryp moet word, wat 'n kwalitatiewe navorsingsontwerp vereis (Merriam, 2009:5).

Carr en Kemmis (soos aangehaal deur Merriam, 2009:8) identifiseer drie vorms van kwalitatiewe navorsing, naamlik positivisties, interpretivisties en krities. Hierdie studie gaan 'n interpretivistiese vorm aanneem. Interpretatiewe navorsing veronderstel dat realiteite sosiaal voortgebring word en dat daar geen enkele, waarneembare realiteit is nie. Daar is eerder verskeie realiteite, of interpretasies van een gebeurtenis. Kennis word dus nie gevind nie, maar gekonstrueer (Merriam, 2009:8-9). Konstruktivisme word dikwels heen-en-weer met interpretivisme gebruik. 'n Konstruktivistiese wêreldbeskouing bepaal die benadering van hierdie studie. Crotty (soos aangehaal deur Creswell, 2014:9) identifiseer verskeie kenmerke oor konstruktivisme:

- (i) Mense vorm betekenis soos wat hulle deel word van die wêreld wat hulle interpreteer.
- (ii) Mense word deel van hul wêreld en hul begrip daarvoor word gegrond op hul sosiale en historiese uitkyke.
- (iii) Die basiese ontwikkeling van betekenis is altyd sosiaal, wat binne en buite die interaksie met 'n menslike gemeenskap voortspruit.

Hierdie tipe navorsing vereis dat ryke beskrywing en interpretasie weergegee moet word (Creswell, 2013:44), terwyl die navorser se vooropgestelde idees nie die bevindings mag beïnvloed nie (Bresler, 1995:4). Die navorser sal daarom die pianiste se ervarings in hul sosiale konteks verduidelik, en spesifiek op solo- en ensemble-optredes fokus (Merriam, 2009:6). Die onderwerp wat bestudeer word, gaan nie deur die navorser beheer of gemanipuleer word nie (Merriam, 2009:7) om sodoende pianiste die kans te gee om hul persoonlike storie te vertel. Kennis sal induktief opgebou word, dit wil sê op die basis van ontdekkings-georiënteerde bevindings, waar geen bevindings vooraf bepaal sal word nie omdat elke pianis se unieke sosiale en historiese omgewings die bevindings sal bepaal (Merriam, 2009:7). Hierdie kwalitatiewe studie is van waarde omdat literatuur oor die betekenis van pianiste se ervaring van verhoogvrees by onderskeidelik solo- en ensemble-optredes beperk is.

3.2 Navorsingsmetode

Volgens Smith *et al.* (2009:11) is die navorsingsfokus van interpretatiewe fenomenologiese analise (IFA) om die kern van die ervaring van 'n fenomeen, watter impak dit op die mens het en hoe dit deel uitmaak van sy ervaringswêreld, te verstaan. Dit stem ooreen met die fokus van hierdie studie, wat is om te verstaan hoe professionele pianiste verhoogvrees by onderskeidelik solo- en ensemble-optredes, ervaar.

Die IFA-benadering is ideaal vir hierdie studie omdat insig verkry moet word oor hoe individue spesifieke situasies waarmee hulle gekonfronteer word, ervaar en sin maak daarvan (Reid *et al.*, 2005:20). In die geval van verhoogvrees, wil hierdie studie verklaar hoe pianiste hul verhoogvrees interpreteer en verduidelik. Uit die literatuurstudie kan afgelei word dat studies hoofsaaklik gefokus het op die biologiese en sielkundige effek van verhoogvrees, maar 'n studie met 'n IFA-benadering sal 'n leemte in die literatuur vul deur deelnemers se eie verklaring van hul ervaring met verhoogvrees weer te gee.

IFA is in die 1990's deur J. Smith voorgestel. Die benadering word algemeen in berading, sielkunde, asook sosiale- en gesondheidswetenskappe toegepas (Reid *et al.*, 2005:21; Smith *et al.*, 2009:4-5). 'n IFA is gebaseer op drie hoofareas van die filosofie van kennis, naamlik fenomenologie, hermeneutiek en idiografie (Smith *et al.*, 2009:11).

3.2.1 Fenomenologie

Fenomenoloë stel belang in die ervaring van menswees, veral in terme van wat vir ons belangrik is en wat ons wêreld vorm (Smith *et al.*, 2009:11). Verder stel fenomenoloë ook belang in hoe ons hierdie ervarings in die wêreld verstaan (Smith *et al.*, 2009:11). Volgens Husserl (1983:67) moet 'n individu oor die vermoë beskik om bewus te wees van "iets" – die ervaring van 'n fenomeen as sodanig – deur nagedagtenis oor wat gesien, gedink, gevoel, onthou of gewens is. Smith *et al.* (2009:13) beklemtoon verder dat die navorser sy persoonlike vooropgestelde idees moet inperk sodat ander se wêreldvisie vanuit 'n eerstehandse sienswyse verstaan kan word. Smith *et al.* (2009:14) beveel ook aan dat fenomenologiese studies data deur verskeie lense analiseer om sodoende bewus te word van al die moontlike interpretasies vir 'n spesifieke fenomeen. Die navorser het dus die data vanuit verskeie oogpunte geanaliseer om 'n akkurate weergawe van elke deelnemer se storie voor te stel. Die fenomenologiese filosoof, Heidegger (1967:156-157) het die moontlikheid van kennis buite die interpretatiewe standpunt begin bevraagteken, terwyl hierdie standpunt in die ervaringswêreld gebaseer is. Heidegger (1967:59) is dus meer besorg oor die betekenis wat aan menslike ervaring geheg word wat 'n merkwaardige wêreld moontlik maak.

3.2.2 Hermeneutiek

Die tweede teoreties-onderliggende area van 'n IFA is hermeneutiek, wat na die interpretasie van tekste verwys (Smith *et al.*, 2009:21). In hierdie studie verwys hermeneutiek na die interpretasie van pianiste se ervarings met verhoogvrees deur middel van dit wat hulle vertel. Wanneer die betekenis wat deelnemers aan hul ervarings heg geïnterpreteer word, moet die navorser die klaarblyklike, sowel as versteekte betekenis van die ervaring ontdek. Dit stem ooreen met Heidegger se teorie waarin hermeneutiese fenomenologie fokus op die bestudering van die fenomeen in sy duidelike én bedekte vorm (Smith *et al.*, 2009:24). Die navorser moet bewus wees van persoonlike voorveronderstellings en nie toelaat dat dit die interpretasie beïnvloed nie sodat die nuwe begrip van die fenomeen nie vooraf deur hierdie voorveronderstellings bepaal word nie (Smith *et al.*, 2009:25). Elke deelnemer moet dus die kans gegee word om persoonlik oor hul ervaring ten opsigte van verhoogvrees na te dink en te redeneer. Die navorser moes verseker dat die analise en interpretasie van die betekenis van die ervaring tot elkeen se ervaring met verhoogvrees bydra (Smith *et al.*, 2009:25-26).

Om die vereiste data in te samel, moet die navorser vrae stel wat die dieper betekenis of emosies van die deelnemers se stories sal openbaar (Smith & Osborn, 2008:12). Alhoewel interpretasies van verskeie teoretiese perspektiewe verkry is, moes die navorser hierdie interpretasies rondom die middelpunt van elke deelnemer se verhaal ontwikkel om sodoende die navorsingsvraag te beantwoord (Reid *et al.*, 2005:18). Die dubbele hermeneutiese proses sal deur die navorser voltooi word deur die deelnemers se interpretasies van verhoogvrees verder te interpreteer. Dit word verder by 3.3.1 bespreek.

3.2.3 Idiografie

Die derde aspek van 'n IFA is idiografie, wat op die spesifieke, individuele geval fokus (Smith *et al.*, 2009:29). Dit fokus eerstens op die besonderheid en in-diepte analise van die spesifieke geval, en tweedens op die begrip van hoe die fenomeen deur spesifieke mense verstaan word. Idiografie verwys dus na die in-diepte analise van elke pianis se ervarings. Verder moet die navorser begryp hoe hierdie ervarings deur die deelnemers as individue verstaan word en hoe elkeen betekenis in hulle lewens heg. Om te verseker dat die idiografiese besonderhede van die data voorop staan, word die spesifieke vereistes ten opsigte van data-analise en die gebruik van ATLAS.ti 7-rekenaarprogram verder in 3.3.4 verduidelik.

'n IFA beklemtoon dat elke deelnemer individueel waargeneem moet word as kundiges op die gebied van verhoogvrees en deelnemers sal daarom die kans gegee word om hul eie storie in diepte te vertel (Smith & Osborn, 2003:59). Die navorser sal elke deelnemer se ervaring in

aanmerking neem om akkurate bevindings voor te stel (Smith & Osborn, 2008:14). Wanneer navorsing gedoen word, moet die kontekstuele agtergrond van die data in berekening gebring word om sodoende akkurate interpretasies in terme van betekenis, kennis, affekte en aksie te maak (Reid *et al.*, 2005:20).

Elke individu is kompleks en die navorser moet deurentyd bewus wees dat mense soms sukkel om presies wat hulle dink of voel, te kommunikeer (Smith & Osborn, 2008:17-18). Party deelnemers wil moontlik ook nie te veel inligting oor hulself ontbloot nie. Die navorser moet daarop voorbereid wees omdat verhoogvrees 'n fenomeen is wat negatiewe konnotasies behels. Om hierdie rede, vereis die data-insamelingsproses tydens onderhoud 'n spesifieke benadering, wat by 3.3.3 verder verduidelik word.

3.3 Navorsingsbenadering

Om die navorsingsbenadering verder te verduidelik, sal die rol van die navorser duidelik gemaak word en die tipe deelnemers wat aan die studie deelneem, bekend gemaak word. Die prosesse vir data-insameling en -analise en op watter wyse die bevindings duidelik uiteengesit sal word, sal beskryf word.

3.3.1 Rol van die navorser

IFA behels ook 'n dubbele hermeneutiese proses en die navorser het 'n belangrike rol om te speel in hierdie proses (Smith & Osborn, 2008:7-8). Dit behels dat die navorser moet probeer om met 'n grondige begrip sin te maak van elke deelnemer se verhaal, wat op haar beurt probeer sin maak van die fenomeen (Smith & Osborn, 2008:9; Smith *et al.*, 2009:35). Nie net voltooi die navorser die dubbele hermeneutiese proses nie, maar moet ook, wanneer die data ontleed word, die *hermeneutiese sirkel* voltooi deur die kleiner detail binne die konteks te verstaan. Wanneer die konteks verstaan moet word, moet die kleiner detail bestudeer word (Heidegger, 1996:288-289; Smith *et al.*, 2009:28). Dit beteken dat die navorser heen en weer tussen die data en temas gaan beweeg om die geheelbeeld akkuraat voor te stel (Smith *et al.*, 2009:28).

Die navorser se vooroordele, waardes en persoonlike agtergrond – soos geslag, geskiedenis, kultuur en sosio-ekonomiese status – wat die interpretasies van die navorser tydens die studie vorm, sal uitdruklik geïdentifiseer word (Creswell, 2014:187). Tydens die data-insamelingsproses is die rol van die navorser om die deelnemers te lei eerder as om voor te skryf wat in die onderhoud moet gebeur (Smith & Osborn, 2008:128). Omdat die navorser die rol van mede-deelnemer tydens die onderhoud aanneem, kan die onderhoudstruktuur afwyk van die onderhoudskedule op tersaaklike oomblikke om die deelnemer se sienings op te volg (Smith *et al.*, 2009:64). Die navorser se rol as mede-deelnemer reflekteer in sy eie nadenking oor die

ervarings van die betrokke fenomeen (Smith *et al.*, 2009:34). Omdat die navorser ook persoonlik met verhoogvrees geworstel het, kan sinvolle, in-diepte navorsing met sensitiwiteit uitgevoer word. Vervolgens sal 'n vignette die essensie van die navorser se verhaal in die musiekbedryf wil weergee, met spesifieke fokus op haar ervaringsveld as pianis. Dié vignette word in eerstepersoon deur die navorser weergegee.

3.3.1.1 Die navorser se ervaring met verhoogvrees

Ek het ervaring in klavieroptredes vandat ek omtrent 9 jaar oud is. Verhoogvrees was aanvanklik nie regtig 'n struikelblok nie, maar soos wat die moeilikheidsgraad en prestasiedruk toegeneem het, het ek meer met verhoogvrees begin worstel. By solo-optredes het ek gewoonlik buite myself gespanne geraak, wat natuurlik die uitvoering gekniehalter het, ten spyte van die feit dat ek die musiek suksesvol kon voordra sonder 'n gehoor. Ek was meer bewus van die gehoor, wat my fokus weg van die taak op die verhoog verskuif het. Elke optrede het in 'n struweling met verhoogvrees ontaard omdat verhoogvrees die hoofokus was. Vandat ek egter in meer ensembles begin speel het, het dit al makliker geraak om my verhoogvrees onder beheer te bring omdat ek bewus was van die aandag en lading wat verdeel is onder die ensemble. Ek kon daarom my aandag op die musiek begin fokus. Soos wat ek geleer het om verhoogvrees te aanvaar as deel van enige konsert, kon ek meer selfgeldend en aandagtig met die musiek omgaan omdat die verhoogvrees in beheer is. Ek ervaar steeds soms hoër vlakke van verhoogvrees omdat dit baie wisselvallig voorkom, wat dit moeilik maak om verhoogvrees *altyd* op dieselfde manier te hanteer.

3.3.2 Deelnemers

In vorige studies strek IFA-deelnemers se ouderdomme van 10 tot 83 jaar oud en word deelnemers gekies uit 'n breë sosiokulturele spektrum (Reid *et al.*, 2005:22). Raadpleeg tabel 4 vir die ouderdomme van die deelnemers van hierdie studie. As gevolg van die idiografiese natuur van IFA, is proefgroottes gewoonlik klein (Reid *et al.*, 2005:22). Vir meestergraadstudies is drie in aantal die verstekgrootte vir deelnemers (Smith *et al.*, 2009:51). Vir hierdie studie het die navorser dus drie professionele pianiste as deelnemers gebruik. Die ryke inligting wat deur die in-diepte, semi-gestruktureerde onderhoude ingesamel word, maak dit moontlik om met 'n klein groep deelnemers te kan werk (Smith & Osborn, 2008:49, 56). Deelnemers moet kenners wees op die verkenning van 'n fenomeen (Smith *et al.*, 2009:64) en in hierdie geval is professionele pianiste ideaal omdat hul voldoende ervaring opgedoen het om betekenis aan hul verhoogvrees te heg.

Dit is belangrik dat 'n homogene⁴ groep deelnemers gekies word, want ooreenkomste en verskille in denkwyses word dikwels geanaliseer binne 'n spesifieke groep wat as eenders geklassifiseer kan word, op grond van belangrike veranderlikes (Pietkiewicz & Smith, 2012:364-365). Dit is dan moontlik om 'n gedefinieerde groep te vind vir wie die navorsingsprobleem relevant is en persoonlike waarde het. Die graad van homogeniteit word deur twee faktore bepaal: die ooreenkoms of variasie wat in die analise van die fenomeen gevind kan word, asook die skaarsheid van die fenomeen en hoe moeilik dit sal wees om deelnemers te kontak (Pietkiewicz & Smith, 2012:365).

Vir hierdie studie het die navorser moontlike deelnemers geïdentifiseer deur van kennisse en verwysings van ander professionele musikante gebruik te maak. Uit die tientalle pianiste wat gekontak is, het slegs vier geantwoord en ingestem – die drie wat dieselfde tipe werke en onder dieselfde tipe omstandighede uitvoer, is aanvaar en het die deelnemers tot slegs drie verminder. Sommige het die uitnodiging van die hand gewys omdat die studie te in-diepte gaan vir hul gemak. Tabel 4 sit die demografiese inligting van die deelnemers uiteen.

Tabel 4: Demografie van die deelnemers

Deelnemer	Geslag	Kwalifikasie	Ervaring	Ouderdom
Sue	Vroulik	DMus, uitvoerend	± 25 jaar	44
Ivory	Vroulik	MMus, uitvoerend	± 20 jaar	45
Lizelle	Vroulik	MMus, uitvoerend	± 30 jaar	54

3.3.3 Data-insameling

Die mees algemene data-insamelingsproses met IFA is in-diepte, semi-gestruktureerde onderhoude (Reid *et al.*, 2005:22). Die waarde van 'n een-tot-een onderhoud is dat die navorser 'n verhouding met die deelnemer kan opbou en ook die deelnemers genoeg tyd kan gee om oor die vrae na te dink (Reid *et al.*, 2005:22).

(a) Semi-gestruktureerde onderhoud

By semi-gestruktureerde onderhoude moet die navorser buigsaam wees in terme van die vrae en die volgorde daarvan omdat die deelnemer die gesprek lei en die navorser daarby moet

⁴ Wilmien het aanvanklik aan die studie deelgeneem, maar die navorser het besluit om haar te vervang met 'n ander, meer geskikte deelnemer omdat die differensiasie tussen haar en die ander deelnemers te groot was ten opsigte van haar demografiese besonderhede en profiel as pianis in 'n professionele konteks.

aangepas (Merriam, 2009:89). Die tipe vrae wat vermy is, is vrae wat meer as een vraag vra, leidende vrae, en vrae waar die deelnemer slegs ja of nee sou antwoord (Merriam, 2009:99-100).

Om soveel as moontlik insig in die betekenis wat deelnemers aan hul ervarings heg te kry, is al die vrae as oop vrae gestel (Smith & Osborn, 2008:31). Op die manier kon die kern van elke deelnemer se ervarings met verhoogvrees vrylik verken word (Merriam, 2009:93). Wanneer deelnemers oor idees begin praat wat nie in die onderhoudskedule voorgekom het nie, het die navorser verdere ondersoek ingestel indien nodig (Smith & Osborn, 2008:75). Omdat die deelnemers kenners is op die gebied van verhoogvrees, het die navorser toegelaat dat hulle die vloei van die onderhoud bepaal, wat hulle toegelaat het om hul eie storie te vertel (Smith & Osborn, 2008:81; Smith *et al.*, 2009:64).

(b) Bestuur van die onderhoud

Die belangrikste is om 'n verhouding met die deelnemer op te bou en te verseker dat die deelnemer gemaklik is en met respek behandel word (Merriam, 2009:107). Die deelnemers moet die navorser kan vertrou en bewus wees daarvan dat al die aandag op hulle gefokus is (Smith, 2009:64). Voordat die onderhoud begin het, het die navorser seker gemaak dat die omgewing stil is en geen onderbrekings moontlik is nie (Creswell, 2013:165). Die deelnemers moet ook bewus wees dat hulle die onderwerp van die onderhoud is en dat daar geen regte of verkeerde antwoorde is nie (Smith *et al.*, 2009:63).

Die navorser het gefokus daarop om nie te veel te praat nie sodat die deelnemers genoeg tyd kan neem om oor die vrae na te dink en soveel moontlik detail weer te gee (Smith *et al.*, 2009:63). Deurdat die navorser die vrae stadig en ontspanne gevra het, was die deelnemers meer rustig tydens die onderhoud. Die omgewing waarin die onderhoud plaasgevind het, was van so aard dat dit die natuurlike interaksies van 'n gesprek nageboots het, wat ook gehelp het om 'n kalm omgewing te skep (Smith *et al.*, 2009:63).

Merriam (2009:95) sê dat goeie vrae gestel moet word en dat die verhouding tussen die skedule en die onderhoud reg moet wees om sodoende soveel as moontlik oor die deelnemer se lewenswêreld uit te vind. Smith *et al.* (2009:65) stel dat deelnemers meer tyd gegun moet word by vrae wat vereis dat ryke inligting weergegee moet word. Stiltes kan meer sê as woorde en wanneer die deelnemer stil raak, moet die navorser wag totdat die deelnemer praat sodat 'n onderwerp in diepte bespreek kan word, of 'n ander onderwerp weer aangeraak kan word (Smith *et al.*, 2009:67).

(c) Onderhoudskedule

Die doel van 'n semi-gestruktureerde onderhoud is om die deelnemers kans te gee om ryke inligting te gee deur middel van gemaklike interaksie. Vrae moet oop wees sodat deelnemers in detail en lank kan praat (Smith *et al.*, 2009:59). Deur die onderhoud met 'n direkte vraag te begin, kan die deelnemer gemaklik begin raak met die aanvang van die onderhoud (Smith *et al.*, 2009:59, 61). Merriam (2009:103) stel ook voor dat die onderhoud met basiese, beskrywende vrae begin om die deelnemer voor te berei op die intensiewe en gedetailleerde vrae wat volg. Die navorser het ook opvolgvrae voorberei om die deelnemers te lei as hul nie 'n vraag verstaan nie of om meer oor 'n spesifieke onderwerp uit te vind (Smith *et al.*, 2009:60). Oor-empatiese, manipulerende, leidende en geslote vrae is vermy sodat die inligting wat ingesamel is, nie beïnvloed is nie (Smith *et al.*, 2009:60).

Die volgende stappe is gebruik om 'n onderhoudskedule saam te stel, soos voorgestel deur (Smith *et al.*, 2009:61):

- (i) Ontwerp vrae wat, wanneer beantwoord word, genoeg inligting sal gee om die navorsingsvrae te beantwoord.
- (ii) Dink aan 'n reeks onderwerpe waarvoor ondersoek ingestel moet word.
- (iii) Orden die onderwerpe in die mees logiese volgorde.
- (iv) Vorm oop vrae in verband met elke onderwerp. Elke komplekse hoofvraag moet ook met opvolgvrae vergesel word.
- (v) Bespreek die vrae met 'n promotor of potensiële deelnemer om enige onduidelike vrae te herkonseptualiseer.

In die onderhoudskedule vir hierdie studie het die navorser gefokus op hoe pianiste voorberei vir die verhoogvrees wat hulle gaan ervaar, en hoe hulle verhoogvrees op spesifieke tye in die konsertproses ervaar en interpreteer. Agtergrondvrae is gestel om vas te stel of pianiste dieselfde tipe werke uitvoer sodat 'n homogene groep gebruik is. Die onderhoudskedule word in tabel 5 voorgestel.

Tabel 5: Onderhoudskedule

Onderhoudskedule	
Agtergrond en ondervinding	
(i)	Vertel my oor u ervaring met uitvoering. - Hoeveel jaar ervaring het u? - Watter tipe musiek voer u uit? - By watter tipe geleenthede tree u op? - Hoe gereeld tree u op?
Verhoogvrees by solo-optredes	
(ii)	Hoe berei u vir 'n konsert voor? - Hoe lank vooraf? - Wat gaan deur u gedagtes soos wat die konsert nader breek? - Weke; aand; die oggend; agter verhoog; net voor u op die verhoog stap? - Raak u besorg oor uitdagende passasies en hoe beïnvloed dit verhoogvrees? - Raak u besorg oor wie in die gehoor sit en hoe beïnvloed dit verhoogvrees?
(iii)	Voer u die musiek op geheue uit? Hoe beïnvloed dit die ervaring van verhoogvrees?
(iv)	Hoe verwerk u die uitvoering na afloop van die konsert? Luister u na die kommentaar; lees resensie?
Verhoogvrees by ensemble-optredes	
(v)	Hoe berei u voor?
(vi)	Beskryf u gedagtes, gevoelens, interaksie met ensemble-lede. - Hoe voel u wanneer die ander lede deur dele van die musiek wil speel? - Hoe voel u wanneer u of ander ensemble-lede nie voldoende voorbereid is nie? - Hoe voel u wanneer ander lede 'n gesprek wil aanknoop? - Beskryf u gedagtes tydens die uitvoering t.o.v. die interaksie op die verhoog.
(vii)	Voer u die musiek op geheue uit? Hoe beïnvloed dit die ervaring van verhoogvrees?
(viii)	Hoe verwerk u die uitvoering na afloop van die konsert?
Verhoogvrees	
(ix)	Wanneer ervaar u gewoonlik verhoogvrees? - Hoe sterk? - Ervaar u verhoogvrees altyd dieselfde of verskil dit soms onder verskeie omstandighede? - Wat ervaar u i.t.v. verhoogvrees? - Watter gedagtes? - Watter faktore veroorsaak dit gewoonlik?
(x)	Hoe hanteer u verhoogvrees? - Volg u spesifieke metodes? - Gebruik u medikasie? Hoe beïnvloed dit die uitvoering?

Persoonlikheid	
(xi)	Beskryf u persoonlikheid as uitvoerder. a. Ekstrovert/Introvert?
Verhoogvrees by solo- en ensemble-optredes	
(xii)	Hoe vergelyk ervarings van solo-optredes met ensemble-optredes?
(xiii)	Het u al die twee in een konsert gekombineer? a. Hoe het u dit ervaar?

Die onderhoude het in die algemeen vlot verloop. Al drie deelnemers het deur die verloop van die onderhoud verhoogvrees bestempel as 'n negatiewe konsep, wat hulle nie noodwendig ervaar nie. Verdere ondersoek moes ingestel word om te bepaal wat hulle ervaar en hoe hulle die spanning van 'n konsert interpreteer. Die onderhoude het daarin geslaag om elkeen se ervarings en betekenis wat hulle daaraan heg, te verken. Die navorser het na afloop van die onderhoud ondersoek ingestel om vas te stel of al die onderhoudsvrae duidelik en volledig geantwoord is, en opvolgonderhoude is deur middel van e-pos uitgevoer. Sue se onderhoud het 20 minute geduur⁵, Ivory se onderhoud het 40 minute geduur en Lizelle se onderhoud het 30 minute geduur. Waar die ander twee deelnemers lank besin en uitgebrei het oor vrae, het Sue kort en kripties, maar effektief geantwoord. Opvolgvrae, waar vrae nie duidelik en omvattend genoeg geantwoord is nie, is deur e-pos aan Sue gestuur om duidelikheid te kry.

Data is dus ingesamel totdat alle ryke inligting verkry is, wat help om die fenomeen beter te verstaan. Om die proses van kontekstualisering van die onderhoud te begin, het die navorser gereflekteer op die indruk van die interaksie met die deelnemer (Smith *et al.*, 2009:73).

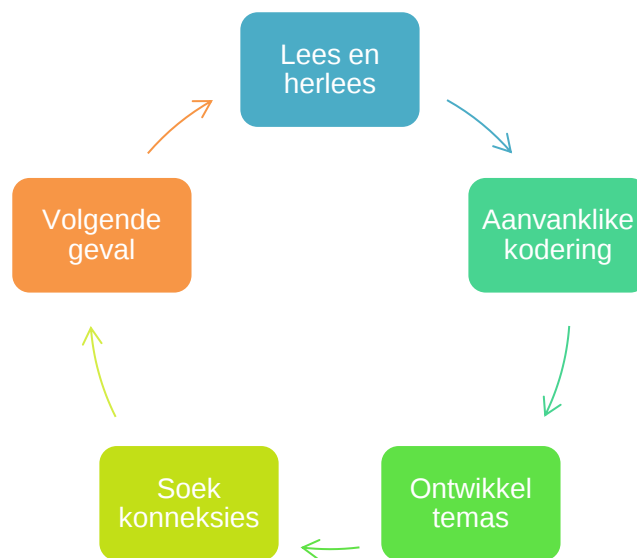
3.3.4 Data-analise

By 'n IFA wil die navorser iets leer oor die deelnemer se denkwêreld en dit word bereik deur 'n interpretatiewe verhouding met die transkripsie te bou (Smith & Osborn, 2008:157-160). Verhoogvrees val binne die veld van musiekpsigologie en daarom behoort IFA die ideale navorsingsmetode vir hierdie studie te wees. Die analiseproses van IFA is induktief en interaktief (Smith *et al.*, 2009:79) en help die navorser om die data vanaf die deelnemer se perspektief te analiseer (Reid *et al.*, 2005:22). Die data-analiseproses volg 'n idiografiese proses deur elke geval afsonderlik te analiseer (Smith & Osborn, 2008:34). Om die drie onderhoudstranskripsies afsonderlik te analiseer, het die navorser families van die hoofdokumente en kodes geskep.

⁵ Sue beskryf haarself as iemand wat dinge kort en kripties uitdruk. Met die opvolgonderhoud het sy die vrymoedigheid en gemak gehad om haar antwoorde duidelik te formuleer.

Aan die begin van die data-analiseproses het die navorser al die data in die rekenaarprogram, ATLAS.ti 7 gekategoriseer volgens solo- en ensemble-optredes, en onder elkeen die betrokke fase van die konsertproses gespesifiseer. Die stap was belangrik om te kan vergelyk tussen solo- en ensemble-optredes. Daarna is die data weer deurgelees om belangrike aanhalings uit te lig en kommentaar by te voeg (Smith & Osborn, 2008:170). Hierdie kommentaar is 'n poging om die data op te som of te parafraseer en om enige onduidelikhede uit te lig, wat deel uitmaak van die interpretasieproses (Smith & Osborn, 2008:173). Die volledige transkripsie is aanvanklik as data gehanteer en geen afdelings as meer of minder belangrik geag nie (Smith & Osborn, 2008:185).

Die uitkoms van hierdie analitiese en evaluerende proses is die ontwikkeling van temas, wat georganiseer word in 'n struktuur ('n oorsig van die kodes, 'n tabel van temas, 'n hiërargie of model van die kategorieë en temas) en uit hierdie struktuur moet ooreenkomste en variasies tussen elke deelnemer se geval uitgelig word (Reid *et al.*, 2005:23). Die analiseproses volg die stappe van suksesvolle data-analise, soos hieronder uiteengesit deur Smith *et al* (2009:81-103). Elke fase is afsonderlik gestoor om die proses uit te beeld. Die analiseproses word in figuur 2 voorgestel.



Figuur 2: Data-analiseproses

(i) Lees en herlees

Hierdie stap is spesifiek tot 'n IFA en behels die lees en herlees van die eerste transkripsie om die geheelbeeld en inhoud te verken (Smith *et al.*, 2009:82).

(ii) Aanvanklike kodering

By hierdie stap moet die navorser enige aanhaling, wat op enige manier aandag trek, kodeer. Die eerste geval moet eers gefiltreer word sodat dit afsonderlik geanaliseer kan word (Smith *et al.*, 2009:100). Die navorser het begin met **kenmerkende kodering**, wat verwys na beskrywende inligting, soos die tipe omgewing, eienskappe van die deelnemer, tydsraamwerk en ander veranderlikes wat van belang is, soos die onderskeid tussen solo- en ensemble-optredes in hierdie geval (Saldaña, 2009:55-58). Deur kenmerkende kodering te gebruik, kon tussen solo- en ensemble-optredes, asook die betrokke fase van die konsertproses, onderskei word (Saldaña, 2009:55).

Verhoogvrees gaan oor 'n persoon se stryd met emosies en gedagtes, en daarom is daar gefokus op **affektiewe kodering** – emosie, waardes, konflik en evaluasie (Saldaña, 2009:86-101). **Emosionele kodering** het die navorser toegang gegee tot inligting oor watter gevoelens pianiste ervaar ten opsigte van verhoogvrees. Die emosies wat tydens enige oomblik in die konsertproses ervaar word, kan strek van positiewe emosies, soos opwindning en afwagting, tot negatiewe emosies, soos vrees en onsekerheid. Sommige volwassenes is nie in staat om hul emosies akkuraat weer te gee of te benoem nie, terwyl ander weer geoefen is in emosionele hantering, misleiding en ontkenning (Saldaña, 2009:88). Die navorser moet oor die vermoëns beskik om non-verbale gedragsslyne raak te sien, om onderliggende affekte af te lei, en ook met die deelnemers te simpatiseer en empatiseer (Saldaña, 2009:86).

Waardekodering onderskei tussen die belangrikheid wat aan iets, 'n idee of 'n persoon, gekoppel word; hoe ons oor iets dink en voel; en beginsels van benaderings, waardes en persoonlike kennis (Saldaña, 2009:89). **Konflikkodering** verwys na die persoonlike konflik en teenstellings wat in die transkripsie ontdek is (Saldaña, 2009:94), soos byvoorbeeld wanneer verskille in solo- en ensemble-optredes geïdentifiseer is.

In vivo kodering is ook gebruik wanneer die pianis sy ervaring beskryf deur unieke terminologie te gebruik (Saldaña, 2009:74-77). Individue ontwikkel soms terme wat eie is aan 'n spesifieke kultuur- of subkultuurgroep (Saldaña, 2009:74). Deur die deelnemer se direkte woorde te kodeer, kon die navorser die deelnemer se eie storie prioritiseer en eer (Saldaña, 2009:74).

(iii) Ontwikkel temas

Die navorser moet enige ontwikkelende temas begin raaksien en uiteindelik formeel identifiseer. Hierdie ontwikkelende temas moet aan elke individuele geval gekoppel word deur elke geval afsonderlik te analiseer sodat nuwe temas by elke geval kan ontwikkel (Smith & Osborn,

2008:73). Wanneer die temas geïdentifiseer word, word die onderhoud in afdelings gedeel, wat weer aan die einde by die bevindings bymekaar gebring word (Smith *et al.*, 2009:91). In hierdie fase van die analiseproses moet die temas nie net die deelnemer se gedagtes en woorde reflekteer nie, maar ook die ontleder se interpretasie, wat beteken dat die navorser meer betrokke raak by die analise (Smith *et al.*, 2009:91-92). Soos wat die temas ontwikkel, begin die navorser die kern van die data vas te vang (Smith *et al.*, 2009:91-92).

(iv) Soek konneksies tussen die ontwikkelende temas van elke afsonderlike geval

Die temas moet georganiseer word deur middel van groepering volgens lewensgebeure of -fases, hoe gereeld die tema gestaaf word, of deur die doel en dieper betekenis van die temas te bestudeer (Smith *et al.*, 2009:92-100).

(v) Gaan oor na die volgende geval

Wanneer die eerste vier fases van die analiseproses voltooi is, kan die navorser na die volgende geval oorgaan. Die nuwe geval moet egter ook gefiltreer word om te verseker dat die geval afsonderlik geanaliseer gaan word (Smith *et al.*, 2009:100).

(vi) Kruisgeval-analise: Kyk uit vir patrone oor die gevalle

Die doel van hierdie fase is om die verskille en ooreenkomste tussen die gevalle in terme van hul ervarings met verhoogvrees, uit te wys (Smith *et al.*, 2009:101). Die ooreenkomste sal as oorkoepelende temas benoem word, en die verskille sal as unieke ontwikkelende temas benoem word. Aan die einde van die data-analiseproses moet die navorser bewus wees van die drie vlakke van interpretasie (Smith *et al.*, 2009:101). Hierdie drie vlakke word kortliks soos volg opgesom:

Die *eerste* vlak verwys na die ooglopende ervarings met, of betekenis van verhoogvrees soos deur die deelnemer uitgelê. Die *tweede* vlak behels die interpretasie van die metafore wat deur die deelnemer gebruik is wanneer 'n storie vertel word. Die *derde* vlak van interpretasie behels die mikro-analise van die teks, wat die transkripsie verder verduidelik en die argument staaf.⁶

Aan die begin van hierdie analiseproses het die navorser eerstens die ervaring van verhoogvrees vanuit die pianiste se perspektief probeer verstaan en daarna vanuit 'n persoonlike perspektief om sodoende 'n spesifieke navorsingsvraag te antwoord (Reid *et al.*, 2005:22). Aangesien 'n IFA

⁶ Die navorser sal slegs die ooglopende, metaforiese en persoonlike interpretasies van temas weergee; geen psigoanalise sal verder gedoen word om die ervaring aan onderliggende faktore te koppel nie.

'n interpretatiewe studie is, moet die data nie as feite geanaliseer word nie, maar eerder as subjektiewe betekenisse (Reid *et al.*, 2005:20).

3.3.5 Bevindings

Smith *et al.* (2009:108) stel voor dat die bevindings direk na die voorstelling van die analise moet volg om sodoende die momentum te behou. Die bevindings moet in 'n volledige narratiewe verduideliking uiteengesit word sodat dit verstaanbaar, sistematies en oortuigend voorkom vir die leser wat dit vir die eerste keer bestudeer (Smith *et al.*, 2009:109). Die aanbieding behels grootliks die uittreksels van die transkripsie, terwyl die navorser se gedetailleerde analitiese interpretasies van die teks die res uitmaak (Smith *et al.*, 2009:109). Die temas, tesame met rou data wat die temas ondersteun, kan opsommend as 'n lys of in 'n tabel voorgestel word en kan daarna in 'n logiese volgorde bespreek word (Smith *et al.*, 2009:109). Nadat elke deelnemer se bevindings opgeskryf is, is die oorkoepelende temas uiteengesit en verduidelik. Oorkoepelende temas kan op so wyse georganiseer word om sodoende die hiërargie tussen die temas duidelik aan te dui (Smith *et al.*, 2009:109).

In hierdie studie gaan die temas in tabelvorm weergegee word saam met die kategorieë en ondersteunende data. Na elke tabel, sal 'n kort narratief geskryf word en dan, deur middel van 'n grafiese voorstelling, sal die verwantskappe tussen die kategorieë uitgebeeld en verduidelik word. Die verwantskappe van temas tussen die gevalle sal grafies voorgestel word om die oorkoepelende temas aan te dui en opnuut te benoem. Dieselfde grafiese voorstelling sal die unieke ontwikkelende temas uitbeeld.

3.4 Geldigheid

Kwalitatiewe studies toon geldigheid deur aan die leser 'n duidelike uitbeelding in voldoende detail te verskaf om die skrywer se gevolgtrekking as verstaanbaar te bewys (Merriam, 2009:210). Merriam (2009:213, 223) identifiseer verder twee tipes strategieë vir geldigheid, naamlik interne en eksterne geldigheid. Interne geldigheid behels die betekenis van realiteit en daarom hoe akkuraat die bevindings die realiteit voorstel (Merriam, 2009:213). Een interne geldigheidstrategie behels dat die deelnemers die bevindings kontroleer (Merriam, 2009:217). 'n Ander interne geldigheidstrategie behels genoegsame betrokkenheid by data-insameling omdat die navorser so na as moontlik aan die deelnemer se begrip van 'n fenomeen wil kom (Merriam, 2009:219). Eksterne geldigheidstrategieë behels die vooropgestelde voorwaardes van die tipe individue wat deelneem, wat in tabel 6 uiteengesit word (Merriam, 2009:224).

Smith *et al.* (2009:181) sê verder dat 'n IFA staatmaak op navorsing van hoë gehalte wat met sensitiwiteit vir die konteks en die fenomeen uitgevoer is. Die deursigtigheid en kohesie van die

bevindings is ook belangrik in die geldigheid van 'n IFA (Smith *et al.*, 2009:181). Smith *et al.* (2009:187) verwys na 'n verdere beginsel wat tot die geldigheid van 'n studie moet bydra. Dit behels die betekenisvolheid en impak van 'n studie. Die navorsingstrategieë wat in hierdie studie gebruik gaan word, word in tabel 6 uiteengesit.

Tabel 6: Navorsingstrategieë in hierdie studie

Strategieë in die literatuur	Strategieë toegepas in hierdie studie
Kontrolering deur die deelnemers.	In hierdie studie sal hoofstuk vier en vyf na die deelnemers gestuur word voordat dit ingehandig word vir eksaminering of gepubliseer word om hul goedkeuring van die bevindings te kry.
Genoegsame betrokkenheid by data-insameling.	Die navorser het opvolgonderhoude gevoer om enige onduidelikheid en onvolledigheid in die data uit te klaar en te vul.
Vooropgestelde voorwaardes van die deelnemers.	In hierdie studie is die deelnemers beperk tot professionele pianiste wat blootstelling aan beide solo- en ensemble-optredes kry.
Betekenisvolheid en impak van die studie.	Hierdie studie verskil van ander studies omdat vorige navorsing meestal kwantitatief van aard was, en daarom ook in die sin dat dit fokus op die dieper betekenis van die ervaring met verhoogvrees by onderskeidelik solo- en ensemble-optredes.

3.5 Etiek

Voordat die studie begin is, moes die navorsingsvoorstel deur die goedkeuringsproses van die Noordwes-Universiteit se etiekkomitee gaan, om te verseker dat etiese kwessies van die studie ondersoek is, voordat daar met die data-insameling voortgegaan is. Die navorser moes ook elke deelnemer inlig oor wat in die studie verwag kan word sodat die deelnemers toestemming kon gee om deel te neem (Smith *et al.*, 2009:53). Die toestemmingsvorm (Aanhangsel A, B, C) stel wat die studie behels, hoe dit uitgevoer gaan word en wat die doel van die studie is (Creswell, 2013:58). Die deelnemers is die reg gegee om ten enige tyd hulself van die studie te onttrek (Smith *et al.*, 2009:54). Deelnemers is ook gerusgestel dat hulle identiteit anoniem gehou sal word deur die loop van die studie, asook wanneer die bevindings geskryf en gepubliseer word (Merriam, 2009:233).

'n Ander etiese kwessie was om te verhoed dat slegs positiewe resultate bekendgemaak word, deur beide positiewe en negatiewe kommentaar te analiseer en weer te gee (Creswell, 2013:59). Elke deelnemer is ook die kans gegee om die bevindings te kontroleer om te verseker dat hulle die wyse waarop dit uiteengesit is, goedkeur (Merriam, 2009:217).

Gevolgtrekking

IFA-navorsing vereis dat die navorser met groot omsigtigheid die interpretasie van die deelnemers moet hanteer en met kritiese insig en kreatiwiteit die bevindings in narratiewe vorm weergee. Die *dubbele hermeneutiese* beginsel (soos by 3.2.2 bespreek) moet met erns bejeën word (Smith *et al.*, 2009:184).

Die interpretasies moet eie aan elke individu wees en daarom nie poog om veralgemenings te maak nie, maar eerder die verskille en ooreenkomste tussen die gevalle uit te lig. Elke deelnemer se ervaring met verhoogvrees is uniek, maar waar ooreenkomste voorkom sal elkeen se weergawe in verband met die ander uitgelig word om die uniekheid te behou. Die verskille sal meer prominent uitgelig word om die onvergelykbaarheid in die ervaring van verhoogvrees duidelik te maak.

Deur 'n logiese sisteem tydens data-insameling en -analise te volg, kan die studie as geldig verklaar word (Smith *et al.*, 2009:183). Al die deelnemers se onderhoude het dieselfde struktuur gevolg en verder is temas en kategorieë in diepte bespreek met behulp van netwerkvoorstellings uit die rekenaarprogram, ATLAS.ti. Hierdie studie is nie die enigste geldige of akkurate weergawe nie, maar deur sistematiese en deursigtige voorstelling van die bevindings, kan die weergawe as geloofwaardig verklaar word (Smith *et al.*, 2009:183).

Die volgende hoofstuk sal die bevindings weergee. Elke deelnemer word voorgestel deur 'n kort vignette waar hulle professionele ervaring bekendgemaak word, en sluit 'n verhaal oor verhoogvrees in. Die vignette word gevolg deur die bespreking van die temas en kategorieë om die pianiste se ervarings in diepte te bespreek.

HOOFSTUK 4: INTERPRETASIE EN GEVOLGTREKKINGS

Inleiding

In hierdie hoofstuk sal die bevindings uit die analyses van die drie onderhoude weergegee word. Elke deelnemer se ervarings met verhoogvrees en die betekenis wat hulle daaraan heg, sal verduidelik word. Die verskille en ooreenkomste tussen ervarings by solo- en ensemble-optredes sal ook uiteengesit word. Om die IFA-studie idiografies te benader, sal elke deelnemer se ervaring afsonderlik met sy eie verhaal en ontwikkelende temas en kategorieë⁷ bespreek word. Elke deelnemer is ook afsonderlik geanalyseer met die ATLAS.ti 7-rekenaarprogram. Na die besprekings van al die deelnemers sal 'n kruisgeval-analise gemaak word om die ooreenstemmende temas uit te lig en as oorkoepelende temas te liasseer. Ooreenstemmende temas wat slegs by twee deelnemers voorkom, sal nie as oorkoepelende temas geklassifiseer word nie, maar slegs genoem word om 'n realistiese beeld van die fenomeen te skep (Creswell, 2013:251). Om aan die idiografiese benadering te voldoen, sal elke deelnemer se unieke ontwikkelende temas ook voorgestel word. Om die anonimiteit van die deelnemers te beskerm, sal die skuilname Sue, Ivory en Lizelle gebruik word.

4.1 Vignette vir Sue

Sue speel al vandat sy kan onthou klavier en tree vandat sy, omtrent 25 jaar gelede, BMus begin studeer het, in konserte op. Volgens haar voel dit soos 100 jaar gelede. Na die afhandeling van haar BMus het sy 'n honneurs-graad in klavieruitvoering verwerf. Terwyl sy daarna 'n nagraadse onderwysdiploma gedoen het, het sy ook konserte aangebied. Gedurende daardie tyd, ongeveer 15 jaar gelede, het sy ook haar huidige ensemblevennoot ontmoet en hulle speel sedertdien saam. Saam het hulle gereeld nuwe repertorium aangeleer en dit by ten minste drie of vier konserte per jaar uitgevoer. Sue het ook as solis opgetree, hoewel minder gereeld, maar het byvoorbeeld slegs solowerke by haar oudisie- en eksamenprogramme vir 'n MMus in klavieruitvoering ingesluit. Hierdie solowerke is ook by konserte in Johannesburg uitgevoer en verskeie concerto's is saam met orkeste uitgevoer. Sy het dit baie geniet om by hierdie geleenthede te kon optree terwyl sy nog solowerke uitgevoer het, maar haar mees onlangse konserte behels ensemblewerke saam met haar vennoot.

⁷ Kategorieë word ook bespreek sodat die kompleksiteit van die fenomeen beklemtoon kan word.

Sue bestempel haarself as 'n ekstrovert omdat sy enige konsert met selfvertroue benader. Sy voel selfversekerd oor haar spel en wat sy op die verhoog doen. Sy laat nie toe dat die opinies van die gehoor haar beïnvloed nie.

Sue vertel egter dat sy by 'n onlangse eksamen – die eerste eksamen in 'n lang tyd – besondere stres ervaar het, omdat sy bewus was van die eksaminators en dat hul opinies in werklikheid eintlik geld. Sy het gehoop dat haar selfversekerdheid en -vertroue soos gewoonlik van hulp sal wees, maar sy het onder die spanning geswig. Terwyl sy op die verhoog was, het haar gedagtes buite beheer gedwaal met die idee dat sy geëvalueer word en sy was later streng met haarself om die verhoogvrees te probeer stop. Tussen elke konsertstuk het sy agter die verhoog probeer om rustig en kalm te raak, maar sy kon glad nie die spanning onder beheer bring nie. Sy het deur gedruk deur op die musiek te fokus. Vir Sue was dit een van die mees onaangename ervarings met verhoogvrees in haar professionele loopbaan. Toe sy jonger was, het sy baie meer met verhoogvrees geworstel, maar met al die ervaring wat sy opgedoen het, het sy verhoogvrees gewoon geraak en grootliks geleer hoe om dit beter te hanteer.

4.1.1 Ontwikkende temas vir Sue

Uit Sue se vignette kan afgelei word dat sy as professionele pianis ervaring van verhoogvrees het en 'n geskikte kandidaat was om verhoogvrees as fenomeen vanuit die pianis se perspektief te ondersoek. Uit die onderhoud met Sue het 14 kategorieë en vyf temas rakende haar lewenservaring van verhoogvrees ontwikkel. Tabel 7 dui die ontwikkelende temas en kategorieë aan, soos dit uit haar onderhoud geïdentifiseer is, tesame met die data (direkte aanhalings uit die onderhoud) wat elke tema en kategorie ondersteun.

Tabel 7: Ontwikkende temas vir Sue

Tema	Kategorie	Data
1. Dreigende situasie	Verhoogvrees in die onderbewussyn	<i>Weet jy, dit is die hele tyd vir my in my onderbewussyn, dit is daar.</i>
	Gespanne afwagting	<i>Dit is meer net daai 'tense' ding van: dit is 'n konsert of dit is 'n eksamen wat kom, wat kom, wat kom.</i>
2. Bekommernis oor resultate	Prestasiedruk	<i>Ek dink dit is maar daai ding van jy moet 'on the spot', nou, 'perform'.</i>
	Positiewe verwagting	<i>... om wat jy aan gewerk het, mooi te kan oordra soos wat jy het.</i>
	Negatiewe verwagting	<i>Jy is mos nou goed voorbereid, maar enige iets kan fout gaan en enige iets kan gebeur.</i>

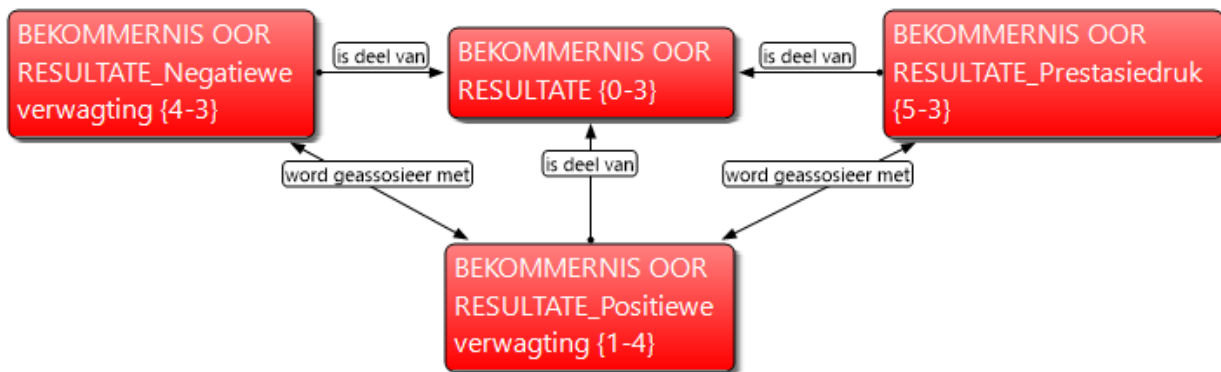
3. Gunstige faktore van ontspanning	Sosialisering met ensemble	<i>Dis 'nice', ja. Dit is gewoonlik vir my 'exciting' dan.</i>
	Verligting	<i>Dis vir my baie lekker as ek daar stap en sien daar is daai boek op daai klavier, so dit help om daai stres af te vat.</i>
	Vryheid	<i>As ek 'n fout maak as ek alleen is, dan kan ek dit op my eie manier mee 'deal' en regmaak of 'whatever' ek moet doen.</i>
4. Hantering deur fokus	Verhoogvrees bring fokus	<i>Dit is vir my deel van die psigiese voorbereidingsproses: die 'gevoel van hier is iets groots wat voorlê en ek moet gefokus raak'.</i>
	Medikasie belemmer fokus	<i>Ek onthou daai medikasie: dit is vir my of dit die 'edge' heeltemal afhaal en jy voel half... in 'n waas of 'n ding en dit werk nie vir my nie.</i>
	Fokus om senuweeagtigheid te beheer	<i>As ek op die 'stage' stap of voor die tyd as ek sit en opwarm en ek voel 'nervous', wat ek doen regtig, is ek haal regtig fisies diep asem net om jou hartklop 'n bietjie te beheer.</i>
	Doelgerig deur afsondering	<i>Ek voel 'there's a job to be done' en ek wil nie nou gepla word nie.</i>
5. Vervulling	Bevrediging	<i>Dit is 'n lekker ervaring van, OK jy't nou al daai werk ingesit en dit was nou 'nice' en dit het goed gegaan.</i>
	Gesamentlike positiewe nabetragting	<i>En ons praat na die tyd oor iets het dalk nie gewerk nie... So ons doen nogal kritiese nabetragting, maar dis gewoonlik vir my baie lekker.</i>

Uit Sue se onderhoud het dit duidelik geword dat verskeie faktore 'n rol speel in die ervaring van verhoogvrees. Dit is bevestig toe sy sê, “ek voel dit ‘physically’ ” (1:80). Eerstens, is sy besorg oor die uitkomst van 'n uitvoering, wat openbaar is toe sy sê dat “enige iets kan fout gaan” (1:31). Tweedens, beskou sy die afwagting van 'n musiekuitvoering as intimiderend, want dit is “daai ‘tense’ ding van: dit is 'n konsert of dit is 'n eksamen wat kom, wat kom, wat kom” (1:77). In kontras met die spanning van verhoogvrees, ervaar sy ook ontspanning wanneer sy byvoorbeeld van die bladmusiek af kan speel, want “dit help om daai stres af te vat” (1:91). Sy kan wel beheer neem oor die fisiese simptome van verhoogvrees deur haar aandag op die doel van die konsert te fokus deurdat sy “soos 'n stoomroller” (2:6) word. Sy is “op 'n vreeslike ‘high’ na enige konsert” (1:103) en dit is 'n “lekker ervaring” (1:104) omdat sy haar doel bereik het. Elkeen van hierdie ontwikkelende temas het ondersteunende kategorieë met verwantskappe wat in figure 3 tot 7 uitgebeeld word.



Figuur 3: Netwerk van dreigende situasie⁸

Sue ervaar spanning in haar “onderbewussyn” (1:54) lank voor die uitvoering, maar dit skakel om in verhoogvrees reeds “ ’n week voor die tyd” (1:78). Dit raak “meer intens” (1:75) soos wat die konsert nader kom totdat dit die hoogtepunt bereik “op die dag” (1:76) van die uitvoering.

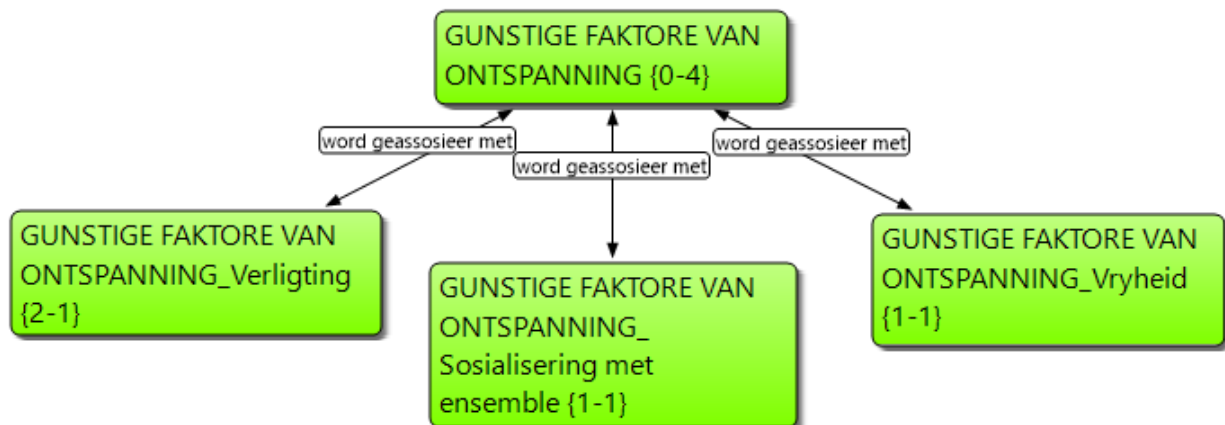


Figuur 4: Netwerk van bekommernis oor resultate

Sue het opgemerk dat sy op die dag van die uitvoering gespanne raak omdat sy onder druk is om te presteer en “net daai een kans” (1:85) het. Verder is die prestasiedruk hoër in die geval waar daar ’n eweknie in die gehoor is, want dit “maak dit nogal erg” (1:88), moontlik omdat sy haarself met ’n fantastiese pianis vergelyk. Sy beleef die ergste verhoogvrees wanneer sy geëvalueer word, soos in ’n eksamen, “aangesien dit moontlik die grootste gevolge in mens se lewe kan hê, sou dinge verkeerd gaan” (5:1). Sy verwag wel positiewe resultate, maar ervaar stres omdat sy graag die vrugte van haar harde werk wil voortbring deur die musiek “mooi te kan oordra” (1:89). Dit word geassosieer met die verwagting van negatiewe resultate wat positiewe resultate kan kniehalter, want sy “dink en stres” oor “die ‘memory’ ding” (1:81); stres omdat sy haar ensemblevenoot kan “befoeter” wanneer sy “droog maak” (1:23), en verwag ook dat “enige

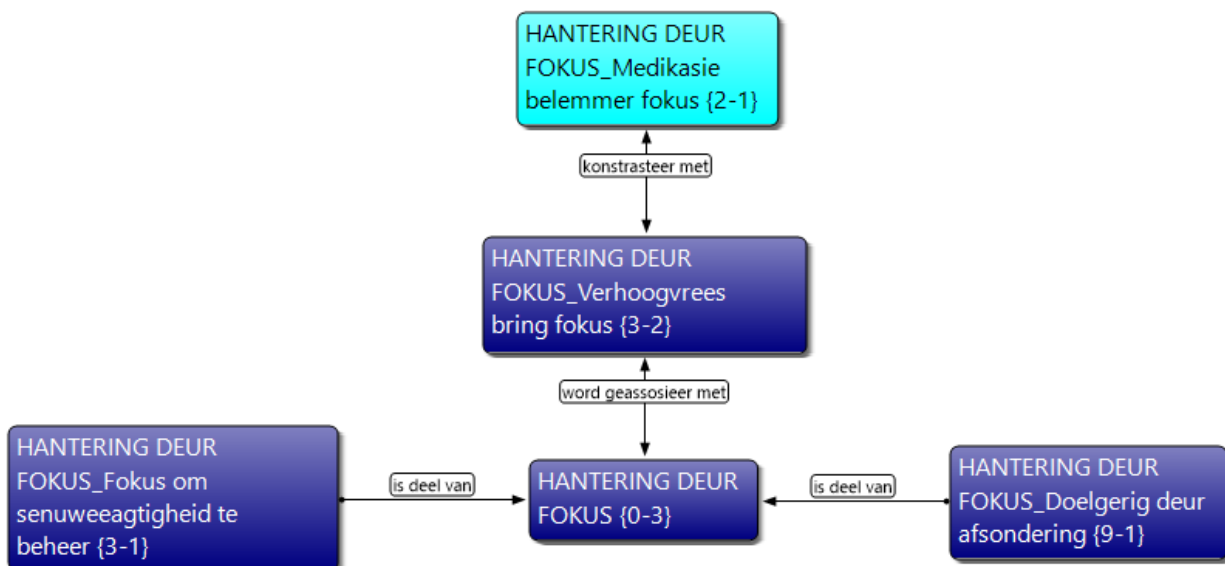
⁸ Die getalle tussen die krulhakies – { } – verwys na die aantal aanhalings.

iets kan gebeur” (1:83) al is sy goed voorbereid, maar nog te meer as sy “nie ordentlik voorbereid” (1:82) is nie.



Figuur 5: Netwerk van gunstige faktore van ontspanning

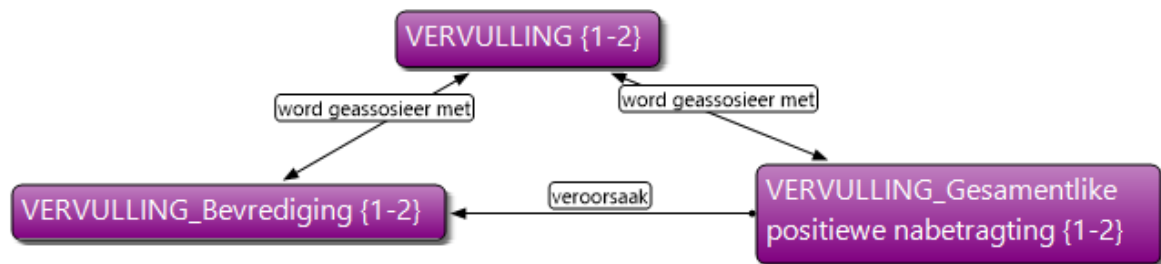
In teenstelling met die spanning wat sy ervaar, beleef sy ook ontspanning. Dit is byvoorbeeld vooraf in die wagkamer saam met ander uitvoerders vir haar “ ‘exciting’ ” (1:20) en ook wanneer sy nie meer op geheue hoef te speel nie, want “halleluja, ek het ’n boek vir die tweede deel” (1:110). Sy voel ook minder gespanne wanneer sy solo optree omdat sy foute met meer vryheid “op my eie manier” (1:61) kan hanteer.



Figuur 6: Netwerk van hantering deur fokus

Sue het gesê sy “moet daai ‘feeling’ ” (1:33) van verhoogvrees kry sodat sy verseker kan wees dat sy “goed genoeg gefokus is op die konsert” (2:1). Sy wil daarom ook nie medikasie gebruik nie – sy voel “baie meer ‘bright’ en ‘alert’ ” (1:66) daarsonder en het beheer oor die spanning

omdat sy “weet wat dit is” (1:102). Om verdere beheer oor die verhoogvrees uit te oefen, sal sy “net bietjie stadig” (1:98) beweeg en “dinge kalmeer” op die verhoog deur nie “net tussen ‘movements’ ” (1:108) aan te gaan nie. Sy hanteer ook verhoogvrees deur ander mense en die omstandighede “uit my lewe uit” (1:107) te sny, want sy wil weet sy is “ordentlik opgewarm” (1:95) en “wil net my fokus behou” (2:7) op die doel voor oë – “ ‘I need to move in spite of anything and everything’ ” (2:6).



Figuur 7: Netwerk van vervulling

Na elke uitvoering is Sue in vervoering as gevolg van die gevoel van vervulling – “dit was nou ‘nice’ en dit het goed gegaan” (1:104). Selfs kritiese nabetraginge word ook positief beleef, want “dis gewoonlik vir my baie lekker” (1:62).

4.1.2 Sue se vergelyking tussen solo- en ensemble-optredes

Soos reeds genoem in 4.1.1, het Sue minder gespanne gevoel wanneer sy solo optree omdat sy foute met meer vryheid “op my eie manier” (1:61) kan hanteer. In tabel 8 word verdere verskille en ooreenkomste in verhoogvrees tussen solo- en ensemble-optredes aangedui, soos dit uit die onderhoud met Sue duidelik geword het.

Tabel 8: Sue se vergelyking tussen solo- en ensemble-optredes

Solo	Ensemble
Voorbereiding	
<i>In die begin maar baie dieselfde as van alleen, want aan die begin oefen ek nou maar ook alleen.</i> <i>Ek glo nie dit is nie, want jy moet nog steeds 'n ding af 'pull' op 'n ordentlike manier of jy nou alleen is en of jy nou saam met iemand anders is...</i>	
Konsertdag	
<i>Ek moet net asseblief die deur toe maak, want ek wil niemand anders sien nie, want ek wil net 'totally focused' raak.</i>	<i>... ons sal dalk, jy weet, gaan speel in die 'venue' net om te hoor wat is die balans en waar sit hy...</i> <i>... maar dan oefen hy in sy eie kamer en ek gaan my eie plek in.</i>

Wagkamer	
<i>Ek probeer eintlik regtig goed stadig doen.</i>	<i>Dit is gewoonlik vir my 'exciting' dan.</i>
Verhoog	
<i>As ek 'n fout maak as ek alleen is, dan kan ek dit op my eie manier mee 'deal' en regmaak of 'what ever' ek moet doen, of... ek is vry met musikale goeters en so.</i>	<i>Ja, die stres vir my daar is, as jy droog maak... dan befoeter jy die ander ou eintlik en dit is nogal sleg, so jy moet by wees, want jy is nie alleen nie.</i>
<i>Ek dink met die solo goeters is dit altyd die 'memory' ding, waaroor mens maar dink en stres.</i>	<i>Dis vir my baie lekker as ek daar stap en sien daar is daai boek op daai klavier. So dit help om daai stres af te vat.</i>
Na die afloop van die konsert	
<i>Ek is op 'n vreeslike 'high' na enige konsert. Dis vir my die lekkerste ding onder die son. Dit is 'n lekker ervaring van, OK jy't nou al daai werk ingesit en dit was nou 'nice' en dit het goed gegaan.</i>	

Toe ek vir Sue uitvra oor haar *voorbereiding* vir ensemble-optredes, het sy opgemerk, “ek weet nie of dit regtig minder stresvol is omdat jy saam met iemand anders op die verhoog is nie... want jy moet nog steeds 'n ding af 'pull' op 'n ordentlike manier of jy nou alleen is en of jy nou saam met iemand anders is...” (1:18). Haar voorbereiding vir solo- en ensemble-optredes stem dus ooreen, want “aan die begin oefen ek nou maar ook alleen” (1:58). In die geval van beide solo- en ensemble-optredes, sonder sy haarself op die *konsertdag* af, sodra die balans in die lokaal getoets is. Verhoogvreesvlakke verskil egter wanneer sy in die *wagkamer* is: by solo-optredes is sy steeds gespanne en probeer haarself kalmeer deur stadig te beweeg, maar is baie opgewonde by ensemble-optredes wanneer sy haar vennoot weer sien. Op die *verhoog* lê die verskil in afhanklikheid: sy ervaar meer stres wanneer sy saam met iemand speel omdat sy die persoon in die steek kan laat, terwyl sy op haar eie manier foute kan hanteer by solo-optredes. Om die musiek op geheue te speel, is egter weer meer spannend as wanneer sy die bladmusiek voor haar het by ensemble-optredes. By een konsert het sy solo- en ensemblewerke gekombineer, maar “sal verkies om dit nie so te doen nie” (1:41). Wanneer sy eers die ensemblewerke uitvoer, raak sy bekommerd, want “jy moet nou-nou uit jou kop uit speel” en andersom is sy weer bly, want “halleluja, ek het 'n boek vir die tweede deel” (1:41). Ten spyte van die verskille voor en tydens die verskeie konsert-tipes, is sy “op 'n vreeslike 'high' ” *na afloop van die konsert*, want sy het “al daai werk ingesit en dit was nou 'nice' en dit het goed gegaan” (1:28).

Hierdie bevindings toon dat Sue 'n definitiewe persoonlike beskouing het oor haar ervaringswêreld met verhoogvrees in terme van solo- en ensemble-optredes. Sy glo dat verhoogvrees haar help om meer gefokus te wees op die musiek (anders as Ivory en Lizelle) omdat sy dit verstaan en beheer daaroor het. Ten spyte van verhoogvrees, geniet sy dit om musiek uit te voer, veral as die konsert suksesvol afgeloop het. Hoofstuk 4 is aan Sue gestuur

vir deelnemerkontrole, waarna sy versoek het dat slegs een verandering aangebring moes word aan die kategorie, *sosialisering met ensemble* wat aanvanklik *sosialisering (vooraf)* was.

4.2 Vignette vir Ivory

Ivory tree reeds die afgelope 20 jaar as professionele pianis op en het ervaring in die uitvoer van 'n wye verskeidenheid musiekgenres, byvoorbeeld 'n concerto saam met 'n simfonie-orkes, van die moeilikste solowerke, asook ensemblewerke. Sy het byvoorbeeld konserte met werke van Liszt in die eerste helfte uitgevoer en werke van Rachmaninov in die tweede helfte. Ensemblewerke soos Rachmaninov se tjellosonate het sy as deel van haar meeslereksamens gedoen, asook Mendelssohn se klaviertrio in D mineur, wat sy baie geniet het.

Ten spyte van haar belangstelling in ensemblewerke, verkies sy solowerke – pronkstukke wat tegnies uitdagend is en haar fisies moeg maak, soos wanneer sy aan sport deelneem. Wanneer die professor die moeilikste werke aan hulle bekend gemaak het, het sy daardie werke gaan uitsoek om uit te voer. Hierdie aptyt vir die moeilikste solowerke het haar sukses in Suid-Afrikaanse musiekkompetisies bepaal – sy het aan elke kompetisie deelgeneem en ook op internasionale vlak gaan deelneem.

Buiten die sogenaamde ernstige werke, speel sy ook gereeld ligte, rustige musiek by korporatiewe funksies, troues en damesfunksies. By korporatiewe funksies kry sy die kans om van haar pronkstukke uit te voer omdat die organiseerders in sommige gevalle 'n indrukwekkende opening vereis. By troues speel sy bekende liefdesliedjies, maar het ook begin om klassieke komposisies by damesfunksies te speel. Deur die komposisie te koppel aan 'n storie, emosie en iets wat sy op 'n Christelike vlak geleer het, kan sy klassieke werke meer toeganklik maak vir die publiek, maar ook haar geloof op dié manier met ander deel.

Ivory is mal daarvoor om stories te vertel en sy leef dit in haar konserte uit. Sy hou daarvan om haar insig in die musiek deur middel van 'n storie met die gehoor te deel, en sy voel dat dit die musiek baie meer toeganklik maak. Wanneer die musiek vreugdevol is, maak sy seker dat baie vreugde uitgebeeld word, en wanneer sy byvoorbeeld Liszt se bekende Paganini Etude vir kinders speel, sluit sy diere by die storie in. Omdat sy dit so geniet om te sosialiseer en met die gehoor te kommunikeer, is sy *altyd* gereed om iets te speel.

Op die dag van 'n konsert sal sy haarself sielkundig voorberei deur die hele dag bewustelik die uitwerking van haar adrenalien te hanteer. Sy spandeer haar tyd verkieslik voor 'n klavier waar sy stadig deur die program of toonlere speel. Terwyl sy daarmee besig is, sal sy die konsert

visualiseer deur vooruit te beplan wanneer sy gaan buig en hoe sy gaan reageer op die gehoor se applous – selfs watter rok sy sal aantrek.

Ivory het egter ook 'n spesifieke negatiewe ervaring met verhoogvrees ervaar. By een van haar finalejaar eksamens, het sy nie die kans gekry om al die bogenoemde voorbereiding te doen nie omdat sy mense by haar huis ontvang het. Sy was laat vir die eksamen en moes hardloop om by die eksamenlokaal te kom, wat veroorsaak het dat adrenalin te vroeg vrygestel is. Tydens die konsert het sy baie wisselvallige adrenalienvlakke ervaar en kon sy haarself net nie tot bedaring bring nie – al het sy 14 keer tussen elke konsertstuk asemgehaal. Dit was 'n aaklige ervaring waarna sy eers by heelwat proefkonserte moes optree om haarself gewoond te maak aan hoër adrenalienvlakke en die hantering daarvan.

4.2.1 Ontwikkelende temas vir Ivory

Ivory se vignette dui daarop dat sy intens vertrouwd is met haar eie ervaringswêreld oor verhoogvrees. Uit die onderhoud met Ivory het 16 kategorieë en vyf temas ontwikkel. Tabel 9 dui die ontwikkelende temas en kategorieë aan soos uit haar onderhoud geïdentifiseer is, saam met die data wat elke tema en kategorie ondersteun.

Tabel 9: Ontwikkelende temas vir Ivory

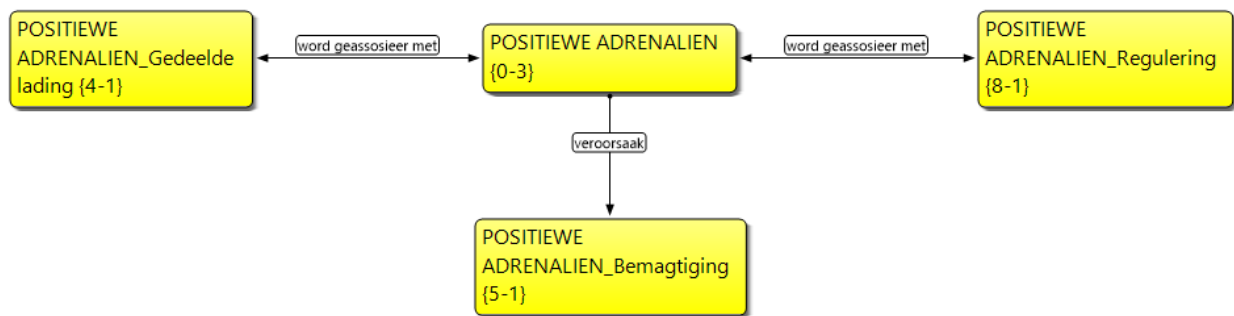
Tema	Kategorie	Data
1. Positiewe adrenalin	Regulering	<i>... daai oggend, 'release' ek daai adrenalin en werk ek deur dit en ervaar ek die vlinders en maak seker dat my lyf dit goed verwerk sodat wanneer ek opstap, is ek klaar met dit en is ek nie moeg nie.</i>
	Bemagtiging	<i>Jy moet die bul by die horings pak, want die adrenalin help.</i>
	Gedeelde lading	<i>Ja, ek dink dis tog 'n bietjie minder gespanne, maar dis nog steeds lekker adrenalin, want jy moet saam bly.</i>
2. Negatiewe adrenalin	Onbedwingbaarheid	<i>En ek dink dit is gekoppel aan verhoogvrees. Ek kon nie daai adrenalin afdruk nie.</i>
	Verhoogde prestasiedruk	<i>Ek het in 'n klavierkompetisie gaan deelneem en dit was ontsaglik baie druk vir my.</i>
	Onvoorspelbaarheid	<i>... ek het musiek voor my, maar dis moeiliker, want daar is 'n ekstra persoon wat ook kan 'n fout maak en ook kan 'n 'glitch' hê en iets anders kan doen.</i>

3. Voorkoming van verhoogvrees	Perfeksionisme as voorsorgmaatreël	<i>Hoe beter jy voorberei, hoe minder raak jy aan dit.</i>
	Emosionele motivering	<i>Ek wil perfek speel. So, emosioneel gaan saam met dit. Ek is die heeltyd besig om myself te 'boost'...</i>
	Aanwen ⁹ tot adrenalien	<i>So, ek stel myself bloot aan daai tipe adrenalien totdat ek gemaklik is, en dan gaan ek op die verhoog.</i>
4. Rustigheid deur fokus	Taakoriëntasie	<i>Partykeer sal ek morsdood stadig deur my stukke gaan en net 'n bietjie hier speel, bietjie daar speel...</i>
	Visualisering	<i>Ek sal baie 'n prentjie maak van hoe die konsert gaan wees en hoe ek senuweeagtig voel en dan skielik ook net weet ek is goed voorbereid, en lekker begin ontspan.</i>
	Afsondering	<i>Ek sal as ek self voorberei baie stil wees, baie afsonder.</i>
	Godsdiens	<i>Ek het by die Here gaan stil word, en ek het net op Sy skoot gaan sit en ek het daar rustig geword...</i>
5. Refleksie	Negatiewe nabetragting	<i>Ek het een keer daar uitgestap en gesê: "Ag tog! My vingers het nie gewerk nie."</i>
	Positiewe nabetragting	<i>... dis baie hande kruis van Liszt en toe het my een vinger die ander vinger gevang voordat hy kon uittrek. Ja, dan sal ek sulke goed bespreek en lag vir dit.</i>
	Herlewing	<i>Dis baie lekker en dan wil jy weer – jy wil dadelik dit weer doen.</i>

Ivory onderskei tussen twee tipes ervarings met verhoogvrees, naamlik positiewe en negatiewe spanning. Sy interpreteer dit as die ervaring van adrenalien. Wanneer sy "nog steeds in beheer" (3:119) is van die effek van haar adrenalien, gebruik sy dit tot haar voordeel, maar sodra die effekte nie onderdruk kan word nie, word dit "gekoppel aan verhoogvrees" (3:124) en ervaar sy dit as negatiewe adrenalien. "Verhoogvrees is aaklig" (3:103) vir haar en sy probeer dit dus vermy deur seker te maak sy is "verhooggereed" (3:168). Voor die konsert raak sy rustig deur "baie gefokus" (3:142) en "morsdood stadig" (3:144) deur die musiek te speel en rustig te raak. Na die konsert is dit vir haar "soos om 'abseiling' te doen" (3:147), want sy wil "dadelik dit weer doen"

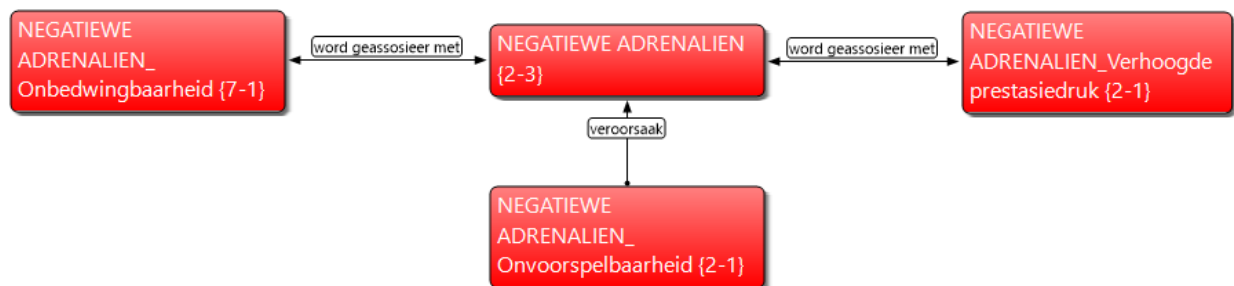
⁹ Hersien die definisie van aanwen by 2.2.

(3:115). Elkeen van hierdie ontwikkelende temas het ondersteunende kategorieë met verwantskappe wat in figure 8 tot 12 uitgebeeld word.



Figuur 8: Netwerk van positiewe adrenalien

Ivory reguleer die uitwerking van haar adrenalien deur die loop van die dag en maak seker dat sy dit “baie mooi onderdruk” (3:128) sodat sy “ ‘peak’ op die regte tyd” (3:24). Om genoeg energie vir die hantering van hoë adrenalienvlakke te hê, sal sy “soos wat jou atlete sal voorberei” ’n baie spesifieke dieet volg, wat “ ‘slow releasers’ ” en ’n multivitamien insluit (3:43). Sy het “maats gemaak met adrenalien” omdat dit haar laat voel sy “het krag vir alles” en sal dit tot haar voordeel gebruik deur selfs “die ‘presto’ bietjie meer” te maak tydens ’n uitvoering (3:120). Om hierdie rede wil sy nie medikasie gebruik om die vrystelling van adrenalien te demp nie. Sy glo dat haar “beste uitvoerings” (6:3) met die aanwakker van adrenalien gepaard gaan. By ensemble-optredes is die lading van adrenalien gedeel en daarom voel sy “baie meer ontspanne” (3:146).



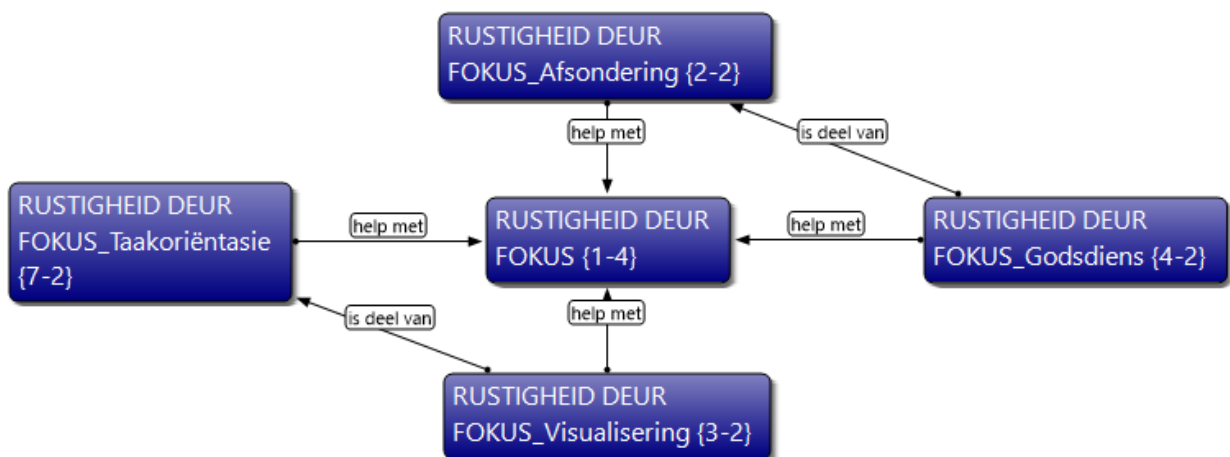
Figuur 9: Netwerk van negatiewe adrenalien

Ivory ervaar adrenalienvrystelling as negatief sodra sy nie beheer daarvoor kan uitoefen nie. Wanneer sy die effek van haar adrenalien nie vroeg genoeg toelaat nie – “net te laat los” (3:132) – dan “tref dit my hard in die konsert” (3:131) sodat sy die hele konsert “baie wisselvallige adrenalien” (3:130) het. Sy ervaar ook verhoogde adrenalienvlakke wanneer sy voor ’n “groot en kritiese gehoor” (6:2) speel, soos by ’n internasionale klavierkompetisie, waar sy die “verwachting van jouself” het (3:126) om te presteer. Verder veroorsaak die onvoorspelbaarheid van ’n “ekstra persoon wat ook kan ’n fout maak” (3:155) verhoogde adrenalienvlakke.



Figuur 10: Netwerk van voorkoming van verhoogvrees

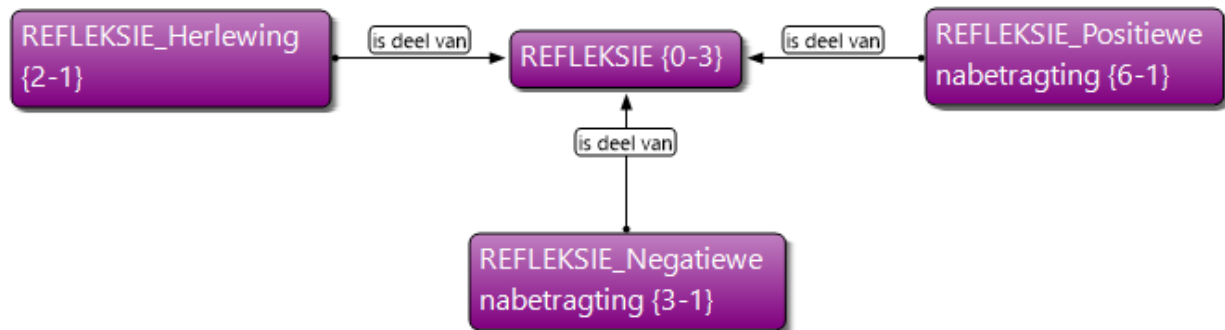
Ivory probeer verhoogvrees vermy deur voldoende voorbereid te wees in verskeie areas van uitvoering. Eerstens, glo sy dat adrenalien in die eerste 30 sekondes vrygestel word en daarom maak sy seker dat sy die “eerste twee bladsye verskriklik goed ken” om seker te maak die adrenalien “gooi my nie daar om nie” (3:160). Tweedens, maak sy seker dat sy goed genoeg memoriseer, want wanneer sy begin optree, “is dit die ding wat ek wil vermy” (3:6). Laastens, sal sy by ensemble-optredes oefen “waar ’n mens opkyk” (3:137) en haar werk “goed genoeg ken – punt” (3:156) sodat sy met die ensemble kan kommunikeer wanneer iets fout gaan. Sy wil “perfek speel” (3:140) en dit word gekoppel aan ’n emosioneel-opbouende selfgesprek. “Ek is gaaf met myself” (3:148) en voor ’n konsert sal sy haarself motiveer om “bietjie ekstra” (3:25) in te sit. Verder, om haarself gewoond te maak aan die adrenalien, sal sy “oefen om te hoor hoe iemand hoes” (3:134) en “gaan speel ek vir mense voor die tyd” (3:138) sodat sy gereed is vir die verhoog.



Figuur 11: Netwerk van rustigheid deur fokus

Ivory begin reeds twee weke voor die konsert te fokus op die taak wat voorlê – “wanneer ek bestuur, wanneer ek vir my kinders kos gee. Ek is besig met ’n konsert oor twee weke” (3:16). Sy is daarom “so in die ‘zone’ ” wanneer die konsert aanbreek “dat dit maklik is” (3:36). Teen daardie tyd dink sy net “aan my beginnote” en die “volgorde van my stukke” (3:37). Wanneer sy

klaar opgewarm het, sal sy 'n "prentjie maak van hoe hulle vir my hande klap" (3:179) en weet dat sy voorbereid is sodat sy "lekker begin ontspan" (3:178). Sy sal haarself "baie afsonder" (3:141) en "nie deel van die gesprek" (3:159) wees nie sodat sy "by die Here" (3:48) stil en rustig kan word.



Figuur 12: Netwerk van refleksie

Ivory is baie streng op haarself "om gefokus te wees" (3:176) en as dinge skeef loop tydens die konsert, sal sy daarna " 'n goeie gesprek" (3:175) met haarself hê, die foute wat sy gemaak het gaan analiseer en "dit gaan merk" (3:176). Ander kere sal dit vir haar glad nie saak maak of dinge verkeerd geloop het nie, maar sal sy "lekker na die tyd" (3:163) daaroor lag en "klets" (3:109). Hierdie positiewe ervaring dryf haar om die konsert te herleef. Die verskil in ervaring van dieselfde omstandighede dui op die wisselvalligheid van die adrenalien se uitwerking op die pianis.

4.2.2 Ivory se vergelyking tussen solo- en ensemble-optredes

Ivory het reeds genoem dat sy meer ontspanne voel wanneer sy "in 'n groepie speel" (3:117) en haar onderhoud het verdere verskille en ooreenkomste in die ervaring van verhoogvrees tussen solo- en ensemble-optredes aangedui. In tabel 10 word verdere verskille en ooreenkomste in verhoogvrees tussen solo- en ensemble-optredes aangedui, soos dit uit die onderhoud met Ivory duidelik geword het.

Tabel 10: Ivory se vergelyking tussen solo- en ensemble-optredes

Solo	Ensemble
Voorbereiding	
<i>Presies dieselfde.</i>	
<i>Ek dink aan my beginnote. Reg voor die konsert dink ek aan die volgorde van my stukke...</i>	<i>Ek het net nou twee ander rigtings wat ek moet kyk as dit byvoorbeeld 'n trio is en as dit 'n duo is, dan sal ek dit inwerk byvoorbeeld waar 'n mens opkyk...</i>

Konsertdag	
<i>Ek doen presies dieselfde – dis vir my 'n konsert waar ek gaan speel.</i>	
<i>Ek sal as ek self voorberei baie stil wees, baie afsonder.</i>	<i>... Jy is eintlik maar gefokus op jou eie ding.</i>
Wagkamer	
<i>Ek bid. Met die kompetisies ook... ek sit eenkant en... ek is nie deel van die gesprek nie.</i>	<i>Klets. Baie meer ontspanne as ek in 'n groepie speel.</i>
Verhoog	
<i>... adrenalien word 'release' 30 sekondes nadat jy begin speel.</i>	<i>... En dieselfde met kamermusiek: ek is reg vir waar die adrenalien my gaan tref, dat ek seker maak dit gooi my nie daar om nie...</i>
<i>My grootste vrees is om 'n 'memory lapse' te hê.</i>	<i>Die enigste verskil is, ek het musiek voor my, maar dis moeiliker, want daar is 'n ekstra persoon wat ook kan 'n fout maak en ook kan 'n 'glitch' hê en iets anders kan doen.</i>
Na die afloop van die konsert	
<i>... na 'n konsert is dit soos om 'abseiling' te doen. Dis baie lekker en dan wil jy weer – jy wil dadelik dit weer doen.</i>	
<i>... So ek het byvoorbeeld een keer gespeel en dis baie hande kruis van Liszt en toe het my een vinger die ander vinger gevang voordat hy kon uittrek. Ja, dan sal ek sulke goed bespreek en lag vir dit.</i>	<i>Klets. As jy byvoorbeeld 'n nuwe komponis speel, is dit interessant om te bespreek wat hulle ervaring is van die musiek en van die styl van komposisie.</i>

Toe die navorser vir Ivory vra oor hoe sy vir ensemble-optredes voorberei, het sy dadelik opgemerk sy doen “presies dieselfde” (3:65). Sy het wel nou “twee ander rigtings” (3:67) waarna sy moet kyk en inoefen, maar sy doen verder niks anders nie. Wanneer sy vir solo-optredes voorberei, dink sy aan die “beginnote” (3:37) van elke stuk. Selfs op die *konsertdag*, sal sy presies dieselfde doen – “ek hou net my brein helder terwyl ons speel” (3:70) – “dis vir my 'n konsert waar ek gaan speel” (3:68). Wanneer sy vir 'n solo-optrede voorberei, sal sy “baie stil wees, baie afsonder” (3:76), en by ensemble-optredes het sy opgemerk, “jy is eintlik maar gefokus op jou eie ding” (3:66). In die *wagkamer* by solo-optredes is sy steeds stil en gefokus, maar begin ook te bid, terwyl sy sal “klets” (3:74) en “baie meer ontspanne” (3:117) voel voor 'n ensemble-optrede as gevolg van die sosialisering, maar ervaar die effekte van adrenalien sodra sy op die verhoog stap. Sy glo dat adrenalien op die *verhoog* vrygestel word in die eerste 30 sekondes van enige konsert en maak seker sy is “reg vir waar die adrenalien my gaan tref” (3:78). Die enigste verskil wat sy opmerk, is dat sy met bladmusiek speel en nie oor geheueverlies hoef bekommerd te wees nie – ensemble-optredes is dus “bietjie meer ontspanne” (3:79). Die uitdaging met ensemble-spel is “daar is 'n ekstra persoon wat ook kan 'n fout maak... en iets anders kan doen” (3:69) en

die ensemble-pianis kan dus nie soos die solis volledig in beheer kan wees van die uitkoms nie, maar moet aanpasbaar wees. *Na die afloop* van enige konsert is dit vir haar “soos om ‘abseiling’ te doen” (3:94) – dit is “baie lekker” en sy “wil dit weer doen” (3:115). Sy sal in beide gevalle die konsert na die tyd bespreek en lag vir foute, maar met die ensemblegroep kan sy ook hoor “wat hulle ervaring is van die musiek” en geniet dit om dan “terugvoer te kan kry” (3:108). Wanneer sy in konserte optree met beide solo- en ensemble-werke, is dit ’n “baie lekker kombinasie, ook baie meer ontspanne vir my, maar miskien is dit net daai tipe konserte wat dit ontspanne was” (3:102). Sy ervaar nog steeds “lekker adrenaliën, want jy moet saam bly” (3:102).

Ivory interpreteer haar ervaring van verhoogvrees anders as Sue en Lizelle, en het daarom ’n persoonlike realiteit ontwikkel gedurende haar professionele loopbaan as pianis. Sy is baie duidelik bewus van die verskille en ooreenkomste tussen solo- en ensemble-optredes. Sy ervaar verhoogvrees wanneer sy nie in beheer is van haar reaksie teenoor die vrystelling van adrenaliën nie, en probeer beheer behou deur deeglike voorbereiding, fokus en godsdienste. Sy geniet wel die ervaring van hoë adrenaliënvlakke as sy beheer daaroor het, en wil dit daarom herhaaldelik ervaar. Hoofstuk 4 is aan Ivory gestuur vir deelnemerkontrole en sy het my in kennis gestel dat alles in orde is.

4.3 Vignette vir Lizelle

Lizelle het ongeveer 30 jaar ervaring in haar professionele loopbaan. Sy speel al vandat sy vier jaar oud is klavier, en geniet dit so baie dat sy op universiteit in klavieruitvoering gespesialiseer het. Sy het ook orrel as hoofvak gehad en lewer sedert haar universiteitsjare uitvoerings in beide instrumente. Wat haar orrelspel betref, begelei sy meestal in die kerk, maar sy voer ook ernstiger werke uit – ten minste twee keer per maand – tesame met klavieruitvoerings wat standaard klassieke repertorium en eie verwerkings insluit. Hierdie uitvoerings word normaalweg by kunstefeeste aangebied en geskied ook as deel van konsertreeks en -byeenkomste van musiekverenigings. Sy geniet musiekoptredes – dit is hoekom sy doen wat sy doen.

As voorbereiding vir ’n konsert visualiseer Lizelle die hele konsertproses, ’n tegniek wat sy uit die boek *Mind Power* deur John Kehoe geleer het. Elke beweging word met sukses gevisualiseer en gaan ook met sensoriese waarneming gepaard. Wanneer sy dan in werklikheid op die verhoog stap, is dit nie ’n nuwe ervaring wat haar senuweeagtig maak nie, maar bekende omstandighede wat in haar geheue geprogrammeer is met ’n kalm gevoel en positiewe ingesteldheid.

Ongelukkig kan die omstandighede van enige uitvoering enige oomblik verander, wat die sielkundige voorbereiding tot niet kan verklaar. Lizelle het ’n musiekuitvoering gelewer wat gedien het as agtergrondmusiek vir ’n film, maar die spoed waarteen die film vertoon het (as gevolg van

vertraagde data-oordrag) en die tempo waarteen sy die musiek geoefen het, het nie ooreengestem nie. Die gevolg was dat sy tydens die uitvoering aanpassings aan haar verwerking moes maak om vir 150 minute aaneen te speel, in plaas van net 80 minute. Sy was absoluut benoud, want sy het gedink die mense sou begin uitstap omdat die temas nie met die aksie ooreenstem nie. Haar vrees het vergestalt in hoofpyn en angssweet. Dit was een van die ergste ervarings wat sy tot dusver met verhoogvrees gehad het omdat sy nie gedink het dat sy dit sou kon volhou nie. Deur selfdisipline en gedagtebeheer het sy daardeur geworstel.

4.3.1 Ontwikkelende temas vir Lizelle

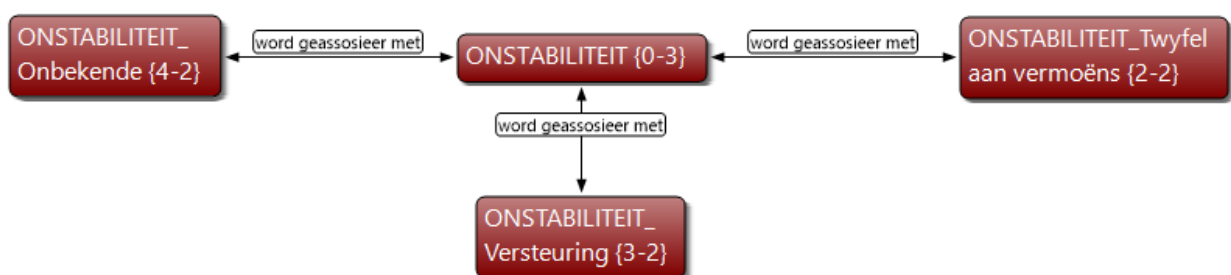
Uit Lizelle se vignette kan afgelei word dat sy as professionele pianis ervaring van verhoogvrees het en 'n geskikte kandidaat was om verhoogvrees as fenomeen vanuit die pianis se perspektief te ondersoek. Uit die onderhoud met Lizelle het en twaalf kategorieë en vier temas ontwikkel. Tabel 11 dui die ontwikkelende temas en kategorieë aan soos uit haar onderhoud geïdentifiseer is, tesame met die data wat elke tema en kategorie ondersteun.

Tabel 11: Ontwikkelende temas vir Lizelle

Tema	Kategorie	Data
1. Onstabiliteit	Twyfel aan vermoëns	<i>... ek gaan op- 'cramp' van vrees dat ek 'n noot gaan misdruk.</i>
	Versteuring	<i>Maar ek moet sê dit het my al gepla, dat ek sukkel om te fokus op die musiek omdat ek weet daai persoon sit daar.</i>
	Onbekende	<i>So, dis nog nie getoets onder spanningsomstandighede nie en ek dink daai onsekerheid maak dan dat mens 'n bietjie meer gespanne is.</i>
2. Hantering deur vreesafleiding	Deeglike voorbereiding	<i>Die een ding wat by my 'n absolute reël is, is ek moet eintlik perfek voorberei wees, want dan is daar geen vrees nie.</i>
	Sielkundige voorbereiding	<i>So, wat jy eintlik doen, is jy (amper soos) programmeer in jou geheue hoe 'n presies suksesvolle 'performance' sal lyk. En dan die oomblik as jy dan op die verhoog kom, dan voel dit vir jou jy was al daar.</i>
	Verskuiwing van fokus	<i>En as jy musikale denke kan hê rondom 'n tegniese probleem, dan vat dit die vrees weg, want jou fokus is dan kreatief.</i>

3. Instelling op musiek	Volharding	<i>Ons het so gesege, 'face your fear'.</i>
	Doelgerigte fokus	<i>Maar die belangrikste ding is: ek wil alleen wees dat ek kan fokus, so ek is die hele dag met die musiek besig.</i>
	Besinning	<i>Ek wil totaal in myself inkeer om daai kreatiewe 'juices' te kan laat vloei.</i>
4. Ondervinding	Bereik van sukses	<i>Nee, gewoonlik goed, want ek wil nie optree as dit nie kan goed wees nie.</i>
	Naweë van mislukking	<i>... ek kan nie 'n swak ene bekostig nie en dit is ook so dat jou selfvertroue word beïnvloed daardeur.</i>
	Prosessering deur sosialisering	<i>Dit is vir my baie goed om af te wen saam met mense – dis baie sleg om alleen te wees na 'n konsert.</i>

Lizelle ervaar gewoonlik verhoogvrees wanneer sy onseker voel as gevolg van die omstandighede of dat sy twyfel aan haar vermoëns. Dit verklaar sy as “'n 'self prophecy' ” wat wag om te realiseer omdat die negatiewe denke sal veroorsaak dat “jy 'n noot misdruk” (7:75). Wanneer sy so voel, “dan verstaan ek my spanning” en sy weet “hoe om dit te omseil” (7:64). Sy stel haar “onderbewussyn positief” (7:55) in deur haar vrees te erken en te weet “dit gaan my nou niks help nie” (7:69). Sy is dan daartoe in staat om “gespanne en gefokus” (7:45) haar aandag op die musiek in te stel, sonder om bang te wees. Die uitwerking van verhoogvrees na die konsert word volgens die sukses daarvan bepaal. Dit is “gewoonlik goed” (7:24), maar wanneer dit sleg gegaan het, is dit “moeiliker om die volgende 'performance' te doen” (7:95). Elkeen van hierdie ontwikkelende temas het ondersteunende kategorieë met verwantskappe wat in figure 13 tot 16 uitgebeeld word.



Figuur 13: Netwerk van onstabiliteit

Lizelle het al verhoogvrees ervaar toe sy vir 150 minute “totaal nuut” moes “sit en improviseer” (7:91), in plaas van die beplande 80 minute, omdat sy nie gedink het sy “sal dit kan volhou nie” (7:93). Sy ervaar ook soms verhoogvrees wanneer 'n persoon teenoor haar “snedige opmerkings” (7:79) gemaak het wat dan haar “aandag wegtrek” en sy “begin koud speel” (7:77).

'n Ander situasie waarin sy vrees ervaar, is wanneer sy 'n "totale nuwe program" (7:87) vir die eerste keer uitvoer en nie weet "hoe die mense dit gaan ontvang nie" (7:88).



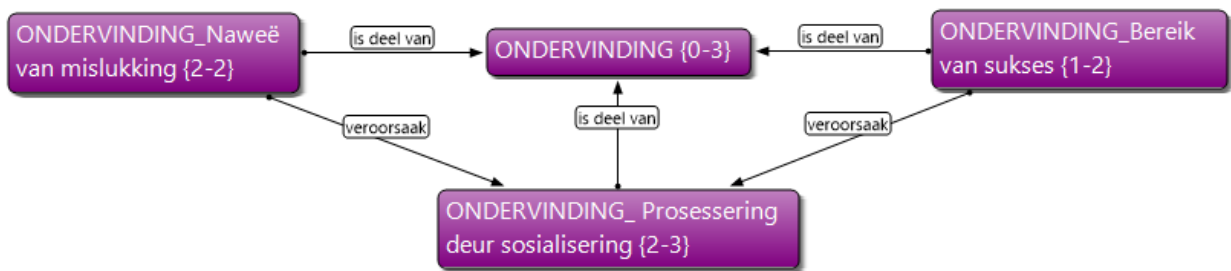
Figuur 14: Netwerk van hantering deur vreesafleiding

Om die vrees te vermy en daarvan weg te breek, berei sy goed voor, want "dan is daar geen vrees nie" (7:6). Hierdie voorbereiding behels ook dat sy haarself sielkundig kondisioneer deur "elke sekonde" van die uitvoering "met sensoriese waarneming" (7:50), asook "die hele stuk" (7:52) te visualiseer. Wanneer sy wel gekonfronteer word met vrees by byvoorbeeld 'n " 'double octave' passasie" wat "regtig moer moeilik is" (7:96), dan sal sy "musikaal dink" (7:74) sodat sy kan "wegkom van tegniese dink" (7:67). Die vrees staan dan "nie in die pad nie" (7:72) en haar aandag word verskuif na die musiek.



Figuur 15: Netwerk van instelling op musiek

Op die dag van 'n konsert wil Lizelle "nie aan ander goeters dink nie" (7:10) en ook "met niemand 'n woord praat nie" (7:11), want sy "moet kan fokus" (7:10). Sy is doelgerig met die "hele program besig" (7:61) en sal soms "net sit en dink" (7:60) of "baie stadig, baie deeglik, baie gefokus" (7:59) deur die program speel. Sy moet volhard deur nie toe te laat dat vrees haar beheer nie, want sy glo in die gesegde, " 'face your fear' " (7:69). Omdat sy self beheer oor haar vrees kan neem, het sy nog nooit medikasie voor 'n konsert gebruik nie.



Figuur 16: Netwerk van ondervinding

Lizelle kan nie 'n swak uitvoering bekostig nie, want “jy is net so goed soos jou laaste ‘performance’ ” (7:83) en haar “selfvertroue word daardeur beïnvloed” (7:95), maar die ondervinding is egter “gewoonlik goed” omdat sy nie wil “optree as dit nie kan goed wees nie” (7:24). Nadat sy “op hoogste versnelling” en “op ses silinders” (7:80) gewerk het, moet sy “saam met vriende dan 'n glas wyn gaan drink” (7:23) om die konsert te verwerk.

4.3.2 Lizelle se vergelyking tussen solo- en ensemble-optredes

Lizelle se onderhoud het slegs ooreenkomste in verhoogvrees tussen solo- en ensemble-optredes aangedui. In tabel 12 word hierdie ooreenkomste in verhoogvrees tussen solo- en ensemble-optredes aangedui.

Tabel 12: Lizelle se vergelyking tussen solo- en ensemble-optredes

Solo	Ensemble
Vorbereiding	
Die een ding wat by my 'n absolute reël is, is ek moet eintlik perfek voorbereid wees, want dan is daar geen vrees nie.	Vir my is dit presies dieselfde.
Die tegnieke wat hy gee is dat jy weg van die 'perform' plek is, natuurlik en jy het die hele proses in jou 'mind' laat afspeel.	
Konsertdag	
Maar die belangrikste ding is: ek wil alleen wees dat ek kan fokus...	Ja, dis vir my presies dieselfde.
Ek wil totaal in myself inkeer om daai kreatiewe 'juices' te kan laat vloei.	
En dan is dit stadig oefen en visualisering en dwarsdeur die stukke gaan wat ek gaan speel...	

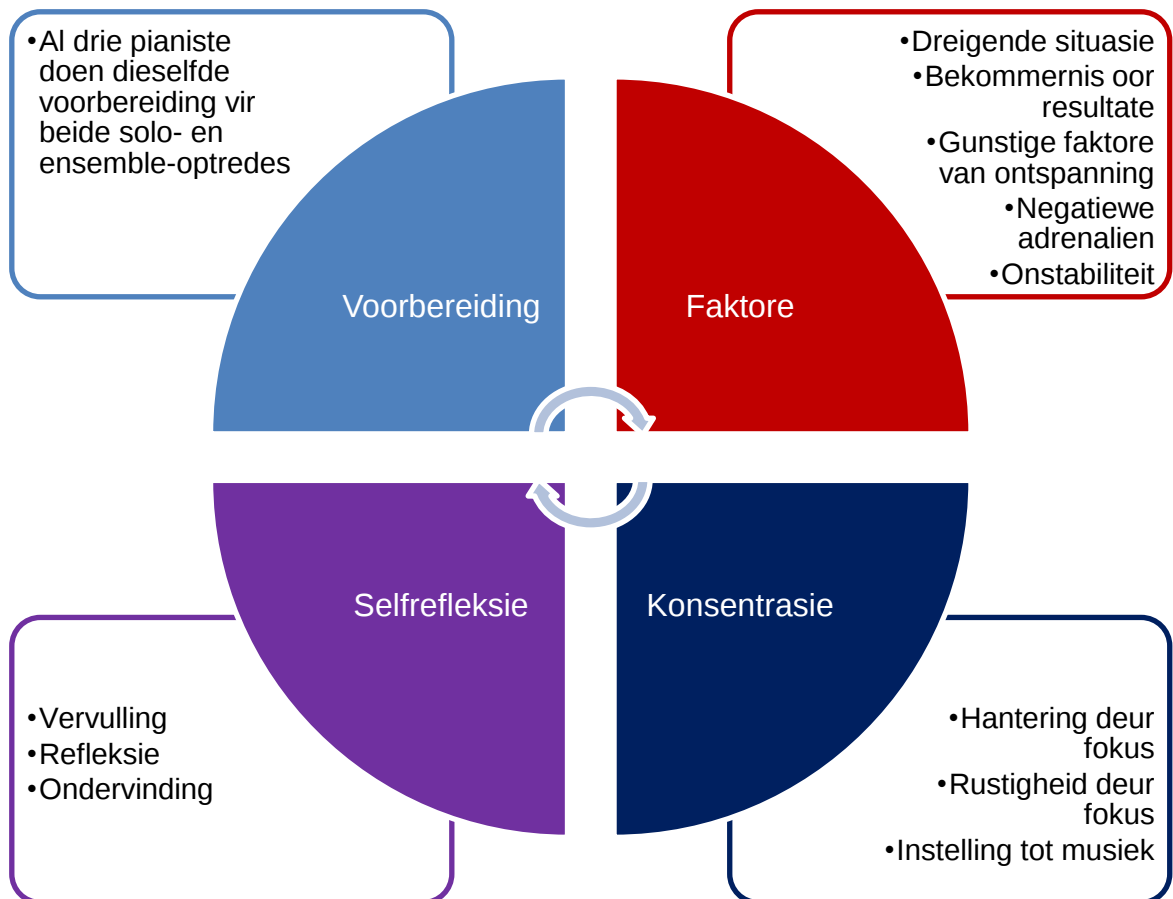
Wagkamer	
<i>So niemand moet my pla nie – ek wil nie ‘geselse’ maak of ander mense se probleme uithoor nie.</i>	<i>Ja, ek sal ook alleen wees, maar dan is ek nou meestal nie, want my ensemblevennoot is meestal by, maar dis nie dat ons die hele tyd sit en gesels nie.</i>
Verhoog	
<i>Nee. Absoluut niks. Ek memoriseer spontaan – dis nie ’n aangeleerde ding nie.</i>	<i>Nee wat – ek speel, al staan die boek daar, speel ek in elk geval uit my kop uit. Vir my maak dit nie eintlik regtig ’n verskil nie.</i>
	<i>Nee, weet jy, omdat ons mekaar so goed ken en so bewus is daarvan dat ons baie goed saamspeel... die een dra dan die ander een.</i>
Na die afloop van die konsert	
<i>So, ek hou daarvan om saam met vriende dan ’n glas wyn te gaan drink en om oor die konsert te praat en dit op daai manier uit jou sisteem uit te kry, seker.</i>	<i>Dieselfde. As ek optree, tree ek op.</i>

Uit Lizelle se onderhoud het sy geen verskil in *voorbereiding* vir onderskeidelik solo- en ensemble-optredes gemerk nie en die verskillende omstandighede beïnvloed haar ook nie – “As ek optree, tree ek op” (7:90). By beide solo- en ensemble-optredes berei sy haarself sielkundig voor deur die konsert “in jou ‘mind’ laat afspeel” (7:8) en “perfek voorbereid” (7:6) te wees. Op die *konsertdag* sal sy haarself afsonder sodat sy kan “in myself inkeer” (7:12) en begin oefen om “baie gefokus” (7:59) te raak. In die *wagkamer* wil sy steeds “nie ‘geselse’ maak met mense” (7:11) nie – selfs nie met haar ensemblevennoot nie, want sy sal “uitloop en alleen wees, want ek moet alleen wees om te kan fokus” (7:28). Tydens die uitvoering maak dit “nie eintlik regtig ’n verskil” (7:34) of sy op geheue of van die bladmusiek af speel nie, en die feit dat sy saam met iemand anders op die *verhoog* is, verskil ook nie in vergelyking met solo-optredes nie. Selfs *na die afloop* van die konsert, vier sy dit op dieselfde manier deur “met vriende dan ’n glas wyn te gaan drink” (7:81) en die konsert te bespreek om dit “op daai manier uit jou sisteem uit te kry” (7:23).

Lizelle is bewus van die verskille en ooreenkomste tussen solo- en ensemble-optredes, maar dit maak geen verskil in haar ervaring van verhoogvrees nie, anders as Sue en Ivory. Sy ervaar verhoogvrees as spanning, maar het beheer daaroor en sodra vrees ontlok word, sal sy die oorsprong daarvan identifiseer en haar aandag na die musiek toe te verskuif. Hoofstuk 4 is aan Lizelle gestuur vir deelnemerkontrole en sy het ingestem dat alles in orde blyk te wees.

4.4 Kruisgeval-analise: Oorkoepelende temas

Nadat die individuele gevalle geanaliseer is, het die navorser ooreenkomste tussen die gevalle begin ondersoek. Uit die ontwikkelende temas, het vier oorkoepelende temas tussen Sue, Ivory en Lizelle se onderhoude uitgestaan. Die eerste oorkoepelende tema het by die vergelykings tussen solo- en ensemble-optredes ontwikkel. Figuur 17 dui hierdie oorkoepelende temas aan.



Figuur 17: Oorkoepelende temas

Die bostaande figuur dui ook die verhoogvreeskringloop aan. Eerstens, behels dit die voorbereiding wat gedoen word om verhoogvrees te vermy of beter te hanteer. Tweedens, die faktore wat 'n rol speel in die aanvuur van verhoogvrees. Derdens, hoe verhoogvrees deur konsentrasie hanteer word en laastens, die selfrefleksie wat volg na afloop van 'n konsert.

4.4.1 Oorkoepelende tema 1: Voorbereiding

Tabel 13: Kruisgeval-vergelyking tussen solo- en ensemble-optredes

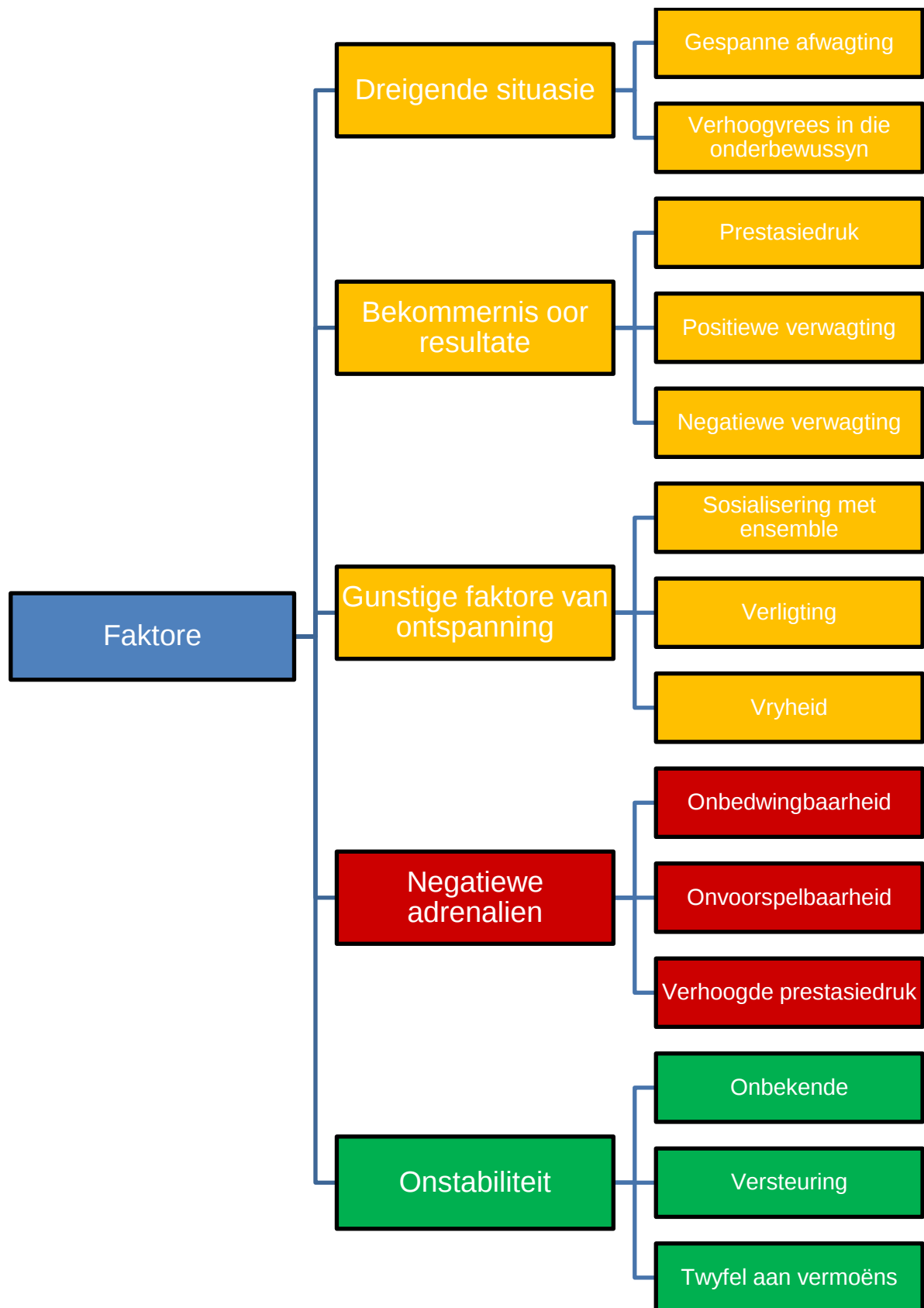
Deelnemer	Voorberei- ding	Konsertdag	Wagkamer	Verhoog	Na die afloop van die konsert
Sue	Dieselfde	Verskillend	Verskillend	Verskillend	Dieselfde
Ivory	Dieselfde	Verskillend	Verskillend	Verskillend	Dieselfde
Lizelle	Dieselfde	Dieselfde	Dieselfde	Dieselfde	Dieselfde

Uit tabel 13 kan waargeneem word dat elkeen van die deelnemers dieselfde voorberei vir ensemble-optredes as wat hul vir solo-optredes voorberei. Vir Sue behels dit dat sy nog alleen oefen en nie noodwendig minder spannend is nie, want 'n konsert vereis steeds inspanning om 'n suksesvolle uitvoering te verseker. Ivory berei perfek voor om verhoogvrees so veel as moontlik te vermy en dit is presies dieselfde by haar voorbereiding vir solo- en ensemble-optredes. Al wat sy moet bywerk, is om die kommunikasie-oomblikke in berekening te bring. Vir Lizelle is dit ook presies dieselfde, want sy benader enige konsert op dieselfde manier, ongeag dit alleen of in 'n ensemble is.

'n *Unieke tema* wat uit die vergelyking tussen solo- en ensemble-optredes ontwikkel, is Lizelle wat elke fase van die uitvoering dieselfde ervaar en benader, ongeag die tipe omstandighede. Hierdie unieke ontwikkelende tema sal by 4.5.5 bespreek word.

4.4.2 Oorkoepelende tema 2: Faktore

Verskeie faktore speel 'n rol voor en tydens 'n konsert, en kan positiewe sowel as negatiewe uitwerkings tot gevolg hê. Faktore wat negatiewe uitwerkings kan veroorsaak, is die konsert wat as 'n dreigende situasie geïnterpreteer word, prestasiedruk, verwagtinge wat gestel word (hetsy positief of negatief) en die wisselvalligheid van 'n musiekuitvoering. Figuur 18 beeld die betrokke temas en kategorieë van elke deelnemer uit.



Figuur 18: Oorkoepelende tema 2 (Geel: Sue; Rooi: Ivory; Groen: Lizelle)

Sue (geel) is die enigste deelnemer wat 'n konsert as 'n bedreiging ervaar. Die spanning neem toe namate die konsert aankom en bereik 'n hoogtepunt op die dag van die konsert. Sy het dit duidelik gestel dat sy wel die spanning wil ervaar om beter op haar doel te kan fokus¹⁰.

Prestasiedruk was 'n ooglopende faktor by Sue en Ivory (rooi) se onderhoude. Vir Sue is dit belangrik om goeie punte te kry vir 'n eksamen en haar eweknieë in die gehoor te beïndruk. Sy stel ook vir haarself die positiewe doelstelling om alles waaraan sy gewerk het, oor te dra soos wat sy dit geoefen het, en dit veroorsaak spanning. Ivory het hoër vlakke van prestasiedruk ervaar toe sy aan 'n oorsese kompetisie deelgeneem het, waar sy 'n verwagting van haarself gehad het om te presteer, maar ook onseker was oor hoe sy sou vergelyk met die ander musikante. Lizelle (groen) ervaar ook onsekerheid wanneer sy 'n nuwe program vir die eerste keer voor 'n gehoor moet uitvoer. Die onsekerheid lê in die onbekende: sy weet nie hoe die gehoor dit sal ontvang nie en die program is nog nie onder spanningsomstandighede uitgevoer nie, wat beteken dat sy nie weet hoe sy sal reageer nie.

Hierdie onsekerheid kan negatiewe verwagtinge van 'n konsert tot gevolg hê. Sue het gesê al is sy goed voorbereid, glo sy enigiets kan steeds fout gaan. Sy voel meer gespanne wanneer sy in 'n ensemble optree omdat sy bang is dat sy die ander persoon in die steek kan laat. Die wisselvalligheid van ensemble-optredes beïnvloed ook vir Ivory. Selfs al speel sy vanaf die bladmusiek, is dit meer uitdagend omdat sy verwag dat die ander persoon ook vir haar in die steek kan laat.

Die negatiewe verwagtinge wat Lizelle soms ervaar, is wanneer sy tot so 'n mate op die moeilikheidsgraad van die musiek fokus, dat sy begin twyfel aan haar vermoëns en dat haar spiere begin saamtrek. Haar aandag word ook op dié manier van die musiek afgelei. 'n Ander manier waarop haar aandag van die musiek afgelei word, is wanneer 'n persoon wat venynig teenoor haar opgetree het in die gehoor sit, wat die gehalte van haar musikaliteit strem¹¹.

In teenstelling met die negatiewe uitwerking van sommige faktore, het Sue en Ivory byvoorbeeld ook positiewe ervarings van sekere faktore beleef. Beide Sue en Ivory het ontspanne gevoel wanneer hulle by ensemble-optredes in die wagkamer kan sosialiseer en voel ook meer ontspanne wanneer hulle vanaf die bladmusiek kan speel omdat hulle nie oor geheueverlies hoef bekommerd te wees nie. Sue het ook opgemerk dat sy meer vryheid ervaar wanneer sy alleen speel omdat sy nie tot 'n mate deur 'n ander persoon beheer word nie.

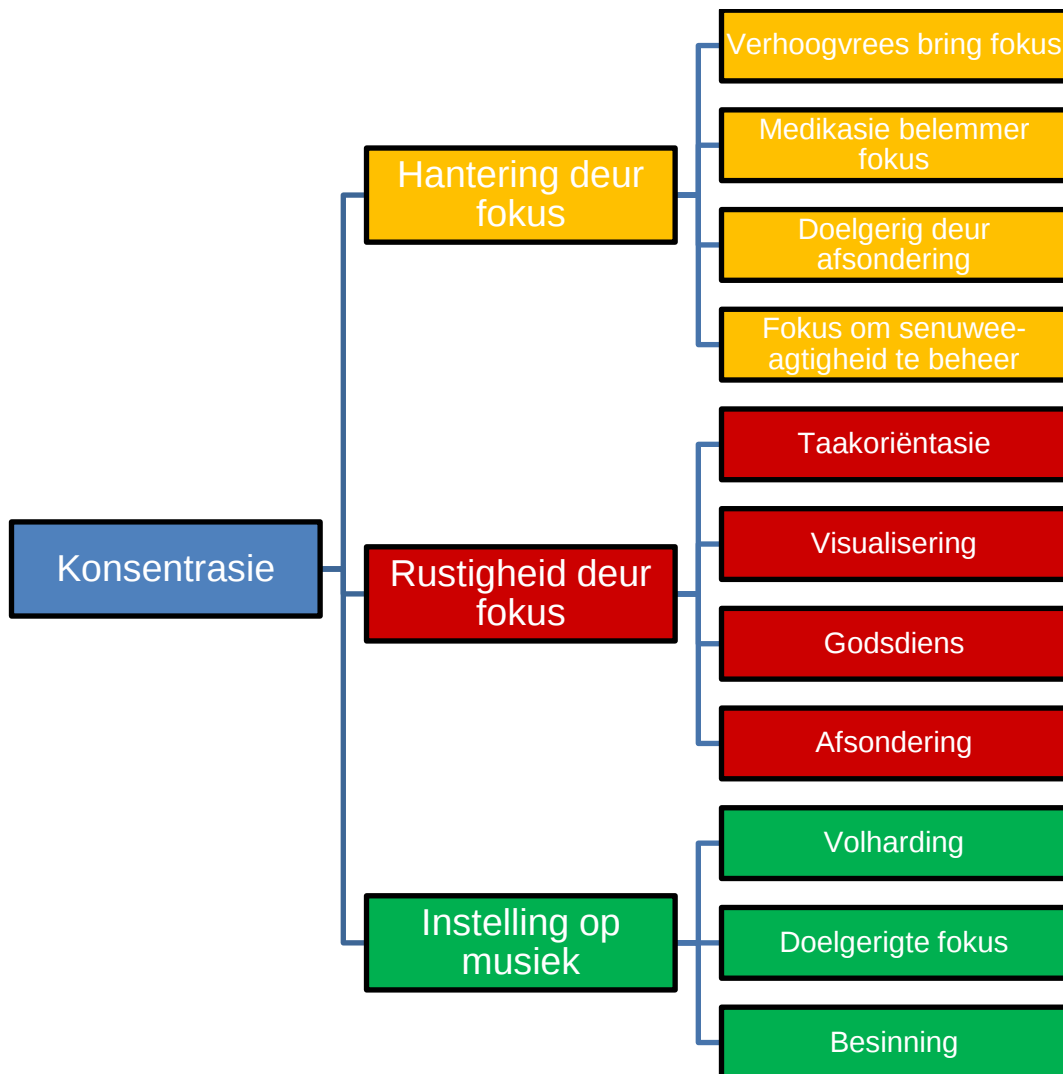
¹⁰ Hierdie unieke ontwikkelende kategorie word verder bespreek by 4.5.1.

¹¹ Sy het al geleer hoe om sulke gedagtes hok te slaan, en dit word verder by 4.5.4 bespreek.

'n *Unieke kategorie* wat deur Ivory bespreek is, is die onbedwingbaarheid van adrenalin. Dit word verder by 4.5.2 bespreek.

4.4.3 Oorkoepelende tema 3: Konsentrasie

Elkeen van die deelnemers het gesê hulle moet gefokus raak voor die konsert en doen dit deur hulself af te sonder en hul aandag op die musiek te vestig. Op hierdie manier kan hulle verhoogvrees onder beheer bring. Figuur 19 beeld oorkoepelende tema 3 uit.



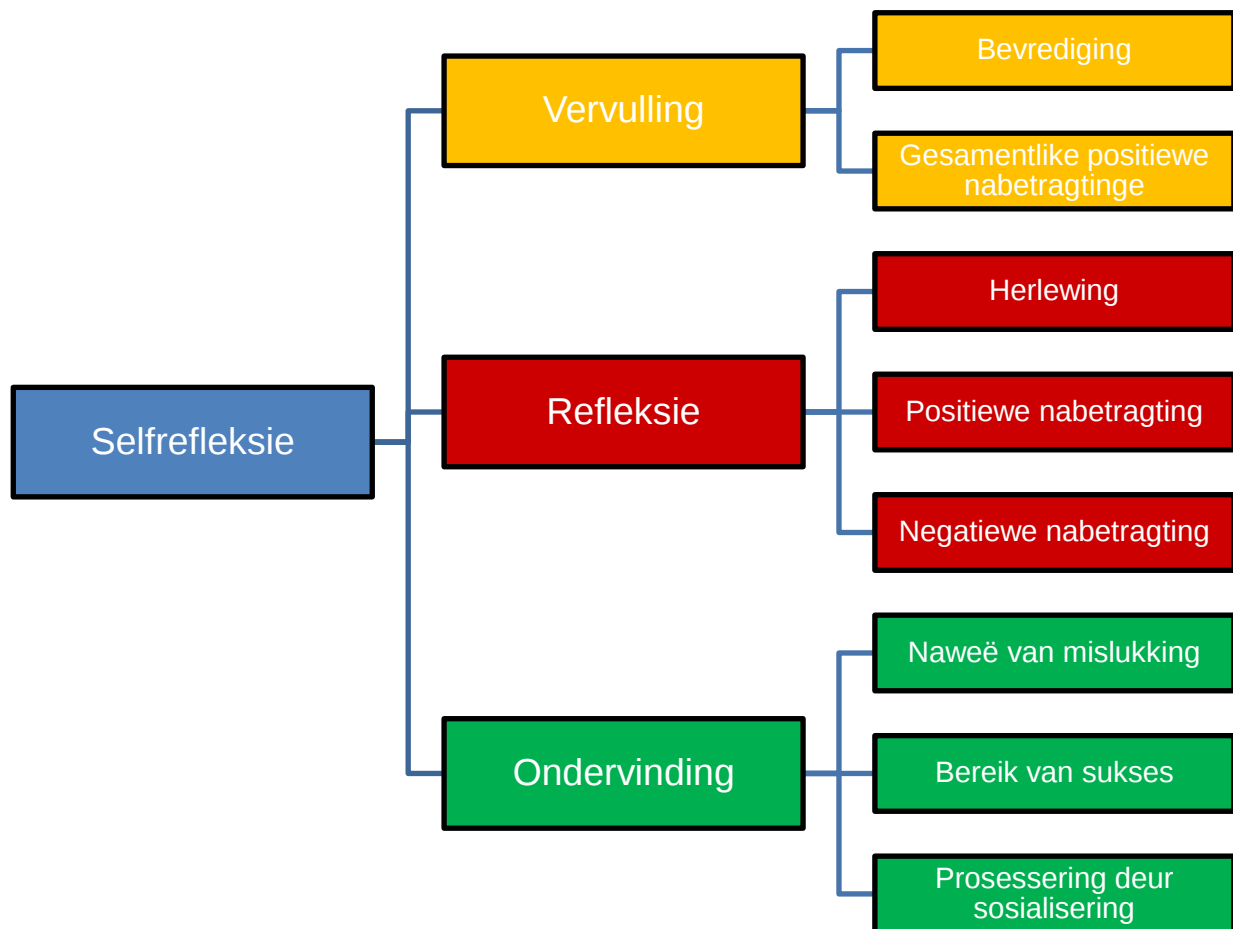
Figuur 19: Oorkoepelende tema 3

Al drie deelnemers sal die effek van die spanning op hul liggame probeer beheer deur take rustig te doen en wil voor die konsert aan niks anders as die musiek aandag gee nie. Nie een van die deelnemers gebruik medikasie om hierdie spanning te beheer nie; Sue en Ivory glo hulle het genoeg beheer oor die spanning en Lizelle verkies om dit nie te gebruik nie omdat sy lae bloeddruk het. Ivory sal die konsert visualiseer sodat sy gereed is wanneer sy op die verhoog

stap terwyl Lizelle ook vooraf dink oor die hele program om haar kreatiwiteit te laat vloei. Twee *unieke kategorieë* wat hieruit ontwikkel, is Ivory wat deur middel van haar godsdiens rustig raak¹², en Sue wat die spanning wil ervaar om gefokus te raak.

4.4.4 Oorkoepelende tema 4: Selfrefleksie

Die konsert word onmiddellik gevolg deur selfrefleksie. Die spanning is verlig en hulle sal die konsert blywend begin bespreek en reflekteer op aspekte wat foute of probleme of spanning veroorsaak het, en watter sukses behaal is. Hierdie oorkoepelende tema word in figuur 20 uitgebeeld.



Figuur 20: Oorkoepelende tema 4

Sue en Ivory sal saam met ander lag oor wat fout gegaan het en Lizelle moet saam met vriende die konsert bespreek om dit te verwerk. Al drie deelnemers voel gewoonlik vervul wanneer 'n positiewe ervaring volg as gevolg van positiewe refleksie. Vir Sue is dit die lekkerste gevoel onder

¹² Godsdiens word by 4.5.3 verder bespreek.

die son, Ivory wil dadelik weer 'n konsert doen en Lizelle kan nie slaap nie as gevolg van die hoë inspanning en voel gewoonlik goed.

In teenstelling bring selfrefleksie ook 'n negatiewe ervaring en is gewoonlik vernederend. Ivory sal deur selfrefleksie die konsert analiseer en streng met haarself wees om nie weer dieselfde foute te maak nie. Lizelle word ontmoedig deur 'n swak uitvoering, maar werk dan gewoonlik harder vir die volgende konsert. Sue sal egter enige negatiwiteit dadelik uit haar lewe probeer sny en fokus op die volgende taak.

4.5 Kruisgeval-analise: unieke ontwikkelende temas en kategorieë

Uit die onderhoude het sekere belangrike ontwikkelende temas en kategorieë¹³ uitgestaan en tussen die gevalle verskil. Hierdie verskille sal nou as *unieke ontwikkelende temas en kategorieë* bespreek word. Sommige verskille is reeds uitgewys, maar 'n volledige lys word in tabel 14 voorgestel.

Tabel 14: Verskille tussen die deelnemers

Unieke ontwikkelende tema	Sue	Ivory	Lizelle
Verhoogvrees bring fokus	Wil dit voel	Probeer dit vermy	Probeer dit vermy
Adrenalien	Nie bespreek nie	In diepte bespreek	Nie bespreek nie
Godsdiens	Nie bespreek nie	In diepte bespreek	Nie bespreek nie
Verskuiwing van fokus	Nie bespreek nie	Nie bespreek nie	In diepte bespreek
Solo- en ensemble-optredes stem ooreen	Nee	Nee	Ja

4.5.1 Unieke ontwikkelende kategorie 1: Verhoogvrees bring fokus

Uit die onderhoud met Sue het dit duidelik geword dat sy verhoogvrees moet ervaar om gefokus te raak. As sy dit nie ervaar nie, raak sy meer angstig omdat sy weet sy is nog nie gefokus op die taak wat voorlê nie. Mense wat haar wil help om te kalmeer, versteur die fokus. Die spanning help haar egter om meer doelgerig te begin werk en op te bou na die konsert. Op hierdie wyse bou sy momentum sodat sy tot die beste van haar vermoë kan presteer.

¹³ Unieke kategorieë word ook bespreek omdat dit by die idiografiese komponent van die fenomeen aansluit.

4.5.2 Unieke ontwikkelende tema 2: Adrenalien

Uit Ivory se onderhoud het dit duidelik geword dat sy baie van hoër adrenalienvlakke, wat onder beheer is, hou omdat dit haar die krag gee om goeie uitvoerings te lewer. Sy probeer dit glad nie onderdruk nie, sy laat dit inteendeel toe en reguleer dit deur die loop van die dag om sodoende beter beheer daaroor uit te oefen. As sy totaal in beheer voel, sal sy selfs die vrystelling van adrenalien aanwakker om die musiek selfs nog meer uitdagend te maak, soos om 'n vinnige deel nog vinniger te speel. Dit is gewoonlik vir haar opwindend om die risiko te neem en wanneer die konsert verby is, wil sy onmiddellik die volgende konsert aanpak.

Wanneer sy nie beheer oor haar adrenalienvlakke kan kry nie, ervaar sy dit as verhoogvrees en is dit vir haar aaklig. Dit gebeur wanneer sy nie die geleentheid gekry het om die adrenalienvlakke noukeurig te reguleer deur die loop van die dag nie, as die druk om te presteer hoër is, wanneer sy baie min tyd gehad het om voor te berei, en wanneer sy vir 'n tydperk nie blootgestel is aan hoër adrenalienvlakke nie. In die laaste geval sal sy oefenkonserte reël om haar liggaam gewoond te maak aan hoër adrenalienvlakke.

4.5.3 Unieke ontwikkelende kategorie 3: Godsdienst

Ivory het 'n baie diep verhouding met God. Sy vind rustigheid by Hom en bid baie voordat sy op die verhoog stap. Sy glo dat sy haar verhoogvrees oorwin het deur met die Here 'n pad te stap en op Hom te vertrou. Sy het dit besef toe sy onder baie druk was by 'n internasionale kompetisie. Sy het al haar metodes gebruik om beheer te neem, sonder enige sukses. Toe sy tot God nader en toelaat dat Hy beheer neem, het sy rustig geraak en kon sy 'n goeie uitvoering lewer. Al het sy nie enige verdere sukses in die kompetisie behaal nie, was dit vir haar 'n groot oorwinning omdat sy haar verhoogvrees in positiewe adrenalien omgesit het met behulp van die Here¹⁴.

4.5.4 Unieke ontwikkelende kategorie 4: Verskuiwing van fokus

Lizelle het die verskuiwing van haar vrees in diepte bespreek. Sy kan die oorsprong van haar vrees identifiseer en dit omseil deur die vrees te vervang met doelgerigtheid. Wanneer haar aandag afgelei word deur 'n persoon in die gehoor, fokus sy haar aandag meer ernstig op die musiek sodat sy van die persoon kan vergeet en haar vrees met die fokus op die musiek kan vervang. As sy bekommerd raak oor 'n tegniese probleem, dan raak die vrees so groot dat sy gespanne speel en 'n fout maak. Om die vrees te hanteer, vervang sy die vrees vir die tegniese probleem met musikale denke. Sy glo daar is altyd 'n musikale oplossing vir 'n tegniese probleem.

¹⁴ Verdere navorsing sal gedoen word om vas te stel hoe haar godsdienstige benadering haar gehelp het om verhoogvrees te oorkom.

Die vrees verdwyn wanneer sy haar fokus vanaf 'n tegniese probleem verskuif na die rubato van 'n passasie.

4.5.5 Unieke ontwikkelende tema 5: Solo- en ensemble-optredes stem ooreen

Lizelle is die enigste deelnemer wat beide solo- en ensemble-optredes dieselfde benader by elke fase. As voorbereiding sal sy ook haarself sielkundig voorberei deur elke fase van die konsert te visualiseer en dit met sensoriese waarneming te laat gepaard gaan. Op die dag van die konsert sal sy haarself totaal afsonder om te begin fokus en wil sy nie met ander mense praat nie. Sy sal selfs by ensemble-optredes nie met die ander musikante praat nie. Die ander musikante verstaan en respekteer dit. Op die verhoog maak dit geen verskil of sy vanaf die bladmusiek of op geheue speel nie, want sy is nie bang vir geheueverlies nie. Sy kan ook goed aanpas by die ensemble as 'n fout gebeur, deur dieselfde fout te maak sodat dit soos 'n motief klink, en dit affekteer nie haar spanningsvlakke nie. Sy hanteer die afloop van enige konsert op presies dieselfde manier: met vriende om die konsert te prosesseer. Dit is nog steeds vir haar 'n konsert waar sy moet optree en benader dit dieselfde.

Gevolgtrekking

Uit die analise van die onderhoude het vier oorkoepelende temas ontwikkel, wat daarop dui dat verhoogvrees grootliks eenders ervaar word. Hoewel daar vele ooreenkomste tussen die gevalle ontwikkel het, het daar egter vyf unieke temas ontwikkel, wat weer op die unieke interpretasie van die ervaring van verhoogvrees dui. Elke deelnemer kon sy ervaring van verhoogvrees baie goed artikuleer, en as professionele pianiste aanvaar elkeen die fenomeen as 'n gegewe.

Die navorser kon aflei dat die deelnemers hul uitvoerings baie ernstig opneem. Hulle berei goed genoeg voor om beter beheer oor verhoogvrees te kan uitoefen en hanteer verhoogvrees effektief deur op die musiek te fokus. Elke konsert gaan gepaard met selfrefleksie. Die deelnemers reflekteer op die mislukkinge om sodoende, deur hul voorbereiding vir die volgende konsert, nie dieselfde foute te herhaal nie en verhoogvrees te kan vermy. 'n Negatiewe ervaring met verhoogvrees dra by tot verhoogde spanning by die volgende konsert. Intendeel, 'n suksesvolle konsert het 'n gevoel van vervulling tot gevolg, en dit dryf hul om die volgende konsert, ten spyte van verhoogvrees, aan te durf.

Die volgende hoofstuk gee 'n samevatting van die bevindings en verduidelik die pianiste se ervarings met verhoogvrees in terme van bestaande literatuur. Die navorsingsvrae sal ook beantwoord word.

HOOFSTUK 5: SAMEVATTING

Inleiding

Die doel van die interpretatiewe fenomenologiese analise (IFA) in hierdie studie was om te verstaan hoe *drie* professionele pianiste in Suid-Afrika verhoogvrees by onderskeidelik solo- en ensemble-optredes ervaar en watter betekenis hulle aan verhoogvrees heg. Die volgende navorsingsvrae was bepalend in hierdie studie:

- Wat ervaar pianiste ten opsigte van verhoogvrees by onderskeidelik solo- en ensemble-optredes?
- Hoe verklaar pianiste hulle ervaring van verhoogvrees?
- Tot watter mate kan ervarings van verhoogvrees deur die literatuur verduidelik word?

In hierdie hoofstuk word die navorsingsvrae weer in oënskou geneem en in die volgende kategorieë bespreek:

- (i) die oorkoepelende temas (5.1.1 tot 5.1.4) in terme van bestaande literatuur;
- (ii) die beperkings van die studie;
- (iii) voorstelle vir toekomstige navorsing;
- (iv) die sinvolheid van hierdie studie vir pianiste;
- (v) die hoofnavorsingsvraag beantwoord; en
- (vi) 'n gevolgtrekking van die studie.

5.1 Samevatting van oorkoepelende temas uit die IFA

Elke deelnemer se onderhoud is afsonderlik geanaliseer, soos wat die idiografie van 'n IFA vereis. Uit hierdie analyses het ooreenstemmende temas ontwikkel, bekend as oorkoepelende temas. Hierdie oorkoepelende temas is voorbereiding, faktore, konsentrasie en selfrefleksie. Dit sal vervolgens in terme van bestaande literatuur bespreek word om te verklaar wat die pianiste ervaar.

5.1.1 Voorbereiding

Uit die deelnemers se onderhoude was dit duidelik dat verhoogvrees reeds in die voorbereidingsfase hanteer word; al die deelnemers berei op dieselfde manier voor vir beide solo- en ensemble-optredes aangesien hulle steeds alleen oefen in die geval van ensemble-optredes. Die voorbereiding wat gedoen word, poog om voor die konsert reeds aandag te gee aan verwagte versteurings. Beide Lizelle en Ivory het beskryf hoe hulle rustigheid by belangrike oomblikke tydens 'n uitvoering visualiseer. Caldwell (1990:76) het voorgestel dat musikante elke fase van die konsertproses moet beplan en visualiseer. Kehoe (2007:15-19) het verder aangevoer dat sukses gevisualiseer moet word by enige taak wat afgelê moet word; in die geval van musiekuitvoering, behels dit die visualisering van 'n suksesvolle konsert en alles wat daarmee gepaard gaan.

Sue het genoem dat verhoogvrees deel is van haar psigiese voorbereidingsproses. Verhoogvrees help haar om beter te fokus op die konsert wat voorlê, en sy kan nie gefokus raak as sy nie dié spanning ervaar nie. Rutledge (2005:6) onderskei tussen twee vorms van vrees, naamlik gesonde en neurotiese vrees. Die gesonde vrees waarsku teen onmiddellike gevaar (musikale uitvoering), terwyl neurotiese vrees op oordrewe moontlike gevare (mislukte uitvoering) fokus. Rutledge (2005:13) stel voor dat die neurotiese vrees met gesonde vrees vervang word deur die vrees met selfvertroue aan te vat, na te spoor, te aanvaar en energie te belê in die reaksie teenoor vrees.

5.1.2 Faktore

Die faktore wat 'n rol speel in die aanwakker van verhoogvrees, behels die beskouing van die konsert as 'n bedreiging, prestasiedruk, positiewe en negatiewe verwagtinge, asook die wisselvalligheid van uitvoerings. Pianiste ervaar verhoogvrees in die vorm van fisiese simptome en probeer dan betekenis daaraan te heg deur die oorsprong daarvan te eien.

Sue ervaar die konsert as 'n bedreiging. Lazarus en Smith (1990:615) verduidelik dat 'n uitdagende situasie soms as 'n bedreiging geïnterpreteer kan word, wat 'n negatiewe emosionele reaksie tot gevolg kan hê.

Sue en Ivory ervaar verhoogvrees wanneer hulle onder groot druk is om te presteer, soos om voor 'n kritiese gehoor te speel waar hulle die musiek so na as moontlik aan perfek wil uitvoer. Kabori *et al.* (2011) het bevind dat perfeksionisme in musikante beide positiewe en negatiewe elemente het. Een positiewe element van perfeksionisme is dat musikante druk ervaar omdat hulle die verantwoordelikheid dra om hoë standaarde te handhaaf en aan die gehoor se verwagtinge te voldoen (Bernstein, 1981:261). Die negatiewe element van perfeksionisme is dat

dit belemmerend kan wees vir die uitvoering, nog voor die konsert aanvang neem (Bernstein, 1981:263).

Lizelle, wat meer gespanne raak wanneer sy 'n nuwe program vir die eerste keer uitvoer omdat die spesifieke program nog nie onder druk uitgevoer is nie en sy ook onseker is oor hoe sy sal reageer, moet weereens aan die hoër adrenalienvlakke gewoond raak (Caldwell, 1990:105-106). Die eerste uitvoering help dus om die effektiewe kanalisering van haar adrenalien te oefen (Caldwell, 1990:105:106). Ivory beskryf 'n unieke ervaring van hoër adrenalienvlakke. Wanneer sy nie haar adrenalien effektief kan kanaliseer en beheer nie, ervaar sy dit as verhoogvrees. Een van die komponente van verhoogvrees is angstigheid, en dit vergestalt in fisiese simptome (Crosta, 2015). Wanneer angstigheid egter nie onder beheer gehou kan word nie, is dit verswakkend en beperk dit die persoon se vermoë om normaal te funksioneer (Crosta, 2015; Evans *et al*, 2012; Gluck, 2015).

Sue en Ivory het albei gesê dat hulle soms meer gespanne voel tydens ensemble-optredes. Ten spyte van die ontspanne atmosfeer en sosialisering vooraf in die wagkamer, ervaar hulle meer spanning as gevolg van die verantwoordelikheid om die ensemble te ondersteun. Volgens Schulz (soos aangehaal deur Hodges, 2011:299) word hierdie spanning veroorsaak deur die verantwoordelikheid om vir lang periodes intense konsentrasie te behou, wat verder uitgedaag word deur die integrasie met ensemble-lede.

Lizelle fokus soms weer so op die moeilikheidsgraad van die musiek, dat sy begin twyfel aan haar vermoëns en dat haar spelgehalte verswak as gevolg daarvan. Langendörfer *et al.* (2006) het uitvoerders se vlakke van verhoogvrees gekoppel aan 'n tekort aan selfvertroue, bekommernis, emosionaliteit en fisiese simptome. 'n Ander manier waarop Lizelle se spelgehalte negatief beïnvloed word, is wanneer sy weet dat 'n kritiese persoon in die gehoor sit. Yoshie *et al.* (2016) het bevind dat uitvoerders se motoriese funksies verswak wanneer hulle onder sosiale evaluering verkeer, en take wat fynmotoriese koördinasie vereis, moet uitrig.

In teenstelling met die negatiewe uitwerking van sommige faktore, het Sue en Ivory ook positiewe ervarings met sekere faktore beleef. Beide Sue en Ivory het die sosiale aspek van ensemble-optredes geniet en bietjie meer ontspan omdat hulle nie besorg was oor geheueverlies nie. By solospel veroorsaak die moontlikheid van 'n geheueverval verhoogvrees, maar pianiste neem die risiko om deur op geheue te speel, 'n uitvoering van hoë gehalte te lewer (Bernstein, 1981:221).

5.1.3 Konsentrasie

Sodra verhoogvrees ervaar word, is die eerste reaksie om die fisiese vergestaltung daarvan te hanteer. Konsentrasie dien as hanteringsstrategie by elk van die deelnemers, en dit is

onlosmaaklik deel van die ervaring van verhoogvrees. Die strategieë wat deur al drie deelnemers gebruik is, is afsondering, doelgerigtheid en rustigheid.

'n Uitvoering vereis hoë inspanning en konsentrasie op die komplekse aksies wat uitgevoer word. Enige onderbreking of afwyking van hierdie inspanning breek die konsentrasie. Om volle aandag op die musiek te fokus, is afsondering dus 'n noodsaaklikheid vir konsentrasie. Sodra hierdie toestand bereik is, kan die pianis begin rustig raak. Deur rustig deur die musiek te speel en ander take rustig uit te voer, kan die pianiste verhoogvrees net so effektief beheer soos wanneer medikasie gebruik word (Studer *et al.*, 2011b). Sue het al geëksperimenteer met die gebruik van medikasie, maar haar ervaring is dat dit konsentrasie teëwerk. Die gebruik van medikasie is nadelig omdat dit gevolglik spontaneïteit en vloeï van emosies strem (Bernstein, 1981:278-279; Bourne, 2010:252).

Hoewel sekere hanteringstrategieë ooreenstem, gebruik elk van die deelnemers unieke strategieë om te kan konsentreer. Volgens Ivory is haar geloof en deur te bid, 'n suksesvolle strategie om verhoogvrees onder beheer te bring. Tot die navorser se wete, het geen studie al die verband tussen godsdienst en die hantering van verhoogvrees verklaar nie.

5.1.4 Selfrefleksie

Spahn *et al.* (2010) het bevind dat musikante verlig voel na 'n uitvoering deur die hartklop van deelnemers na afloop van die konsert te meet; sommige deelnemers se hartklop het gedaal na waardes wat voor die uitvoering gemeet is. Die verligting kan toegeskryf word aan die bevryding van die inspanning wat nodig is om komplekse aksies uit te voer, mits die konsert goed afgeleë het.

Die afloop van 'n uitvoering gaan ook onmiddellik gepaard met selfrefleksie, wat op die ervaring van vervulling of vernedering uitloop. Dit word bepaal deur die graad van sukses wat bereik is. Die effek van selfrefleksie kan duur totdat voorbereiding vir die volgende konsert begin, en maak selfs deel daarvan uit. Lizelle werk harder vir die volgende konsert, en Ivory analyseer die konsert sodat hulle die dieper betekenis van hul vrees kan verstaan en seker kan maak verhoogvrees word in die toekoms beter beheer. Hierdie refleksie spruit voort uit die noodsaaklikheid om 'n probleem op te los, en dit word gedoen deur voortdurende en fyn oorweging van kennis in terme van ondersteunende oordeel (Dewey, 1910:6). Dewey (1933:17) verduidelik dat refleksie ons in staat stel om ons aksies met vooruitsig te bestuur. In terme van musikale uitvoering, behels dit die voorbereiding wat aangepas word volgens vorige ervarings met verhoogvrees. Elke uitvoering is uniek en Schön (1987:22) stel dat deskundiges hul kennis en vorige ervarings as maatstawwe vir aksie in hierdie situasies gebruik.

5.2 Beperkings van die studie

IFA as metode is besonder geskik in die veld van psigologie. Omdat verhoogvrees in die veld van musiekpsigologie val, sou 'n sielkundige analise as deel van die IFA sinvol wees. Dit behels dus die analise van die onderhoude asook vrae vir die onderhoude in daardie opsig. Die omvang van die studie het egter nie hierdie interdisiplinêre en meer komplekse strategie toegelaat nie. Hoewel daar aan die deelnemers gevra is wat die implikasies van 'n negatiewe resensie is, het die navorser nie ondersoek watter impak dit op die ervaring van verhoogvrees by die volgende konsert het nie. 'n Verdere beperking is dat slegs vroulike pianiste deelgeneem het.

5.3 Voorstelle vir toekomstige navorsing

Uit bogenoemde beperkings word dit duidelik dat toekomstige navorsing gedoen kan word deur ondersoek in te stel na die volgende:

- Toekomstige navorsing kan gedoen word deur verdere ondersoek in te stel oor hoe 'n begrip van die sielkundige profiele van die deelnemers verdere insig sou kon verleen om die ervaring van verhoogvrees te verstaan;
- Verdere navorsing kan ook gedoen word oor hoe verskeie persoonlikheidstipes verhoogvrees ervaar en hanteer;
- Een van die deelnemers het ervaar dat verhoogvrees haar help om te fokus, en daarom kan verdere ondersoek ingestel word oor die voordele van matige verhoogvrees (beheerde spanning) vir 'n musiekuitvoering;
- 'n Ander saak wat verder ondersoek kan word, is die rol wat spiritualiteit, meer spesifiek godsdienst, in die hantering van verhoogvrees speel.

5.4 Sinvolheid vir pianiste

Uit hierdie studie kan spesifieke aspekte in terme van verhoogvrees afgelei word wat spesifiek relevant is vir pianiste:

- Absolute verhoogvrees is die uitsonderlike geval by professionele pianiste en matige spanning word steeds ervaar en aanvaar. Amateur pianiste kan hieruit baat vind deur hul eie verhoogvrees te aanvaar as 'n gegewe en eerder op die musiek te fokus.
- Die verskille in ervarings by solo- en ensemble-optredes kan ook vir pianiste aanspoor om met dié verskeidenheid te eksperimenteer. Uit die ervarings van die pianiste was dit

duidelik dat hulle meer ontspanne was by ensemble-optredes. Pianiste kan daarom ook hulself aan die aangenaamheid van uitvoering blootstel sodat hul kan leer hoe om verhoogvrees op hierdie manier beter te begin hanteer.

5.5 Die hoofnavorsingsvraag beantwoord

Voor die finale gevolgtrekkings uit hierdie studie bespreek word, wil die navorser aandag vestig op die hoofnavorsingsvraag van hierdie studie:

Watter betekenis heg professionele pianiste aan hulle ervarings met verhoogvrees by onderskeidelik solo- en ensemble-optredes?

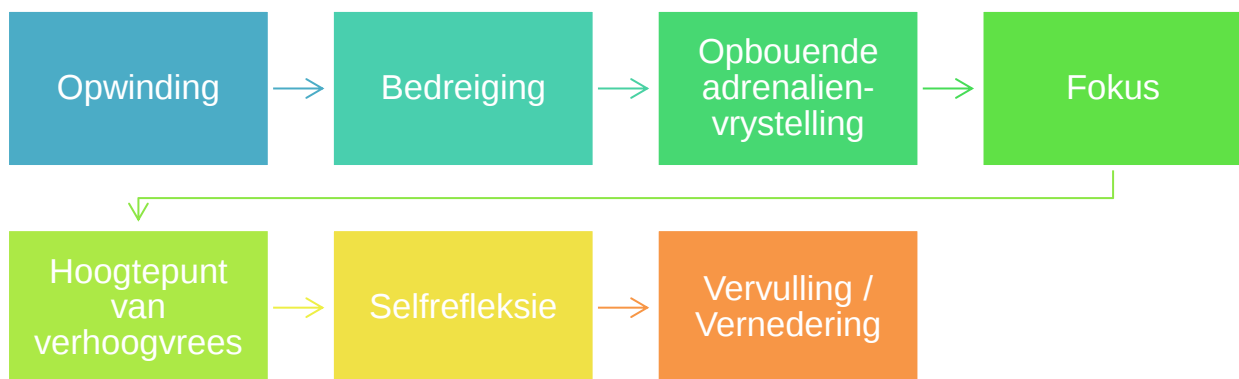
Die IFA as navorsingsmetode het vier oorkoepelende temas opgelewer en as die essensie van hierdie studie se bevindings word dit beskou as die antwoord op die hoofnavorsingsvraag. Die vier oorkoepelende temas, naamlik voorbereiding, faktore van verhoogvrees, konsentrasie en selfrefleksie het na vore gekom as grondliggende entiteite rondom die fenomeen van verhoogvrees. Goeie voorbereiding is krities in die proses om verhoogvrees te hanteer sodat pianiste nie onverwags met enige onstabiliteit te doen kry nie. Pianiste heg betekenis aan hul ervarings deur die verskeie faktore wat 'n rol speel, te identifiseer en dan hul aandag daarvan af weg te lei na die musiek toe. Verhoogvrees word dus deur konsentrasie hanteer. As hoofuitkomst van die studie kan afgelei word dat, vanuit professionele pianiste se perspektief, die ervaring van verhoogvrees grootliks dieselfde is by solo- en ensemble-optredes. Tog, is daar verskille ten opsigte van die faktore wat bydra tot die onderskeidelike betekenis wat aan hul ervarings geheg word. Faktore word egter nie altyd dadelik geïdentifiseer nie, maar word dikwels eers na afloop van die konsert deur selfrefleksie geïdentifiseer. Dit is ook deur middel van selfrefleksie wat hulle betekenis kan heg aan die verhoogvrees-ervarings na afloop van 'n spesifieke konsert. Deur sodanige selfrefleksie kan die pianiste beter voorberei vir die volgende konsert; 'n kringloop van verhoogvrees as sodanig, word dus voltooi. Voorbereiding is in werklikheid gebaseer op die vorige ervarings van verhoogvrees, en dit help pianiste om daarvolgens spesifieke strategieë in plek te hê, sou iets fout gaan tydens die uitvoering. Hieruit dus die navorser se gevolgtrekking oor verhoogvrees vanuit professionele pianiste se perspektief, met spesifieke verwysing na solo- en ensemble-spel:

Gevolgtrekking

Voor die aanvang van die studie is daar gewonder oor die terminologie wat gebruik moet word – verhoogvrees, verhoog-angs of verhoogspanning. Uit die onderhoude met die deelnemers het dit egter duidelik geblyk dat een enkele term nie die volle spektrum van verhoogvrees

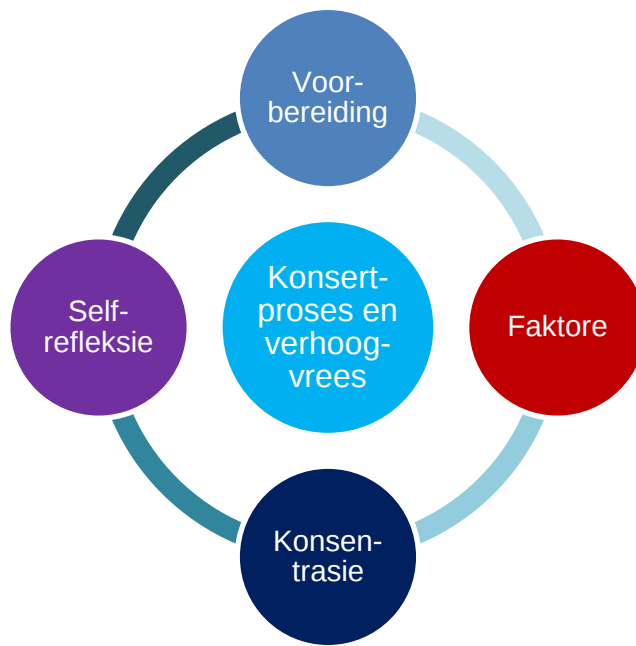
verteenwoordig nie. Die taalgebruik rondom die ervaring van verhoogvrees beklemtoon vele fasette en nuanses wat help om verhoogvrees in sy volle konteks te verstaan. Woorde wat sinoniem staan tot verhoogvrees behels die volgende: spanning, prestasiedruk, onsekerheid, bekommernis, emosionaliteit, angstigheid, adrenalien, bedreiging, onstabilditeit. Dit vat die eienskappe van verhoogvrees saam om die essensie daarvan duidelik te maak.

Verhoogvrees kan herhaaldelik op 'n kontinuum (figuur 21) voorgestel word. Dit begin by opwinding oor 'n nuwe konsert waarvoor daar voorberei moet word en, die bedreiging en die noodsaak van goeie voorbereiding. Die aanloop na 'n konsert ontlok afwagting en opbouende adrenalienvrystelling, wat vergestalt in fisiese simptome en verder oorgaan na die noodsaaklikheid van fokus en konsentrasie om verhoogvrees te hanteer. Die hoogtepunt van verhoogvrees word bereik wanneer die konsert aanbreek en die uitvoering gaan ook gepaard met fisiologiese reaksies. Die afloop van die uitvoering gaan gepaard met selfrefleksie wat uitloop op óf vervulling óf vernedering.



Figuur 21: Kontinuum van verhoogvrees

Verhoogvrees word reeds by die voorbereidingsfase gevoel en hanteer, en bou op totdat die hoogtepunt daarvan reg voor die konsert bereik word. Wanneer daar op verhoogvrees gefokus word, is die ervaring daarvan nog meer vermoeiend. Pianiste verwag en aanvaar daarom dat verhoogvrees deel vorm van enige uitvoering, maar konsentreer net op die musiek sodat die worsteling met verhoogvrees nie uitmergelend is nie. Selfrefleksie help om beter vir die volgende konsert voor te berei. In essensie vorm verhoogvrees deel van 'n 'sikliese' konsertproses en kan deur die volgende grafiese voorstelling (figuur 22) verduidelik word:



Figuur 22: Konsertproses en verhoogvrees

'n Konsert sonder verhoogvrees sou egter kon beteken dat die pianis onverantwoordelik teenoor die komponis en die gehoor optree, soos reeds by die inleiding van hoofstuk 2 verduidelik (Bernstein, 1981:261). Uit die ervarings met verhoogvrees wat deur die professionele pianiste aan die navorser verduidelik is, kon afgelei word dat hulle 'n sterk verantwoordelikheid voel om reg te laat geskied aan die musiek wat hulle voordra. Die navorser kon ook aflei dat pianiste steeds positief voel oor musiekuitvoering as hul loopbaan, ten spyte van verhoogvrees wat by elke konsert ervaar word; verhoogvrees is 'n onlosmaaklike deel van die konsertproses, hetsy solo- of ensemble-optredes. Die navorser het nuwe insig in die fenomeen van verhoogvrees deur middel van die IFA verkry en die hoop word uitgespreek dat pianiste, en musici in die algemeen, by hierdie studie baat sal vind om toekomstige uitvoerings met 'n positiewe gesindheid teenoor verhoogvrees te onderneem.

Bronnelys

Armbrecht, K. 2011. Negative cognitions and physiological affects of performance anxiety between musicians and athletes. Sacramento: Alliant International University. (Tesis – Doktorsgraad in die Sielkunde in Kliniese Sielkunde)

Bernstein, S. 1981. With your own two hands: self-discovery through music. New York: Schirmer Books.

Boucher, H., Ryan, C.A. 2011. Performance stress and the very young musician. *Journal of research in music education*, 58(4):329-345.

Bourne, E.J. 2010. The anxiety and phobia workbook. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Bresler, L. 1995. Ethnography, phenomenology and action research in music education, *The Quarterly Journal of Music Teaching and Learning*, 6(3):4-16.

Bruser, M. 1997. The art of practicing: a guide to making music from the heart. New York: Random House Inc.

Caldwell, R. 1990. The performer prepares. Dallas: Caldwell Pub Co.

Cooke, A., Kavussanu, M., McIntyre, D., Ring, C. 2013. The effects of individual and team competitions on performance, emotions and effort. *Journal of sport & exercise psychology*, 35:132-143.

Creech, A., Gaunt, H., Hallam, S., Robertson, L. 2009. Conservatoire students' perceptions of master classes. *British journal of music education*, 26(3):315-331.

Creswell, J. W. 2013. Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches. Los Angeles: SAGE.

Creswell, J.W. 2014. Research design: qualitative, quantitative & mixed methods approaches. 4de uitg. Los Angeles: SAGE.

Crosta, P. 2015. Anxiety: Causes, Symptoms and Treatments.

<http://www.medicalnewstoday.com/info/anxiety> Datum van gebruik: 12 Sept. 2016.

Dewey, J. 1910. How we think. London: D.C.Heath.

- Dewey, J. 1933. How we think: a re-statement of the relation of reflective thinking in the educative process. Chicago: Henry Regnery.
- Evans, D.L., Foa, E.B., Gur, R.E., Hendin, H., O'Brien, C.P., Seligman, M.E.P., Walsh, T. 2012. Treating and preventing adolescent mental health disorders: what we know and what we don't know. A research agenda for improving the mental health of our youth. <http://oxfordmedicine.com/view/10.1093/9780195173642.001.0001/med-9780195173642-chapter-10> Datum van gebruik: 10 Okt. 2016.
- Fehm, L., Schmidt, K. 2006. Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Anxiety disorders*, 20:98-109.
- Fullagar, C.J., Knight, P.A., Sovern, H.S. 2013. Challenge/skill balance, flow, and performance anxiety. *Applied psychology: an international review*, 62(2):236-259.
- Gadamer, H.G. 1975. Truth and method. 2nd rev. ed. London: Sheed and Ward.
- Gillham, A., Gillham, A. D. 2014. Identifying athletes' sources of competitive state anxiety. *Journal of sport behavior*, 37(1):37-55.
- Gluck, S. 2015. What is anxiety? <http://www.healthyplace.com/anxiety-panic/anxiety-information/what-is-anxiety-anxiety-definition/> Datum van gebruik: 10 Okt. 2016.
- Green, B. 1986. The inner game of music. Garden City, New York: W. Timothy Gallway.
- Grindea, C. 1984. Tensions in the performance of music. New York: Alexander Broude, Inc.
- Güven, E. 2016. Anxiety and piano exams: Turkish prospective music teachers' experiences. *Music education research*, 18(3):305-316.
- HAT: handwoordeboek van die Afrikaanse taal. 2005. 5de uitg. Kaapstad: Pearson Education.
- Heidegger, M. 1967. Being and time. Oxford: Basil Blackwell.
- Heidegger, M. 1996. Being and time. Albany: State University of New York Press.
- Hodges, D.A., Sebald, D. C. 2011. Music in the human experience: an introduction to music psychology. New York: Taylor & Francis.
- Hoffman, S.L., Hanrahan, S.J. 2012. Mental skills for musicians: managing music performance anxiety and enhancing performance. *Sport, exercise, and performance anxiety*, 1(1):17-28.

- Hutcheson, E. 1969. The literature of the piano: a guide for amateur and student. 2de uitg. London: Hutcheson & co.
- Jansen van Rensburg, R., Grobler, A., Viljoen, M. 2007. Critical perspectives on emotional intelligence and music performance anxiety. *Musicus*, 35(1):37-44.
- Kehoe, J. 2007. Mind power into the 21st century: techniques to harness the astounding powers of thought. Vancouver: Zoetic Inc.
- Kenny, D.T. 2005a. A systematic review of treatments for music performance anxiety. *Anxiety, stress, and coping*, 18(3):183-208.
- Kenny, D.T. 2005b. Performance anxiety: multiple phenotypes, one genotype? Introduction to the special edition on performance anxiety. *International journal of stress management*, 12(4):307-311.
- Khalsa, S.B.S., Shorter, S.M., Cope, S., Wyshak, G., Sklar, E. 2009. Yoga ameliorates performance anxiety and mood disturbance in young professional musicians. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 34(4):279-289.
- Kobori, O., Yoshie, M., Kudo, K., Ohtsuki, T. 2011. Traits and cognitions of perfectionism and their relation with coping style, effort, achievement, and performance anxiety in Japanese musicians. *Journal of anxiety disorders*, 25(5):674-679.
- Kokotsaki, D., Davidson, J.W. 2003. Investigating musical performance anxiety among music college singing students: a quantitative analysis. *Music education research*, 5(1):45-54.
- Kuan, P.S. 2012. Performance anxiety and the college musician: a survey study of situational triggers, symptoms, and ways of coping. New York: New York University. (Tesis – Program in koperblaserstudies)
- Kumar, R. 2014. Research methodology. 4th ed. London: SAGE.
- Langendörfer, F., Hodapp, V., Kreutz, G., Bongard, S. 2006. Personality and performance anxiety among professional orchestra musicians. *Journal of individual differences*, 27(3):162-171.
- Last, J. 1967. Interpretation for the piano student. London: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S., Smith, C.A. 1990. Emotion and adaptation. *Contemporary sociology*, 21(4):609-637.

- Linde, C. 2014. Cognitive behaviour therapy interventions in social anxiety disorder. *Mental health matters*, 1(3):44-46.
- Marye, L.H. 2011. A survey of music performance anxiety: definitions, causes and treatments. South Carolina: University of South Carolina. (Tesis – D. Mus)
- Merriam, S.B. 2009. Qualitative research: a guide to design and implementation. 2de uitg. San Francisco: Jossey-Bass.
- Merriam-Webster Dictionary. 2016. Accustom. <http://www.merriam-webster.com/dictionary/accustom> Datum van gebruik: 25 Okt. 2016.
- Merriam-Webster Dictionary. 2016. Stressor. <http://www.merriam-webster.com/dictionary/stressor> Datum van gebruik: 12 Sept. 2016.
- Noyle, L.J. 1987. Pianists on playing: interviews with twelve concert pianists. Metuchen: The scarecrow press.
- Olevsky, D. 2012. The study of success in music: applying methods developed by sports psychology towards achieving peak performance. Santa Barbara: University of California. (Tesis – D. Mus)
- Osborne, M.S., Kenny, D.T., Holsomback, R. 2005. Assessment of music performance anxiety in late childhood: a validation study of the music performance anxiety inventory for adolescents. *International journal of stress management*, 12(4):312-330.
- Papageorgi, I., Haddon, E., Creech, A., Morton, F., De Bezenac, C., Himonides, E., Potter, J., Duffy, C., Whyton, T., Welch, G. 2010. Institutional culture and learning II: inter-relationships between perceptions of the learning environment and undergraduate musicians' attitudes to performance. *Music education research*, 12(4):427-446.
- Patston, T. 2014. Teaching stage fright? – Implications for music educators. *British journal of music education*, 31(1):85-98.
- Perdomo-Guevara, E. 2014. Is music performance anxiety just an individual problem? Exploring the impact of music environments on performers' approaches to performance and emotions. *Psychomusicology*, 24(1):66-74.
- Pietkiewicz, I. & Smith, J.A. 2012. A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology. *Czasopismo Psychologiczne*, 18(2):361-369.

- Quested, E., Bosch, J.A., Burns, V.E., Cumming, J., Ntoumanis, N., Duda, J.L. 2011. Basic psychological need satisfaction, stress-related appraisals, and dancers' cortisol and anxiety responses. *Journal of sport & exercise psychology*, 33:828-846.
- Reid, K., Flowers, P., Larkin, M. 2005. Exploring lived experiences. *The psychologist*, 18(1):20-23.
- Riley, J.M. 2012. Reducing anxiety: studio strategies for performing salvation. *Music educators journal*, 98(3):65-70.
- Rink, J. 2002. Musical performance: a guide to understanding. Cambridge: Cambridge University Press.
- Robertson, D.U., Eisensmith, K.E. 2010. Teaching students about performance anxiety: the scratch pad pop-up model. *Music educators journal*, 97(2):31-35.
- Rutledge, T. 2005. Embracing fear: how to turn what scares us into our greatest gift. San Francisco: Harper One.
- Ryan, C. 2009. An investigation into the choral singer's experience of music performance anxiety. *Journal of research in music education*, 57(2):108-126.
- Sachs, H. 1982. Virtuoso: the life and art of Niccolò Paganini, Franz Liszt, Anton Rubenstein, Ignace Jan Paderewski, Fritz Kreisler, Pablo Casals, Wanda Landowska, Vladimir Horowitz, Glenn Gould. New York: Thames & Hudson.
- Saldaña, J. 2009. The coding manual for qualitative researchers. London: SAGE.
- Sataloff, R. T., Rosen, D. C., Levy, S. 1999. Medical treatment of performance anxiety: a comprehensive approach. *Medical problems of performing artists*, 14(3):122-126.
- Schön, D. 1987. Educating the Reflective Practitioner. San Francisco: Jossey Bass.
- Simoens, V.L., Tervaniemi, M. 2013. Musician-instrument relationship as a candidate index for professional well-being in musicians. *Psychology of aesthetics, creativity, and the arts*, 7(2):171-180.
- Shuttleworth, M. 2008. Definition of research. <https://explorable.com/definition-of-research>
Datum van gebruik: 18 Sept. 2016.

- Smith, J.A., Flowers, P., Larkin, M. 2009. Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research. Los Angeles: Sage.
- Smith, J. A., Osborn, M. 2003. Interpretative phenomenological analysis (*In Smith, J. A., ed. Qualitative psychology: a practical guide to methods. London: SAGE. p. 53-80*).
- Smith, J. A. & Osborn, M. 2008. Qualitative psychology: interpretative phenomenological analysis. London: SAGE.
- Spahn, C., Echternach, M., Zander, M.F., Voltmer, E., Richter, B. 2010. Music performance anxiety in opera singers. *Logopedics phoniatics vocology*, 35:175-182.
- Sternbach, D.J. 2008. Stress in the lives of music students. *Music educators journal*, 94(3):42-48.
- Studer, R., Danuser, B., Hildebrandt, H., Arial, M., Gomez, P. 2011a. Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students. *Journal of psychosomatic research*, 70:557-564.
- Studer, R., Gomez, P., Hildebrandt, H., Arial, M., Danuser, B. 2011b. Stage fright: its experience as a problem and coping with it. *International archives of occupational & environmental health*, 84(7):761-771.
- Studer, R.K., Danuser, B., Wild, P., Hildebrandt, H., Gomez, P. 2014. Psychophysiological activation during preparation, performance, and recovery in high- and low-anxious music students. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 39(1):45-57.
- Tarrant, R., Leathem, J., Flett, R. 2010. What have sport and music performance taught us about anxiety? *Psychology journal*, 7(2):66-77.
- Vuust, P., Gebauer, L., Hansen, N.C., Jørgensen, S.R., Møller, A., Linnet, J. 2010. Personality influences career choice: sensation seeking in professional musicians. *Music education research*, 12(2):219-230.
- Wehrenberg, M. 2007. The anxious brain: the neurobiological basis of anxiety disorders and how to effectively treat them. New York: W. W. Norton & Company.

Wells, R., Outhred, T., Heathers, J.A.J., Quintana, D.S., Kemp, A.H. 2012. Matter over mind: a randomised-controlled trial of single-session biofeedback training on performance anxiety and heart rate variability in musicians. *Plos one*, 7(10).
<http://dx.doi.org.nwulib.nwu.ac.za/10.1371/journal.pone.0046597> Datum van gebruik: 30 Mar. 2016.

Yondem, Z.D. 2007. Performance anxiety, dysfunctional attitudes and gender in university music students. *Social behavior and personality*, 35(10):1415-1426.

Yoshie, M., Nagai, Y., Critchley, H.D., Harrison, N.A. 2016. Why I tense up when you watch me: inferior parietal cortex mediates an audience's influence on motor performance. *Scientific Reports*, 6(19305). <http://www.nature.com/articles/srep19305> Datum van gebruik: 16 Okt. 2016.

Zak, S. 2014. Thrash and bern'. *Golf magazine*, 56(12):73.

Bylaag A: Toestemmingsvorm 1



Private Bag X6001, Potchefstroom
SouthAfrica 2520

Tel: 018 299-1111/2222
Web: <http://www.nwu.ac.za>

School of Music
Tel: 018 2991689
Fax: 018 2991707
Email: waldo.weyer@nwu.ac.za

Toestemming tot deelname aan 'n MMus-studie getiteld:

“Verhoogvrees vanuit die pianis se perspektief: 'n interpretatiewe fenomenologiese analise”

Beste deelnemer

Die volgende inligting word aan u voorsien sodat u kan besluit of u aan bogenoemde studie wil deelneem. Deelname aan hierdie studie is vrywillig en u kan op enige stadium gedurende die studie onttrek, sonder dat u verhouding met die navorser of die Noordwes-Universiteit beïnvloed word.

Die doel van die studie is om professionele pianiste se ervarings van verhoogvrees te verstaan, te interpreteer en te verduidelik. Die studie neem die vorm van 'n interpretatiewe fenomenologiese analise aan. Dit wil sê data sal ingesamel word deur onderhoude met deelnemers te voer. Hierdie onderhoude sal die vorm van 'n gesprek met 'n duidelike doelwit aanneem en deur middel van direkte kontakssessies en/of Skype-oproepe geskied. Indien nodig, sal opvolgonderhoude deur middel van e-posse geskied.

Neem asseblief die vrymoedigheid om die navorser oor enige aspek uit te vra, voor en tydens die verloop van u deelname. Die navorser wil graag haar bevindings met u deel na afloop van die studie. U naam sal nie aan die bevindings gekoppel word nie, en slegs die navorser sal van u identiteit bewus wees.

Moontlike ongerief kan verwag word om tyd opsy te sit vir 'n langdurige onderhoud (±60 minute), asook om op videokamera opgeneem te word. Die verwagte voordele om aan hierdie studie deel

te neem behels die waardevolle terugvoer wat amateur-pianiste van professionele pianiste kan ontvang, asook 'n geleentheid om aan 'n kwalitatiewe navorsingstudie deel te neem.

Deur die vorm te onderteken, gee u toestemming tot deelname met volle begrip oor die aard en doel van die studie. 'n Afskrif van hierdie toestemmingsvorm sal aan u gestuur word om te stoor.

Volle name: _____ Datum: _____

Handtekening van deelnemer: _____

Engela H. Conradie, MMus, Musiekwetenskap, Hoofnavorser

E-pos: engela.conradie@gmail.com

Selnr: 081 772 3346

Studieleier: Dr W. W. Weyer (NWU, Potchefstroomkampus)

Bylaag B: Toestemmingsvorm 2



Private Bag X6001, Potchefstroom
SouthAfrica 2520

Tel: 018 299-1111/2222
Web: <http://www.nwu.ac.za>

School of Music
Tel: 018 2991689
Fax: 018 2991707
Email: waldo.weyer@nwu.ac.za

Kontakbesonderhede van studieleier:

Dr W.W. Weyer

Tel: 018 299 1694

Sel: 073 596 9464

Datum: _____

Navorser: E.H. Conradie

Studentenr: 20800363

Selfoonnommer: 081 772 3346

Navorsingstitel: **Verhoogvrees vanuit die pianis se perspektief: 'n interpretatiewe fenomenologiese analise**

Ek, _____, gee toestemming dat my antwoorde tydens die onderhoud gebruik mag word met musiekopvoeding as doel. Ek is ten volle bewus van die aard van die navorsing. My deelname is vrywillig en ek kan enige tyd van die studie onttrek. Ek verstaan dat my privaatheid, anonimiteit en vertroulikheid beskerm sal word. Ek sal kommentaar lewer op die geldigheid van die bevindings om 'n akkurate en ware verteenwoordiging van my antwoorde te verseker, alvorens data gepubliseer word. Ek verstaan dat die navorsing gaan oor _____

_____ (Naam van deelnemer)

E.H. Conradie _____ (Naam van navorser)

_____ (Plek)