



**SMI**

**STOCKHOLMS  
MUSIKPEDAGOGISKA  
INSTITUT**

**Det krävs mer än en positiv attityd för att komma  
över sin scenskräck**

**en kvalitativ studie om musik-prestationsångest**

Examensarbete  
Musikpedagogexamen  
Vårterminen 2022

Poäng 15hp

Författare: Anders "Andy" Englund  
Handledare: Susanna Leijonhufvud

# ABSTRAKT

**Titel** Det krävs mer än en positiv attityd för att komma över sin scenskräck

- En kvalitativ studie om musik-prestationsångest

**Engelsk titel** It Takes More Than a PMA to Overcome MPA

**Författare** Anders "Andy" Englund

**Handledare** Susanna Leijonhufvud

**Antal sidor** 36

Syftet med denna studie är att utifrån *grundad teori* undersöka hur fenomenet *musik-prestationsångest* yttrar sig och förstås, genom att intervjua musikpedagoger och musikpedagogstudenter på kulturskolan. Uppsatsens syfte är att finna svar på vad som orsakar musik-prestationsångest och hur vi kan identifiera risker som kan leda till musik-prestationsångest. Vidare syftar studien till att se vad effekterna och konsekvenserna leder till när man drabbas av musik-prestationsångest. Finns det även positiva aspekter av musik-prestationsångest? Studien syftar till att finna svar på hur pedagoger som undervisar musik kan hitta verktyg och strategier för att hjälpa elever att hantera och förebygga musik-prestationsångest. Kvalitativa intervjuer gjordes med fyra personer som alla har erfarenhet inom musikpedagogik, och som även är yrkesverksamma musiker. Denna uppsats har som ambition att fånga personerna som intervjuades erfarenheter kring musik-prestationsångest och få en inblick i hur de arbetar för att hitta olika arbetssätt och metoder för att motverka musik-prestationsångest. Vidare syftar uppsatsen till att hjälpa eleven att känna sig trygg och avspänd så att de kan prestera utan ångest både i klassrummet och även vid liveframträdanden.

Resultatet visar att musik-prestationsångest bland annat kan ha uppstått då elever tidigare har fått mycket kritik vid ett musikaliskt framträdande eller så kan det ha orsakats av tidigare minnen från ett tidigare misslyckat uppspel. Det visade sig även att musik-prestationsångest kan förstärkas vid gruppundervisning och uppspel inför en jury/publik. Sedan är det även beroende på vilken personlighetstyp man är. Vissa människor är mer ängsligt lagda än andra.

Studien visar att det finns en rad olika strategier och metoder att arbeta med för att hantera musik-prestationsångest. Att öva, vara väl förberedd och se till att tekniken fungerar vid ett uppspel kan lugna och motverka ångesten. Även meditation, djupandning, vara utvilad och visualisering kan vara bra strategier. Resultatet visar

även på vikten av att som pedagog ej ha för hårda krav på eleven utan till exempel säga “det är ok att göra fel” och se till att det är en öppen tillåtande atmosfär. Lätaten kan även underlätta för elever med prestationsångest genom att till exempel låta den eleven framträda först. Det studien visade tydligt var att det var av största vikt att få eleven att känna sig trygg och tillfreds för att motverka musik-prestationsångest.

**Nyckelord** Musik-preststionsångest, Stage Fright, Scenskräck, Prestationsångest, MPA, Rampfeber, Psykisk hälsa, Kognitiv betiendeterapi, Posttraumatiskt prestationsångest.

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b>	<b>5</b>
1.1 Syfte och forskningsfrågor	7
<b>2. Bakgrund och tidigare forskning</b>	<b>7</b>
2.1 Insamling av material och information kring tidigare forskning av musik-prestationsångest	7
2.2 MPA, vad är det och vem drabbas av det?	8
2.3 Symtom på musik-prestationsångest	9
2.4 Positiva aspekter av musik-prestationsångest	10
2.5 Hantering av musik-prestationsångest	10
<b>3. Teori</b>	<b>11</b>
<b>4. Metod</b>	<b>13</b>
4.1 Val av forskningsmetod	13
4.2 Urval	14
4.3 Etiska aspekter	15
4.4 Genomförande	16
4.6 Analysmetod	17
<b>5. Resultat</b>	<b>18</b>
5.1 Musik-prestationsångest kopplat till tidigare dåliga erfarenheter och kritik	18
5.2 Rampfeber, gruppundervisning och framträdanden inför publik förstärker musik-prestationsångest	21
5.3 Strategier för att motverka musik-prestationsångest	22
5.4 Hur kan pedagoger arbeta med musik-prestationsångest i sin undervisning	24
5.5 Resultatmodell	26
5.5.1 Förutom teorin finns det positiva saker som har kommit fram om musik-prestationsångest	28
5.5.2 Andra intressanta saker som har kommit fram	28
<b>6. Diskussion</b>	<b>28</b>
6.1 Resultatdiskussion	29
6.2 Musikpedagogiska implikationer	31
6.3 Metoddiskussion	32

<b>6.4 Vidare forskning</b>	<b>33</b>
<b>7. Referenser</b>	<b>34</b>
<b>8. Bilagor</b>	<b>35</b>
<b>8.1 Frågor till informanterna</b>	<b>35</b>
<b>8.2 Informerat samtycke</b>	<b>36</b>

# 1. Inledning

*Musik-prestationsångest*, eller “*music performance anxiety*” som det heter på engelska förkortat till *MPA*, är ett problem som drabbar många människor, såväl studenter som människor i deras professionella yrkesliv och inte minst elever som undervisas i musik. Av egen erfarenhet som musiker och lärare har jag också upplevt musik-prestationsångesten som har hämmat mig musikaliskt. Det vill säga, drabbats av känslan att jag inte kunde nå mina musikaliska mål på grund av de höga krav jag hade på mig själv samt att det har lett till en dålig självkänsla. Därför önskar jag finna svar på vad detta kan bero på så att jag i framtiden kan hjälpa mina elever samt mig själv att hitta strategier för att hantera musik-prestationsångest. Jag vill med denna uppsats undersöka musiklärare och studenters uppfattning om musik-prestationsångest samt hur jag i min musikundervisning kan hitta metoder för att underlätta för att mina elever ej ska drabbas av musik-prestationsångest, och inte känna den negativa press som i sin tur kan leda till en dålig självkänsla och hämma deras musikaliska utveckling. Under processen av informationsinhämtningen inför denna uppsats, förstår jag att mer forskning behövs inom området. Den kunskap jag hittills har inhämtat inom området har lett till att jag har blivit mer intresserad av fenomenet musik-prestationsångest och dess konsekvenser. Jag hoppas att denna uppsats kan leda till att fler pedagoger får upp ögonen för detta problem och att pedagoger som undervisar i musik ska lägga mer fokus på musik-prestationsångest i deras musikundervisning. Min förhoppning är även att belysa fenomenet och att det kan leda till att fler forskare kring ämnet musik-prestationsångest.

Att tala inför andra, skriva en tenta, göra en audition, uppträda på en konsert, spela med andra, ha en musiklektion, utöva en uppgift på en musiklektion kan enligt min mening och erfarenhet vara situationer som kan vara laddade med ångslan och göra att många känner att deras prestationsförmåga kan bli försämrade, det vill säga att det inte är möjligt att visa sin kunskap och sina förmågor fullt ut. Att få en mental blockering när man till exempel ska stå på en scen och uppträda inför många människor eller i det mindre sammanhanget under till exempel en lektion sjunga ett nytt stycke, läsa avista notläsning eller att återupprepa en enkelt ackordgång på piano inför klasskamrater kan öka den mentala pressen om man ofta ställer för höga krav på sig själv. Detta kan leda till att man känner förhinder till att utöva det man annars tycker borde vara en relativt lätt uppgift, när man är själv i lugn och ro. För vissa personer i min omgivning har detta blivit ett så pass stort problem att de till exempel ej bokar in sig på ett kurs i musik de gärna vill gå eller hoppar av ett utbildning de brinner för, då pressen och ångesten blir för stor. Som jag tidigare nämnde ledde min egen upplevda musik-prestationsångest till att jag inte kunde inhämta information tillräckligt snabbt under vissa lektioner. Det jag inte förstod då var att övning tar tid och att man inte direkt kan utföra vissa tekniska eller teoretiska

moment. Denna stress resulterade tyvärr i att jag hoppade av mina första musikaliska universitetsutbildning. Jag har pratat med flera av mina studiekamrater som också upplever liknande problem inom musikaliska framföranden under individuell- samt gruppundervisning. Många menar att det innebär att du inte kan prestera på topp, självkänslan försämras samt att kunskapsinhämtningen och lärandet blir försämrat. Jag har nyligen avslutat ett kort uppdrag åt Kulturskolan som lärare under temat "prova på gitarr" där det var möjligt för studenter mellan årskurs 7 och 9 att testa på att spela gitarr utan några tidigare kunskaper om instrumentet. När jag hade lärt känna mina elever litegrann så märkte jag även här hur de presterade under deras förmåga på grund av deras prestationsångest inför mig och gruppen. Detta var extra påtagligt när det var dags för att utföra en övning självständigt medan jag och de andra elever i gruppen tittade på. Det märktes även att eleverna hade svårt att ta in information under påverkan av prestationsångest. Snabbt insåg jag att jag på något sätt måste göra så att alla kände sig trygga och bekväma i situationen och få dem att känna att denna övning inte var på "liv och död". Det jag gjorde var att ändra fokus på musikundervisningen genom att ge eleverna positiva uppmuntrande fraser, och därefter samtalande vi kring musiker och musik vi tyckte om. Detta lättade upp stämningen och fick eleverna att slappna av. Senare bestämde jag mig för att vi istället skulle göra en gruppövning där ingen behövde vara i fokus. Denna övning avdramatiserade även den spända situationen. Under denna nya förutsättning märkte jag att eleverna spelade mycket bättre och vågade mycket mer. Återigen blev jag fascinerad av fenomenet musik-prestitionsångest och hur den påverkar vår förmåga till uttryck, lärande och kunskapsinhämtning och hur vi pedagoger kan hitta strategier i vår musikundervisning för att motverka det.

En annan situation jag upplevde var en ny elev som jag skulle ha för första gången i piano. Eleven hade så mycket ångest för hela situationen så hen grät hysteriskt och vägrade släppa taget om pappan. Efter en stund med hjälp av pappan samt min förmåga att göra situationen mer lekfull och stressfri vågade eleven så småningom komma in på lektionen och delta i musikskapandet med de andra eleverna. Forskning inom detta ämne är högst intressant och väldigt relevant för att kunna förbättra sin musikundervisning, och att hitta metoder för pedagoger att hjälpa elever att behålla en god självkänsla och på sikt nå en högre nivå av kunskapsinhämtning både praktiskt och teoretiskt. Och viktigaste av allt, att eleven ska känna sig trygg och känna glädje under lektionen. Att de flesta musiker ändå fortsätter med sitt yrke trots prestationsångest visar på att utöva musik inför till exempel en publik kan vara så givande att det övervinner eventuellt andra mer negativa problem.

## 1.1 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med föreliggande arbete är att bidra med kunskap om musikpedagogers och musikpedagogstudenters erfarenheter av musik-prestationsångest och musikundervisning.

- Hur beskriver deltagarna upplevelsen av musik-prestationsångest?
- Hur beskriver deltagarna möjliga anledningar till att musik-prestationsångest uppstår?
- Hur beskriver deltagarna strategier de använder sig av för att motverka och hantera musik-prestationsångest?
- Hur beskriver deltagarna förslag till hur musik-prestationsångest kan inkluderas i musikundervisningen?

## 1.1 Disposition

I kapitlet som kommer härnäst presenteras först bakgrund och tidigare forskning. Sedan kommer teorikapitlet där *Grundad teori* användes för att analysera materialet och nå ett resultat och därefter forma en egen resultatmodell som eventuellt kan vara till hjälp för pedagoger i sin musikundervisning. Därefter följer metodkapitlet som användes för att komma fram till ett resultat. I resultatkapitlet som följer presenteras en tematiskt upplagd sammanfattning av liknader och skillnader och intressanta aspekter som har hittats i intervjuerna som har analyserats. Slutligen presenteras diskussionen. Detta är uppsatsens sista kapitel där jag visar vad som har kommit fram av all forskning.

## 2. Bakgrund och tidigare forskning

Här vill jag lyfta fram och beskriva några forskningsexempel som jag tycker är relevanta. Detta för att få en djupare uppfattning om vad tidigare forskning inom området prestationsångest har resulterat i.

### 2.1 Insamling av material och information kring tidigare forskning av musik-prestationsångest

I min sökprocess av att samla in information har jag primärt använt mig av kurslitteratur från Södertörns högskolebibliotek och letat hos följande digitala källor: Google scholar, Diva Portal och Swepub. Jag har även använt mig av



snöbollstekniken det vill säga, hittat forskningskällor från andra forsknings studiers referenslistor. Och på så sätt hittat mer data kring ämnet musik-prestationsångest.

## **2.2 MPA, vad är det och vem drabbas av det?**

Internationella studier visar att prestationsångest är ett brett problem som sträcker sig över flera olika kulturer världen över. Musiker drabbas mer än andra yrkesgrupper Patston (2013) pekar på att musiker oftare drabbas av ångest och oro på deras arbetsplats än vad andra yrkesgrupper gör. Detta kan eventuellt förklaras av att musiker ofta är i ett utsatt läge till exempel på en scen där ens förmåga och kunskap studeras och analyseras detaljerat av många människor. Vidare belyser Patston (2013) i sin studie som involverar unga studenter att musik-prestationsångest kan visa sig tidigare i ålder än andra ångestsymtom. Ångesten är även kopplat till genetik och drabbar vissa mer än andra. Många rapporter beskriver även att kvinnor oftare drabbas av prestationsångest än män. Bernin & Osório (2017) menar att prestationsångest i större grad drabbar kvinnor än män relaterat till att kvinnor fostras i en tradition i att ej få begå lika många fel som män.

Clark, Lisboa & Williamon (2014) gjorde en studie som ville ta reda på professionella klassiska musikers upplevelser och tankar kring vad som påverkar det musikaliska framförandet både positivt och negativt. Studiens resultat visade att mindre framgångsrika framträdanden ofta var kopplade till negativa mentala synsätt och otillräckliga förberedelser. Detta ledde ofta till musik-prestationsångest och en negativ självbild inför kommande prestationer.

Den dominerande orsaken till prestationsångest kan bero på hård konkurrens och krav på att utförandet ska vara nästintill perfekt. Även andra yrkesgrupper som framträder inför publik drabbas av rampfeber till exempel skådespelare, dansare, talare, idrottare lärare för att nämna några. Det kan även benämnas som en slags social fobi. Det vill säga en fobi för att vara i centrum och bli kritiserad och bedömd av en publik. Denna upplevda eventuella kritik kan skada den egna självkänslan negativt och i längden leda till en negativ självbild (Gabrielsson 2020). Patston (2013) menar att vi ibland är vår egna värsta fiende. Det är nödvändigtvis inte rädslan för att uppträda inför en publik eller att vara utstött från stammen som vi är rädda för utan det är för att vi har så höga krav på oss själva. Vi intalar oss själv fraser som “det här borde jag kunna fram tills nu” eller att “jag måste göra detta perfekt”. Gabrielsson (2020) menar att prestationsångesten ofta ökar när man uppträder ensam. Att ingå i en ensemblegrupp kan ofta kännas mindre hotfullt då man kan gömma sig bakom gruppen.

## 2.3 Symtom på musik-prestationsångest

Nedan kommer vi att titta på vilka symtom, känslor och uttryck musik-prestationsångest kan visa sig på både mentalt samt fysiologiskt.

Bernin & Osório (2017) beskriver vidare fenomenet prestationsångest på följande sätt.

*The symptoms of MPA involve three main groups, namely: physiological, mental, and behavioral ones. In general, these symptoms are concomitantly experienced. Among the physiological symptoms, one can cite the increase in heart rate, heart palpitation, shortness of breath, hyperventilation, dry mouth, sweating, nausea, diarrhea, and dizziness. Sinico also reports other physical symptoms, such as headache, digestive problems, excessive sweating, musculoskeletal problems, muscle tension, cold hands, fatigue, and changes in blood pressure, heart rate, and respiratory rate. (Bernin & Osório 2017s.128).*

Symtom på rampfeber kan vara ökad andningsfrekvens, hjärtklappning, ökad svettproduktion, tremor, röstpåverkan, ökat behov att gå på toaletten, bland annat. Det fysiologiska som händer i kroppen är en aktivering av adrenalin som i sin tur styrs av det autonoma nervsystemet (Gabrielsson 2020).

Vygotskij (1995) menar att behovet för att skapa/prestera inte nödvändigtvis stämmer överens med förmågan att skapa. Förmågan att skapa/prestera skulle kunna begränsas av till exempel scenskräck eller prestationsångest.

Att prestera under ett tillstånd av ångest, stress eller rädsla är enligt Vygotskij (1995) nästintill omöjligt. Vidare beskrivs "skapandets våndor" den känsla eller uttryck vi vill skapa och förmedla kan bli omöjlig att utföra i praktiken, samt känslan kan även smitta av sig till andra personer i rummet. Vidare hävdar Vygotskij (1995) att kan detta bero på en rad olika faktorer. Detta kan vara beroende av barnets ålder samt av barnets olika utvecklingsstadier. Det är viktigt som pedagog att ta i beaktning att det viktiga är att barnet skapar och får använda sin kreativitet och fantasi och inte fokusera så mycket på vad barnet skapar. Vygotskij (1995) redogör även för att det elementära är att fokusera på att barnet använder fantasin och övar på skapandets krafter. "Barnets fantasi är, såsom redan framgått tydligt, inte rikare utan fattigare än den vuxna människans fantasi; under barnets utvecklingsprocess utvecklas också fantasin, som först hos den vuxna människan uppnår sin fulla" (s. 40).

Vidare menar Vygotskij (1995) att i den tidigare tonåren har många barn som störst utmaningar i att vara kreativa och skapa. Då barnen har en förmåga att smitta av sin energier sig till varandra. Genom att säga fraser som exempel "vi vill inte" och "vi kan inte" dessa negativa inställningar kan ofta överföras till en hel grupp. Detta kan

möjligen förklaras i att unga vuxna ofta har en låg självkänsla och inte vill sticka ut från gruppen eller flocken.

## **2.4 Positiva aspekter av musik-prestationsångest**

I en studie gjord av Papageorgi & Welch (2020) visade resultatet att musik-prestationsångest kan omvandlas till en positiv kraft och ge en extra nerv till framförandet. Det fick även vissa elever att bli mer motiverade och jobba ännu hårdare för att framförandet skulle bli så bra för publiken som möjligt. Även Gabrielsson (2020) menar att prestationsångest inte bara är av ondo. Han refererar till *Yerkes-Dogson-lagen* som går ut på att man presterar bäst vid en viss grad av nervositet. Är man för lugn och avspänd kan man ibland underprestera och är man för stressad kan koncentrationen bli försämrad och det i sin tur påverkar presentationen negativt.

I Clark, Lisboa & Williamon (2014) studie, där professionella klassiska musiker intervjuvades angående faktorer som kunde bidra till upplevelsen och kvaliteten på framförandet, visar på att självupplevda positiva framföranden oftast bottnade i att studenten var väl förberedd och hade ett positivt tankesätt. Det gav en ouppnåelig nivå av utmaning som ej ledde till negativ prestationsångest.

## **2.5 Hantering av musik-prestationsångest**

I en annan studie beskrivs det att musiklärare har ett stort ansvar att fånga upp elever som lider av musik-prestationsångest genom att arbeta förebyggande på lektioner och arbeta på ett metodiskt strukturerat sätt som får elever att känna sig trygga (Patton 2013). Gabrielsson (2020) hävdar att prestationsångest har lett till att många musiker har hittat strategier för att hantera sin ångest. Några exempel på detta är meditation, djupandning, positivt tänkande, vara utvilad samt visualisera sitt framträdande som lyckat. Andra metoder kan vara olika former av beteendeterapi som mindfulness och kognitiv beteendeterapi. Detta går i det stora hela ut på att man ska ändra sitt tanke- och beteendemönster. Andra sätt att hantera sin prestationsångest menar Gabrielsson (2020) är noggranna förberedelser inför sin prestation/uppträdande/uppspel som då kan minska prestationsångesten. Det vill säga att vara väl förberedd inför sin prestation kan minska stress, oro och ångest. Papageorgiou & Welch (2020) visade i sin studie att det var viktigt med socialt stöd av lärare, familj och även kamrater. Interaktioner med kamrater gav möjlighet till trygghet, motivation och inspiration.

LeBlanc (2021) har i sin studie format en teori som kan vara till hjälp för musiker som lider av prestationsångest. Studien belyser även vikten av att behandla musik-prestationsångest. Teorin tar upp pedagogiska, psykologiska och farmakologiska hjälpmedel. Pedagogiken strävar efter att förbereda eleven/artisten så att hen blir mindre benägen om att bry sig om det kommande framträdandet. Den psykologiska aspekten har som syfte att förebygga och minimera negativa kognitioner och hjälpa studenten fokusera på uppgiften istället för onödiga bekymmer. Farmakologiska hjälpmedel är ett alternativ som endast ska användas om artisten har mycket ångest som behöver dämpa eller förhindra det fysiologiska upphetsningen eller stressen.

Gabrielsson (2020) nämner även ångestdämpande läkemedel som till exempel blodtryckssänkande läkemedel, betablockerare (som sänker hjärtfrekvensen) som man kan få utskrivet i samråd med läkare för att kunna hantera sin prestationsångest.

Det ganska nya begreppet "flow" beskriver Gabrielsson (2020) som ett tillstånd där ens uppträdande bara flyter på automatiskt utan någon direkt ansträngning och man kan prestera över sina normala förmågor. Det kan även upplevas som att tiden står still. I detta tillstånd känner man ofta ingen prestationsångest utan allt bara flyter, man är nästan som i en trans. Man tror att vissa individer har lättare att hamna i flow än andra och man tror att det kan vara genetiskt betingat. För att vara väl förberedd inför ett framförande pekar Zhukov (2009) på att läraren måste hjälpa eleven att visa hur man övar på sitt instrument på ett strukturerat sätt för att ej tappa motivationen. Att även ha regelbunden tid och träning med sin pedagog ansågs också viktigt för att få eleven att känna trygghet och välbefinnande.

### 3. Teori

Jag valde att använda mig av teorin *Grundad teori* som utvecklades på 1960 talet av två amerikanska sociologer Barney Glaser och Anselm Strauss. Det är en strukturerad forskningsmetod men utan detaljregler för att inte hämma forskarens kreativitet. Klassisk grundad teori har som syfte att generera teorier om mänskliga beteenden. Teorin har ett tydligt mål det vill säga att förklara vad som händer inom det område man har valt att studera. Vad är det största problemet? Och hur kan det lösas? Syftet är att hitta en förklaringsmodell. I modellen försöker man finna minsta gemensamma nämnare för att bilda en teoretisk ram som förklarar sociala eller andra typer av företeelser (Patel och Davidsson 2014).

Patel och Davidsson (2014) förklarar vidare att i grundad teori utgår forskaren förutsättningslöst med att tolka data, och forskningsfrågor kan formuleras fritt och ändras under forskningsprocessen. Samtidigt som data samlas in och bearbetas växer alltså teorin fram. Det finns alltså ingen given teori från början. Bryman (2018) beskriver att i grundad teori är *kodning* en central del i processen,

tillsammans med den kvalitativa analysen av insamlad narrativ data, som sedan slutförs i en tematiskt analys. Bryman (2018) menar att grundad teori är ett mycket vanligt sätt som många forskare använder sig av för att analysera kvalitativ data.

I grundad teori använder man sig, som tidigare nämnts, av kodning och man kodar data genom att sammanfatta varje textrad till ett begrepp. Man försöker finna mönster i datan som upprepar sig och därefter formas de i kategorier. Data kodas alltså samtidigt som den samlas in. I grundad teori ska tolkningar av data forma de koder som artar sig och växer fram. Till skillnad från exempel kvantitativ forskning som fordrar att i förväg ha utformade och standardiserade koder där data ska passa in. Bryman (2018) skriver

*“kodning utgör en av de viktigaste processerna i grundad teori och ingriper en genomgång av utskrifter och/eller fältanteckningar och att man sätter namn eller etiketter på delar som verkar kunna vara av teoretisk vikt eller av praktiskt betydelse för de personer som studeras och deras sociala verklighet.”* (Bryman, 2018, s. 688).

I en narrativ analys, det vill säga hur människor tolkar sin livsvärld, kan fokus flyttas från “Vad hände egentligen?” till “Hur skapar människor mening i det som hände?” Vidare belyser Bryman (2018) att teoretiskt mättnad är en utveckling inom grundad teori som lyfter fram två faser. Den första är när kodningen av data kommer fram till en punkt där det vid observationen av data inte längre ger någon ny information och det är ingen idé att fortsätta med att se hur pass väl de stämmer in på kategorier och begrepp. Då är datainsamlingen mättad på kategorier. Då väljs *kärnkriterier* ut det vill säga en huvudkategori för det som är centralt för det som undersöks. Den andra fasen rör insamlingen av data, när ett begrepp eller kategori väl har formulerats, kan man fortsätta samla in data för att bestämma kategorin eller begreppets inriktning. Vidare har jag använt mig av *selektiv kodning*. Bryman (2018) förklarar att med selektiv kodning kommer en huvudkategori att väljs ut som har konsekvent likheter med andra delar av datan och materialet jämförs tills ett mönster utformar sig. Vartefter fyller man på med nya kategorier som jämförs med varandra som sedan bearbetas och utvecklas ytterligare. Kärnkategorin är alltså den fråga eller problem som är i huvudfokus som man sedan knyter ihop med andra de kategorierna, den så kallade “röda tråden”. Exempel på hur detta gick till kommer att förklaras närmare i metodkapitlet. Några nackdelar med detta tillvägagångssätt hävdar Bryman (2018) är att kodningen gör att insamlad data blir fragmenterad. Det vill säga att materialet tas ur sin kontext och blir för uppdelad så att det inte längre har ett tillräckligt stor sammanhang, att man tappar bort den röda tråden. Detta ser jag dock ej som ett problem i min uppsats då strukturer och den röda tråden fortsatt går att följa. Bryman (2018) menar också att det finns praktiska svårigheter med grundad teori som exempel att det är tidskrävande att skriva ut

intervjuerna vilket kan leda till att det blir mindre tid till att få datainsamling och teoribildning komplett. Det är inte heller säkert att grundad teori leder fram till en teori då det kan vara svårt att att sälla bland genereringen av begrepp och se vilken teori som egentligen formuleras.

- 1. Materialet kodas
- 2. Kategorier mätts
- 3. Generell formulering av kategorier
- 4. Finna samband mellan kategorier och formulera hypoteser
- 5. Undersöka konsekvenser av den teoretiska ram som börjar forma sig
- 6. Forma teoretiska ramar och förklaringsmodell

## 4. Metod

I detta kapitel kommer jag att presentera mitt metodval. Jag belyser även vilken forskningsmetod jag har använt mig av för att samla in och bearbeta empirin till denna studie, samt urvalsmetod för att hitta informanterna jag valde att intervjua. Sedan beskriver jag på vilket sätt intervjuerna gick till och därefter görs en kort presentation av informanterna. Vidare kommer jag att beskriva metoden för databearbetning det vill säga inspelningsmetod och transkriberingsprocess. Slutligen beskriver jag analysprocessen där jag visar hur den fenomenografiska ansatsen genererar undersökningens resultat.

### 4.1 Val av forskningsmetod

Som val av forskningsmetod, baserad på de flesta rapporter jag har läst kopplad till musik-prestationsångest så har jag kommit fram till att en kvalitativ forskningsmetod är den som lämpar sig bäst för ämnet. Patel och Davidson (2014) menar att kvalitativ intervju har som syfte att upptäcka intervjupersonens egna livsvärld och resonemang om ett fenomen. Även Alan Bryman (2012) menar att den kvalitativa forskningsmetoden är intressant då den lägger stort fokus på att samla in information om den individuella människans tankesätt, upplevelser, erfarenheter och attityder. I en kvalitativ intervju har informanten utrymme för att utveckla sina tankar och gå in på detaljer kring tidigare erfarenheter vilket är av största vikt då ett sådant känsligt område som musik-prestationsångest ska undersökas. Den kvalitativa intervju metoden är därför mycket lämplig att använda sig av för att beskriva olika människors tankar och upplevelser kring ämnet musik-prestationsångest. Enligt Bryman (2018) erbjuder en kvalitativ intervju möjlighet för en djupdykning inom ämnet där även kulturella aspekterna i ett

samhälle kan visa sig. I den kvalitativa ansatsen till skillnad från den kvantitativa ansatsen finns inte färdiga svarsalternativ utan i den kvalitativa forskningen, med till exempel intervjuer, ställs det höga krav på intervjuaren för att se till att personen som intervjuas känner sig trygg och kan resonera ohämmat. Patel och Davidsson (2014) beskriver även vikten av att intervjuaren är lyhörd och tar känslouttryck och kroppsspråk i beaktning, då mimik, gester, ironi och kroppsspråk kan försvinna när en text skrivs ner.

Studien genomfördes med hjälp av semistrukturerade kvalitativa intervjuer med två pedagoger som är yrkesverksamma lärare inom musikpedagogik och två studenter som studerar till att bli musikpedagoger där undervisning av elever ingår i utbildningen. De semistrukturerade kvalitativa intervjuerna som riktade sig till lärarna handlade både om hur de ser och upplever fenomenet musik-prestationsångest men också hur de arbetar aktivt med att motverka att det uppkommer hos deras elever.

## 4.2 Urval

I denna studie har jag valt att använda mig av bekvämlighetsurval för att hitta informanter som var tillgängliga och hade tid och möjlighet för att göra intervjuer. Bryman (2018) menar att med hjälp av bekvämlighetsurval är det relevant att välja ut individer från ett målstyrt perspektiv då de har kunskap och förståelse för ämnet i fråga. Studenterna som har valts ut har valts då de själva har lidit av prestationsångest både före och under musikutbildningen till exempel vid ett scenframträdanden och även i klassrummet. Detta förhållande har jag känt till på förhand varför jag har kunnat välja dessa informanter även genom ett strategiskt målstyrt urval. Bryman (2018) menar att bekvämlighetsurval i samband med ett målstyrt urval kan vara lämpligt för att hitta personer som har specifik kunskap och intresse för ämnet. Snöbollsmetoden användes också för att hitta informanterna då en av informanterna rekommenderade en annan. De fyra informanterna består av två musklärare med mer än fem års erfarenhet som musklärare och två studenter som studerar för att bli musklärare. Studenterna har även pedagogiskt erfarenhet då de har arbetat som musklärare. Informanterna har ibland nämnt olika jobbrelaterade situationer eller namn på skolor de har jobbat eller gått på, som jag har valt att censurera för att inte avslöja deras identitet. De fyra informanterna var alla manliga, två musklärare och två studenter i olika åldrar. En av studenterna var utlandsfödd men hade bott i Sverige i många år. Två av informanterna spelar samma instrument och de andra två hade andra huvudinstrument. Efter processen uppmärksammade jag att det hade varit fördelaktigt att ha en kvinnlig informant med, då tidigare forskning visar att musik-prestationsångest kan upplevas olika av olika kön. Min forskning hade troligtvis visat ett annat resultat om det varit en blandad studie där båda könen hade representerats.

Jag kommer att ge mina fyra informanter följande alias baserad på den turordning de intervjuades i.

- Student nr. 1
- Lärare nr. 1
- Student nr. 2
- Lärare nr. 2

### 4.3 Etiska aspekter

Av etiska skäl har jag informerat personerna som intervjuades för denna studie om att jag kommer att använda de guide riktlinjer som Vetenskapsrådet beskriver i God forskningssed (2017) i form av informationskravet, samtyckeskravet, konfidenskravet, kvalitet kravet och nyttjandekravet. De fyra grundläggande rättigheterna vid personuppgiftsbehandling. Personuppgiftslagen är den svenska tillämpningen av EU- parlamentets och rådets dataskyddsdirektiv. Ett vanligt sätt att sammanfatta vilka rättigheter som den registrerade (alltså den som uppgifterna avser) har enligt direktivet är följande:

- Rättigheten att få information om att, hur och varför uppgifter om henne eller honom samlas in.
- Rättigheten att få tillgång till och möjlighet att korrigera uppgifterna.
- Rättigheten att motsätta sig behandlingen.
- Rättigheten att alla uppgifter behandlas under konfidentialitet. (Görman, 2017, s.11–12).

Jag har som sagt informerat informanterna muntligt och via mail om att deras medverkan i mitt examensarbete kommer att ske enligt de riktlinjer enligt etikprövningslagen, som Vetenskapsrådet (2017) har sammanställt. Det kommer heller inte att avslöjas andra detaljer som vad de till exempel arbetar med. Jag har även haft i åtanke om möjliga negativa konsekvenser som informanterna skulle kunna uppleva då de behöver beskriva och eventuellt återuppleva situationer som har lett till musik-prestationsångest. Detta kanske har hämmat informanterna och lett till att de utelämnat viktig information då de har skämts över sitt handlande och att de ej har kunnat hantera situationerna bättre. Informanterna kan även ha blivit stressade över att återberätta situationer och jobbiga händelser som i många fall kan vara så svåra att de ses som trauman ur en psykologisk aspekt. Samtyckesblanketten som informanterna blev presenterad för ligger som bilaga två.



## 4.4 Genomförande

Jag intervjuade fyra informanter under en vecka i början av 2022. Intervjuerna varade trettio minuter till en timme beroende på hur länge informanterna ville utveckla sina svar. Två av intervjuerna skedde via Zoom som jag spelade in via Zooms egen interna inspelningsfunktion. Ett problem jag upplevde med Zoom var att det var en kort fördröjning i kommunikationen mellan mig och informanten. Om jag höll med eller gjorde ett gest för att bekräfta att jag förstod, eller på ett artig sätt bekräftade att jag lyssnade, så tog det lite tid att nå informanter och då kunde det hända att de misstolkade det till att jag ville säga något, eller avbryta dem. Detta på grund av att timingen blev lite fördröjd och mina gester hamnade fel eller ur sync under vårt verbala utbyte. De andra två informanterna intervjuades fysiskt på plats. En av informanterna blev intervjuad på en restaurang samtidigt som vi åt middag. Den andra i ett tyst klassrum på Stockholms musikpedagogiska institut. Jag blev även medveten om att det fanns en möjlighet att platsen där intervjuerna skedde kanske kunde ha en påverkan på hur informanterna svarade, då de kanske inte var trygga och blev störda av omgivningen. Dessa platser valdes efter informanternas önskan då de alla är mycket upptagna personer. Detta fick jag rätta mig efter för att få till intervjuerna.

Vidare valde jag att göra semistrukturerade intervjuer för att kunna få en öppnare och friare möjlighet för informanterna att uttrycka sig men ändå inom en given ram. Efterhand blev intervjuerna mer som ett samtal där informanterna fick tala ganska öppet om olika ämnen vilket ibland resulterade i att vi kom in på några sidospår som exempel andra berömda musikers upplevelser av att hantera prestationsångest. Detta upplevde jag positivt och tänkte kanske kunde leda till nya intressanta fakta som jag eventuellt kunde ha med i min studie.

Efter genomförandet av intervjuerna transkriberade jag noggrant med hjälp av transkriptions mjukvaruprogrammet *oTranscribe* vad informanterna hade sagt. Tre av de fyra informanterna filmades så att kroppsliga faktorer såsom ansiktsuttryck, axelryckning, att nicka med huvudet, spontana leenden och skratt antecknades skriftligt med penna och papper i transkribering processen. Detta visar nedanstående citat i resultatkapitlet på, då informantens skratt bidrog till förståelse av hur stämningen kunde vara när informanten skulle bearbeta en musik-prestationsångest laddad situation.

*“det där kan ju sitta kvar som ett jobbigt minne som egentligen aldrig går över, men samtidigt så måste man bara, ett sätt att göra det är att inte rygga för det utan snarare, prata om det, skratta åt det i efterhand ‘kommer du ihåg*

*det där giget' (Informanten skrattar högt) eller vad det nu kan vara.”*  
(Lärare nr.2)

Detta gjordes för att få en tydligare inblick i informanternas uttryck, som sedan kunde tolkas som svar. Hade jag ej gjort en videoinspelning hade kanske detta inte fångats upp. Anledning till att bara tre av de fyra informanterna filmades var att jag inte tänkte på detta förrän första intervjun hade gjorts.

## 4.6 Analyismetod

Min analysmetod består av fyra steg som Patel och Davidsson (2014) belyser används i grundad teori.

1. I steg ett analyserar forskaren materialet och får ett helhetsperspektiv på intervjuerna.
2. I steg två jämförs likheter och olikheter i materialet.
3. I steg tre sorteras och kategoriseras likheter och olikheter i materialet.
4. I steg fyra analyseras materialets kategorier djupgående och omfattande tills mönster och strukturer blir tydliga.

I det första steget av min analys lästes materialet igenom många gånger för att bli bekant med texten och vad som sagts och få ett helhetsperspektiv. Backman (2016) menar att analysmetoden i den kvalitativa forskningen kan främjas av att göra en bred strukturering innan texten börjar analyseras i detalj. Vidare sker ofta datainsamlingen kontinuerligt (Backman 2016). I det andra steget började jag sortera och jämföra *likheter och skillnader* i materialet. I det tredje steget gjorde jag en *kategorisering* av texten, skrev rubriker, och lyfte sedan ut intressanta aspekter från varje intervju som kunde vara relevanta för min forskning. I det sista steget gjorde jag en *djupgående analys* av materialet genom att skriva ut de transkriptioner på papper för att sen färgmarkera de likheter med en blå understrykningspenna och skillnader med ett röd understrykningspenna för att så småningom utvärdera någon slags resultat som följer i nästa kapitlet.

## 5. Resultat

I detta kapitel följer en tematiskt upplagd presentation av uppsatsens resultat. Kategorier har vuxit fram med hjälp av analysmetoden grundad teori. Materialet koddas av, mättas, kategorier växer fram, likheter, skillnader och intressanta aspekter lyfts fram en kärnkategori formas med anknytning till hur musik-prestationsångest kan förebyggas. Slutligen görs en summering där resultaten av den bearbetade informationen sammanfattas, på ett mer övergripande sätt där min teori presenteras om hur man jobbar med att överkomma musik-prestationsångest i musikaliska sammanhang. Teorin har framträtt från mönster och strukturer som blivit synliga i resultatet. Kapitlet 5.1 presenterar att prestationsångest ofta är kopplad till dåliga erfarenheter och tidigare given kritik. 5.2 belyser att prestationsångest förstärks av framträdanden inför publik och vid gruppundervisning. 5.3 presenterar strategier för att motverka musik-prestationsångest. 5.4 ger förslag till hur pedagoger kan arbeta med musik-prestationsångest i musikundervisningen. Slutligen i 5.5 presenteras resultatmodellen.

### 5.1 Musik-prestationsångest kopplat till tidigare dåliga erfarenheter och kritik

Student nr. 2 kopplade musik-prestationsångest till att man som musiker oftast har mycket höga krav på sig själv. Det finns en inre kritiker, en inre röst som hela tiden talar om att man kan prestera bättre. Problemet blir när man tar sin egen kritik till sig som den enda sanningen. Ibland kan det vara bra att ifrågasätta sin inre kritiker och röst. Och till och med aktivt med tankens kraft försöka bryta sitt tankemönster. Se citatet nedan.

*“För min del så tror jag att det kommer ifrån att ha fått kritik, en inre kritiker, och ibland har den här kritikern rätt. Alltså du vet “du kan bättre” “det där var fel ton du spelade, du kan ju spela med ännu bättre teknik” ibland är den där kritikern ganska bra, jag försöker använda mig av den som feedback. Men problemet med den är när man lyssnar för mycket på den, då tar den över (student nr 2).*

Som Student nr. 2 även tar upp ovan, är det viktigt att även fylla på med positiv feedback, eller feedforward som en lärare sa till mig en gång. Tänk på det som gick bra och bygg vidare på det. Tänk på att du faktiskt är bra på det här och har studerat den här tekniken väldigt djupgående, det är saker man kan reflektera över. Det är så lätt att ta till sig av dålig kritik men svårt att ta till sig de positiva upplevelser som någon har upplevt från en framträdande eller när någon ger beröm. En möjlig

förklaring till det skulle kunna vara att när vi får beröm så tror vi att det bara är ett artigt smickrande medans kritik som kanske inte ens är befogad tar vi till oss som fakta och sanning.

*Har man fått mycket kritik som barn från vänner och familj och inte blivit stöttad, det är garanterad att det jobbar sig in” (student nr. 2).*

Något som även påverkade prestationsångesten hos Student nr. 2 var att om man generellt hade blivit mycket kritiserad som barn och inte fått den uppmuntran och stöd som ett barn behöver och det har bidragit till en låg självkänsla och självbild som påverkar tron på den egna förmågan. De flesta av informanterna kopplade musik-prestationsångest till tidigare negativ återkoppling och icke konstruktiv kritik. Och flera påpekade stressen över att hela tiden bli bedömd och kritiserad av sin omgivning.

*“Jag tror att det här eviga bedömandet eller värderingen i vad man gör? Att uppleva, hur upplever en annan människa vad jag gör just nu? Och det är omöjligt att veta” (lärare nr. 1).*

Lärare nr. 1 belyser ovan också stressen i att bli bedömd och värderad hela tiden. Och stressen i att ej veta vad en annan människa tänker om en. Därav bör eleven påminnas om att ej lägga så mycket vikt vid att anta vad andra tycker och tänker om oss, då det är omöjligt att veta. Som musiker och vid scenframträdanden är man extra utsatt för kritik. Mycket oftare än andra yrkeskategorier som ofta ej alltid har publik som bedömer en.

*“Jag har ett exempel på det, jag spelade på en konsert med en av mina hjältar en gång, en jättestor framgångsrik känd musiker och vi skulle spela en av deras mest kända låtar men jag fick ingen soundcheck och alla andra fick det men inte jag. Jag hade främmande utrustning och vi gick igenom året innan och jag glömde min del, när det kom så märkte jag “shit där skulle jag ha spelat” och det var jobbigt, jag hade en chans att imponera på den här personen och jag missade det, världens enklaste grej men jag missade det, jag fick en dålig känsla efteråt” (student nr. 1).*

Student nr. 1 tar ovan upp en händelse där det inte fanns tid för någon soundcheck, det vill säga testa ljud och instrument inför ett scenframträdande, som problematisk och menar att en utebliven soundcheck i kombination med nervositet är en perfekt kombination för att prestationsångest ska frodas. Det visar på vikten av att eleven ska känna en trygghet och i lugn och ro behöver känna in miljön och testa sitt instrument och ljud. Och även vikten av att ha god tid på sig inför ett musikaliskt framförande. Citatet visar även att musik-prestationsångest kan vara kopplat till

tidigare minnen som upplevdes stressfulla eller problematiska. Det musikaliska framförandet blev inte så perfekt som man hade tänkt sig vilket etsat sig fast i medvetandet och återuppleva varje gång inför ett musikaliskt framträdande. Det pekar på mönster som pedagogen aktivt skulle kunna hjälpa eleven med att bryta.

Student nr. 2 ansåg i citatet nedan även att bristen på engagerade föräldrar som ej stöttar och peppar också kan leda till ökad osäkerhet och minskad trygghet. Detta belyser vikten av att som pedagog försöka göra föräldrar engagerade och delaktiga. Detta kan göras på många sätt. Men att till exempel bjuda in på konserter eller skicka med läxor som ska göras i hemmet. Men även att tacka föräldrarna för att dom bidrar till att hjälpa eleven att utöva sin hobby eller yrke.

*I mitt fall kan jag berätta att det är ingen i min familj som har riktigt hållt på med musik och de vet inte vad man säger, ingen har vetat, "jaha behöver man peppa lite?". Så för min del så har jag alltid varit lämnad to my own devices liksom, shit är det här bra? För det är ingen som säger något. Man har fått kolla med kompisar. Eller när man har varit på sig själv så märker man efteråt vad någon har sagt. Det kan säkert spela in att man blir nervös, eller att den interna kritiken växer starkare" (student nr. 2).*

Citatet nedan belyser Lärare nr. 2 att omgivningen i form av lärare och elever har höga krav på eleven. När något tekniskt svårt levereras imponerar det ofta på lärare och elever som studerar musik vilket leder till att eleven får mycket återkoppling och beröm, som i sin tur kan vara lite beroendeframkallande. Men det kan även leda till prestationsångest. Ibland skulle eventuellt fokus kunna riktas om till att eleven får en lättare uppgift och kan fokusera på framföranden istället för på det tekniska, detta för att skapa trygghet och ökad självkänsla för eleven. Det behöver inte vara komplicerat för att det ska vara trevligt för lyssnaren att lyssna på och se på.

*"Omgivningen också, om man har en kravfylld omgivning, om du inte blir hyllad när du levererar, det kan börja där. Det är en stor källa till prestationsångest. Krav som ställs på en, när lärare ställer den här konstens objektiva krav som på sätt och vis finns, jag menar det som Witold Roman Lutoslawski de frågade honom "varför är du en sån perfektionist?" "varför kan du inte slappna av?" han svarade "vad då perfektionist? perfektionen det är grunden, man börjar med, att spela allting perfekt sen kan man utveckla det" det var hans objektiva krav för konsten som är ett extremt exempel förstås, men just att man har såna där krav på sig att det ska vara på en viss nivå det tror jag skapar mycket prestationsångest" (lärare nr. 2)*

Citatet nedan av Lärare nr. 2 belyser något intressant. Det vill säga att läraren ej ska ställa så höga krav på eleven, att eleven blir rädd och stressad vilket, ofta leder till att prestationen blir sämre och upplevelsen blir negativ vilket i sin tur skapar prestationsångest. Det visar på vikten av att läraren är mycket inkännande och lyhörd och anpassar sig till den unika individens förutsättningar och behov. Vissa elever klarar kanske mer press och större utmaningar än andra. Det krävs att pedagogen är vaksam inför detta, och skapar en trygg tillåtande atmosfär för eleven.

*Så därför är det naturligtvis på högskolor och konservatorer i allmänhet, om man tänker sig till exempel att man ska bli musiker att då läraren istället ställer så pass höga krav så att det inte genererar bättre resultat utan bara snarare prestationsångest. Rädslan för att det ska vara rätt, måste vara bra, istället för att bara musicera” (lärare nr. 2).*

## **5.2 Rampfeber, gruppundervisning och framträdanden inför publik förstärker musik-prestationsångest**

En återkommande tema som noterades var att musik-prestationsångest förvärrades vid gruppundervisning på grund av att eleverna jämförde sig med varandra. Ibland kunde eleverna få en mental blockering som gjorde det svårt att prestera, eller som i ett fall fick eleven en “blackout” som ledde till att framförandet inte kunde utföras. Stressen blev extra påtaglig när trycket av att prestera inför gruppen eller en publik blev aktuell. Tre av studiens informanter upplevde att elevernas prestationsångest faktiskt förvärrades och kvaliteten på elevens framträdande eller utförande av ett tekniskt moment ibland sjönk vid gruppundervisning och framträdande inför en publik.

*“det kan vara så i gruppundervisning ibland att någon kan vara nervös att uppträda inom gruppen och det kan ha att göra med att den personen inte har övat så mycket jämfört med de andra” (student nr. 1).*

Detta citat ovan visar också på att musik-prestationsångest kan förvärras om inte eleven har förberett sig tillräckligt mycket. Detta bör lärare ta i beaktning och vara lyhörd inför. Kanske låta den eleven vänta med att framföra till nästa gång eller be eleven utföra en hemuppgift.

*“Jag tror att jag kunde uppleva det mer i grupp, framförallt har jag under några terminer haft en grupp med tonårselever och då tyckte jag kanske de*

*första lektionerna att man märkte av att det var lite svajigt när man bad om något specifik, kan du spela det här?” (student nr. 2).*

Detta citat visar även tecken på att tonåringar kan vara extra känsliga och inte vill riskera att sticka ut från gruppen. Tonårsperioden kan vara väldigt påfrestande och känsligt för många och man vill inte “göra bort sig”. Där bör du som lärare också hitta strategier för att motverka prestationsångest. Kanske dela upp gruppen i mindre grupper. Låta en osäker elev uppträda först och få det överstökad.

*“Jag märker det framförallt vid uppträdanden, om eleven inte har så mycket erfarenhet så kan de bli osäkra på vad de ska spela även fast man har gjort det på lektionerna jättemycket, så då är det just aspekten av att spela inför folk man blir ganska stressad av” (lärare nr. 1).*

Citatet visar på att vid gruppundervisning börjar eleverna jämföra sig med varandra och det kan framkalla att man ej känner sig lika duktig som de andra vilket kan skapa stress, nervositet och en negativ självbild. Och som är väl känt höjs prestationsångesten vid uppträdandet inför en publik trots att man har övat mycket på uppträdandet.

### **5.3 Strategier för att motverka musik-prestationsångest**

Uttrycket “övning ger färdighet” har man har hört många gånger, troligtvis för att det ligger någonting i det, som även hjälper oss att motverka musik-prestationsångest och rampfeber. Det framkom att rutinmässigt utsätta sig för situationer som framkallar rampfeber, eller att ofta utsätta sig för tillfällena som är utanför sin bekvämlighetszon kan vara bra, så att det inte blir ett stort överväldigad moment, om man till exempel bara spelar live två gånger om året. Att kunna sitta framförande så bra så att du inte ens behöver tänka, att försöka få framträdandet att sitta i muskelminnet kan vara nycklar till att motverka musik-prestationsångest. Detta visar citatet nedan.

*“Jag hade ett gig med ett band där jag var inhyrd som vikarie och bandet hade koreograferat in allt i minsta rörelse, allt var förutbestämt och vi repade jättemycket och till slut satt allt i muskelminnet och man behövde inte ens tänka på något utan mina tankar var fria att vandra. Jag kunde tänka på vad jag skulle handla till middag sen, till exempel, eftersom allt bara blev så*

*mekaniskt, var jag skulle stå, under vilken låt, var jag ska stå under min solo och så vidare. Övning och repetition hjälper jättemycket.” (student nr. 1).*

Citatet nedan visar även på vikten av att bryta gamla tankemönster och minnen från tidigare självupplevda dåliga framträdanden. Och få eleven att känna trygghet i att ej lägga så mycket fokus på att gång på gång återuppleva det negativa framträdandet. Det finns ofta naturliga orsaker till att man inte hann förbereda sig tillräckligt inför ett framträdande. Det kan vara personliga omständigheter, tidsbrist, man blev tvungen att prioritera annat. Man kan informera eleven att det är ok och det händer alla. Och man har troligtvis lärt sig något av den händelsen.

*“Man kan tänka på händelser som har hänt, som man tycker att de borde inte ha hänt, man vet att de har hänt bara för att man var dåligt förberedd, och så har man gjort bort sig och det där kan ju sitta kvar som ett jobbigt minne som egentligen aldrig går över, men samtidigt så måste man bara, ett sätt att göra det är att inte rygga för det utan snarare, prata om det, skratta åt det i efterhand “kommer du ihåg det där giget” (Informanten skrattar högt) eller vad det nu kan vara. (lärare nr. 2).*

Att göra bort sig och känna skam är en känsla som kan vara mycket jobbig. Därför är det av största vikt efter till exempel ett dåligt framförande att fortsätta och utmana sig igen, och då kanske få en mer positiv känsla, menar lärare nr. 2 i citatet nedan. Detta för att bryta mönstret av att förminska sig själv och även få chansen att utföra sitt framträdande utan stress och prestationsångest. Som lärare har du ett stort ansvar att få eleven att våga försöka igen. Jag tänker på att man kan använda peppande fraser som till exempel det engelska uttrycket “you got to go through it to get to it”. Der vill säga att man måste våga utmana sig själv och våga misslyckas för att utvecklas.

*Det är de här, när man gör bort sig i ett sammanhang man tycker att man borde inte har gjort det, skapar det en posttraumatiskt prestationsångest. Men enda sättet att komma över det är att fortsätta och utsätta sig igen, för de situationerna. “back on the horse” annars förminskar man sig själv alldeles för mycket och går miste om någonting som man borde har rätt till att få ut verkligen.” (lärare nr. 2).*

Att ha kul i stunden, reflektera över att man musicerar, att ha flow och tänka att det inte är någon tävling är saker man kan fokusera på för att minska sin musik-prestationsångest. Att aktivt inte försöka se musik som en tävling, jämföra sig med andra elever, att tänka bort publiken och bara leva sig in i känslan av att man musicerar är även redskap som kan föreslås.



*“De som är avslappnade och har en vibe som smittar av sig, gör allting bättre för alla runt omkring sig. De som är i nuet och bara gör musik imponerar mycket mer än de som tänkt att nu gör jag en audition och blir stela.” (lärare nr. 1).*

Citatet ovan visar på att känslor smittar av sig i rummet. Därför belyser lärare nr. 1 vikten av att vara en förebild och skapa en lugn och trygg atmosfär för eleverna. Detta kan göras på många olika sätt men till exempel som student nr. 1 tar upp meditation och försöka släppa taget om allt och försöka vara i nuet. Detta citat tyder på att pedagogen har ett stort ansvar för att lugna gruppen och kan till exempel handleda gruppen om att visualisera om ett lyckat framträdande tillsammans, och till exempel säga “vi kommer att ha ett bra gig ikväll”. Att ha en gemensam meditationsövning/bön är något man också kan göra inför ett framträdande, och är enligt min erfarenhet vanligt förekommande hos många band inför ett gig. Att även lyfta positiva aspekter och egenskaper hos eleverna är också av största vikt.

*“Att sätta sig och meditera kring vad som kommer att hända och bara släppa taget om allt, när jag lyckades med att tänka så, ja då gjorde jag bland de bästa spelningar jag någonsin har gjort. Att acceptera att man kanske kommer att ha några dåliga kvällar, att allt man spelar kan bli skit, och att vara tillfreds med det innan och acceptera allt detta innan man spelar; ” (student nr. 1).*

Sedan är det av största vikt att poängtera och ge utrymme för en tillåtande atmosfär. Det är ok att göra misstag. Student nr 1. pekar på vikten att innan ett gig påminna sig själv om att vissa spelningar blir inte så bra som man har tänkt sig, och detta måste man acceptera. Det pekar även på att det kan vara bra att summera ett framträdande och be eleven berätta om sin upplevelse av framträdandet. Detta visar att läraren har ett stort ansvar att ge positiv kritik och konstruktiv feedback. I detta läge är det viktigt att vara inkännande för vilken elev du har, dess personlighet och hur mycket konstruktiv feedback eleven kan hantera, och på vilket sätt eleven kan ta till sig feedback på bästa sätt.

## 5.4 Hur kan pedagoger arbeta med musik-prestationsångest i sin undervisning

Det finns mycket som pedagoger kan göra för att hjälpa elever med musik-prestationsångest. Att peppa eleven, ge positiv konstruktiv återkoppling, att fokusera på det som gick bra är några saker pedagogen kan tänka på. Att även vara lyhörd, öppen, observant och tillgänglig för eleven, att hjälpa eleverna att vara förberedd genom att prata i förväg om vad som kommer att hända vid till exempel en konsert, kan vara bra redskap som motverkar ångest menar flera av Informanterna.

*“Om det går att faktiskt vara med och spela med de på konserter, eller vara med och stötta på något sätt, att finnas tillgängligt. Kanske också att prata om det på lektionen, lektionerna innan, vad som kan hända och att det är inte farligt och det händer alla, men jag tror just själva grejen att de får utsätta sig för det, att man finns tillgängligt helt enkelt.”(lärare nr. 1).*

Att ha koll på den tekniska utrustningen före en spelning, fungerar all utrustning, är instrumentet stämt och spelbart, har trummisen tillräckligt stor yta? dessa kan alla vara bra faktorer att tänka och förbereda sig på för att minska musik-prestationsångest. Det finns olika sätt att lätta på den allvarliga stämning som ibland kan uppstå vid stress. Alla informanter tog upp vikten av att få sina elever att känna sig trygga. Man kan till exempel använda sig av frasen “i det här rummet får man göra misstag” för att underlätta för eleven. Man kan även underlätta för elever med prestationsångest genom att till exempel låta den eleven framträda först. En av informanterna berättade hur man kan plocka bort jobbiga formella moment såsom att tacka och bocka och få applåder efter ett framträdande. Dessa saker kan bygga upp nervositeten. Man kan även fokusera på att eleven själv får bestämma hur de vill ha sitt framförande och fokusera på att det ska vara en trevlig tillställning. Citatet nedan visar ett bra exempel på detta.

*“Ta hänsyn till de elever som är extra nervösa så att de för köra tidigare, så slipper dem sitta och vänta och bli spända och bygga upp nervositeten. Ta ner det formella i det, just när det gäller elevkonserter, att det här är en trevlig tillställning, att man inte bygger upp någon grej. Jag är inte så förtjust i det här att man ska lära sig att bocka och tacka, det här ritualen som gäller vid konsert, det här traditionella konsert grejen, att ställa sig här och tacka, får applåder och sätta sig ner och sen tacka efteråt och så där. De där grejerna gör jättemycket av att bygga upp nervositeten, det blir värre. Jag gillar det*

*mer avspänt, de elever som vill berätta får göra det men de som vill sätta sig och spela och försvinna därifrån då får de göra det, det är helt ok. Kravet på en formell konsert kan påverka nervositeten negativt.” (lärare nr. 2).*

Att göra eleverna medveten om att musicerande och liveframträdande är en livslång utvecklande process som tar mycket tid visar kommande citat på.

*“Det finns ingen quick fixes tycker jag i alla fall, men framförallt en lång process är att träna på att med ditt gehoers hjälp, om du kan höra musiken du ska spela, så kan du ta dig igenom din prestationsångest, oftast är det ju då blackouts kommer, för att tankarna tar över. Och ju bättre du kan höra, inte att man vet vad man ska göra, utan höra vad man ska göra underlättar, så träna på den biten.” (lärare nr. 2).*

Ett tips som gavs var att höra, lyssna i ditt huvud, det du ska göra och använda ditt inre gehör är saker som kan underlätta. När man tänker för mycket, *övertänker* och får stressade tankar, kan det leda till blackouts. Så att träna på att höra sitt framträdande kan underlätta och förhindra blackouts.

Vidare beskriver Student nr. 1 att ångesten kan bli så stark att det finns en risk att man slutar att uppträda inför folk. Men man ska inte sluta utan fortsätta att utmana sig själv och hitta strategier som leder till en positiv självbild och självkänsla. Se följande citat.

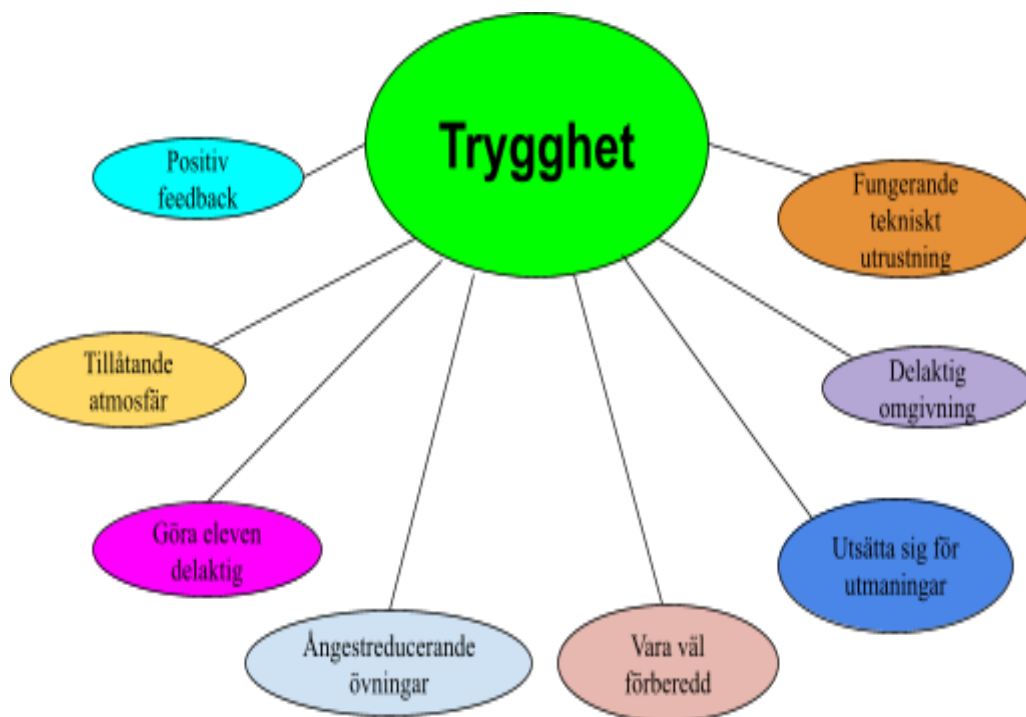
*Det finns massor av människor som har ångest som inte kan uppträda på grund av detta eller de tror att de inte kan uppträda men grejen är att man måste det, för att komma över det. Man måste ta sig utanför sin bekvämlighetszon och utmana sig själv, till exempel om man kan filma sig själv när man har en stor konsert och titta tillbaks på det och se hur bra man har utvecklats. Man som lärare måste hjälpa de att ta sig förbi det och bygga upp deras självförtroendet. (student nr. 1).*

Att duktiga musiker ej utövar yrket på grund av musik-prestationsångest är mycket bekymmersamt. Det är av största vikt att pedagoger skapar förutsättningar både pedagogiskt och psykologiskt för att om möjligt undvika eleven att känna denna ångest. Sedan är det av största vikt att se och bekräfta alla elever, och inte bara de som tar störst plats.

## 5.5 Resultatmodell

Genom grundad teori har jag nedan kommit fram till en teoretisk förklaringsmodell som förklarar pedagogiska arbetssätt som kan underlätta för eleven att hantera musik-prestationsångest.

Kärnkategorin som visade sig som en röd tråd när mättnad i materialet uppnått och analyserats, var vikten att få eleven att känna *trygghet*. Sedan utformades underkategorier för hur elevens trygghet ska uppnås, detta visas i figur 1 och förklaringsmodell nedan.



Figur 1

- **Positiv feedback-** fokusera på att ge positiv feedback, försiktighet bör tas med negativ kritik utan fokus bör läggas på konstruktiv kritik och elevens unika förmåga att hantera kritik.
- **Tillåtande atmosfär-** genom inrikta sig på att det är ok att göra fel, fokusera på att ha roligt och musicera. Varken lärare eller elev bör ha orimliga förväntningar på framförandet eller situationen.
- **Göra eleven delaktig-** genom att be eleven själv ge förslag på musik man tycker om, hur framträdandet ska gå till och scenisk prestation mm.
- **Ångestreducerande övningar-** genom olika andningstekniker, meditation, mindfulness, eget förhållningssätt och försöka uppnå ett tillstånd av *flow*.

- **Vara väl förberedd-** stötta eleven att förbereda sig och öva mycket och informera eleven om att det kan minska musik-prestationsångest.
- **Utsätta sig för det utmanande-** peppa eleven att försöka igen, hitta strategier som underlättar för eleven inför nästa gång, till exempel att spela först, hoppa över applådtack eller som lärare minska kraven på eleven genom att möjliggöra framträdandet i en mer avspänd miljö.
- **Delaktig omgivning-** inkludera föräldrar genom informera om att det är viktigt att peppa och stötta sitt barn, informera om barnets utveckling, bjuda in på konserter, tacka föräldrarna som möjliggör att barnet kan utöva sitt intresse för musik.
- **Fungerande teknisk utrustning-** förbereda den tekniska utrustningen inför lektioner och uppträdanden genom att till exempel se till så att power knappar är intryckta, att kablar m.m. är rätt kopplat på scen, se till så att det finns back-up instrument och att möjliggöra tid till en grundlig soundcheck.

### **5.5.1 Förutom teorin finns det positiva saker som har kommit fram om musik-prestationsångest**

Musik-prestationsångest kan även förvandlas till en positivt kraft som kan leda till en ökad medvetenhet och nerv som ger en extra dimension åt framförandet. Det kan även leda till att vissa elever blir mer motiverade för att få framföranden så perfekt som möjligt. Ett visst påslag av adrenalin som man får av nervositet kan ge ett lyckorus som gör att man får det lilla extra.

### **5.5.2 Andra intressanta saker som har kommit fram**

Andra saker som också kom fram var att många musiker tar till alkohol och andra medicinska preparat för att hantera sin musik-prestationsångest som dessvärre kan leda till ett beroende och en negativ spiral. Något som också kom fram var att prestationsångest ofta var kopplat till tidigare given negativ kritik och låg självkänsla. Ytterligare saker som kom fram var att ju mer erfarenhet man har ju mindre blir prestationsångesten som även kan avta med åren.

## **6. Diskussion**

I detta kapitel kommer jag att gå igenom syftet med min studie. Det vill säga vad detta arbete har till huvuduppgift i sin forskning. Nämligen att se pedagoger och elevers/studenters olika perspektiv på musik-prestationsångest. Detta för att förhoppningsvis hjälpa mig som pedagog i min undervisning att hitta pedagogiska redskap och strategier för att hjälpa elever att hantera, och så småningom komma över, sin prestationsångest. Musik-prestationsångest kan ha många negativa konsekvenser som kan orsaka mentala blockeringar där det till exempel blir svårt för en elev att inhämta information under en lektion. Musik-prestationsångest kan leda till depression och minskat musikintresse och spelglädje. I och med denna process hoppas jag kunna hitta redskap och nya pedagogiskt verktyg för att lära ut

på ett mer effektivt och inspirerande sätt och framförallt hjälpa elever att hitta spelglädje. Och bana väg för en tillåtande atmosfär där musik och kreativitet kan frodas. För att åstadkomma detta använde jag mig av kvalitativa forskningsintervjuer med fyra personer (två lärare och två studenter som är verksamma inom musikpedagogik). De valdes ut på grund av deras breda erfarenhet inom området. Deras erfarenheter och personliga synvinklar gav insikter och nya perspektiv på hur svåra situationer, både som musiker och även vid undervisning i klassrummet med elever, kan hanteras.

## **6.1 Resultatdiskussion**

Resultatet visade på att musik-prestationsångest ofta kan kopplas till tidigare upplevd kritik och negativ feedback, och stressen i att hela tiden bli granskad av sin omgivning. Musiklärare på högskolor och andra musikaliska lärosäten har ofta mycket höga krav på studenter/elever, och vill att de ska prestera på en mycket hög nivå vilket kan höja stressen hos eleven. Detta är i linje med Gabrielsson (2020) som menar att en av de viktigaste orsakerna till prestationsångest kan bero på hård konkurrens och krav på att utförandet ska vara nästintill perfekt. Prestationsångest kan även benämnas som en slags social fobi. Det vill säga en fobi för att vara i centrum och bli kritiserad och bedömd av en publik. Ibland tycker jag att det kan vara bra att börja ett framträdande med en stor välkomnande applåd från publiken, så man höjer stämningen och skapar en trygg, positiv atmosfär.

Papageorgiou & Welch (2020) talar om vikten av att ha socialt stöd från lärare, familj och kamrater, för att öka självkänslan och tryggheten för eleven. Vilket är något som även kom fram i resultatet och som läraren måste ta i beaktning. Detta kan göras genom att uppmuntra föräldrar att vara delaktiga och engagerade. Du som pedagog är en viktig förebild som dina elever ser upp till och du har ett stort ansvar att se och stötta alla dina elever. Även kan du som pedagog skapa förutsättningar och en tillåtande atmosfär och påminna dina elever om att stötta sina kamrater. Ett återkommande tema som resultatet visade var att musik-prestationsångest försämrades vid gruppundervisning och scenframträdanden på grund av att eleverna jämförde sig med varandra. Ibland kunde eleverna få en mental blockering som gjorde att det blev svårt att prestera. Eller som i ett fall fick eleven en "blackout" som ledde till att framförandet inte kunde utföras. Bernin & Osório (2017) beskriver scenskräck som en plötslig rädsla kopplat till tanken på prestationen. Det kan visa sig som ett intensivt emotionellt tillstånd som kan framkalla känslor av hot, skam och förnedring. Detta kan också ha negativa konsekvenser för hur det musikaliska framförandet framförs. Precis detta kom fram i resultatet, att stressen blev extra påtaglig när trycket av att prestera inför gruppen eller en publik blev aktuell. Resultatet visade också att elevernas prestationsångest faktiskt försämrades och kvaliteten på elevens framträdande eller utförande ibland sjönk under gruppundervisning eller vid framträdande inför en publik. Patston (2013) menar att vi ibland är vår egna värsta fiende. Det är nödvändigtvis inte rädslan för att uppträda inför en publik eller att vara utstött från gruppen som vi är rädda för, utan det är för att vi har så höga krav på oss själva. Vi intalar oss själv fraser som "det här borde jag kunna fram tills nu" eller att "jag måste göra detta perfekt". Prestationsångest kan dock även minska i gruppssammanhang. Gabrielsson (2020) menar att prestationsångesten även kan minska när man uppträder i grupp. Att ingå i en ensemblegrupp kan kännas mindre hotfullt då man kan gömma sig bakom gruppen och smälta in i mängden.

Resultatet visade att det finns många olika strategier för att hantera prestationsångest. Citatet "övning ger färdighet" är ett begrepp som troligtvis kom till av en anledning. Det framkom att rutinemässigt utsätta sig för situationer som framkallar rampfeber, eller utsätta sig för tillfällena som är utanför sin bekvämlighetszon kan vara bra, så att det inte blir ett stort överväldigad event. Att kunna sitt framförande så bra så att du inte ens behöver tänka, att försöka få framträdandet att sitta i muskelminnet att hamna i flow kan vara nycklar till att motverka musik-prestationsångest. Detta är i likhet med Clark, Lisboa & Williamon (2014) studie som visade att mindre framgångsrika framträdanden ofta var kopplade till otillräckliga förberedelser och negativa mentala synsätt. Resultatet visade även att använda sig av meditation och olika andningstekniker för att hantera sin prestationsångest är också bra redskap. Gabrielsson (2020) beskriver att många

musiker har hittat olika sätt för att hantera sin musik-prestationsångest såsom avslappning, meditation, djupandning, positivt tänkande samt att visualisera framträdandet som lyckat. Vidare beskriver även Gabrielsson (2020) att många musiker även använder sig av ångestdämpande läkemedel såsom betablockerare, alkohol och andra droger. Nyttan av dessa preparat kan diskuteras och effekten är högst individuell.

Det finns mycket som pedagoger kan göra för att hjälpa elever med musik-prestationsångest. Resultatet visade på, att peppa eleven, ge positiv konstruktiv återkoppling, att fokusera på det som gick bra, att vara lyhörd, öppen och observant och tillgänglig för eleven var alla viktiga faktorer för att minska musik-prestationsångest. Att hjälpa eleven att öva, veta hur man ska öva samt vara väl förberedd är även något som Zhukov (2019) bland annat poängterar tillsammans med vikten av att träffa sin lärare regelbundet. Att i förväg visualisera sitt framträdande och lugnt och metodiskt gå igenom de olika momenten vid ett framförande kan också vara användbara redskap. Att hjälpa eleven med tekniken och se till så att all utrustning fungerar, att instrumentet är stämt och spelbart kan vara bra faktorer att tänka på för att minska musik-prestationsångest. Det finns olika sätt att lätta på den allvarliga stämning som ibland kan uppstå vid stress. Att få eleven att känna trygghet var något som resultatet pekade på var mycket viktigt. Man kan till exempel använda sig av frasen “i det här rummet får man göra misstag” för att underlätta för eleven. Man kan även underlätta för elever med prestationsångest genom att till exempel låta den eleven framträda först. En av informanterna berättade om att man kan minimera jobbiga formella moment såsom, att tacka och bocka och få applåder efter ett framträdande. Dessa saker kan bygga upp nervositeten. Man kan även fokusera på att eleven själv får bestämma hur de vill ha sitt framförande och fokusera på att det ska vara en trevlig tillställning. Sist men inte minst visade resultatet på vikten av att göra eleven medveten om att musicerande och liveframträdande är en livslång utvecklande process som ska bygga på spelglädje.

## 6.2 Musikpedagogiska implikationer

Mina resultat visar på att man skulle kunna belysa och i någon form implementera musik-prestationsångest i framtida undervisning av elever som studerar musik. Detta visar följande fråga (som ställdes till informanterna) och efterföljande analys på.

*“Upplever du att det saknas lektioner kring prestationsångest i de flesta musikutbildningar? Exempel ett seminarium under exempel en*



*musikpsykologi lektion, där man får en förståelse om hur lärare och elever kan identifiera och jobba med prestationsångest?”*

Här svarade samtliga informanter att det skulle vara givande att ha ämnet musik-prestationsångest som en del i musikundervisningen. Exempel gavs att man skulle kunna ha en halv dags undervisning under temat prestationsångest. Där man skulle kunna reflektera kring ämnet och göra olika övningar för att lära sig hantera situationer där prestationsångest kan uppstå. Likt Le Blanc (2021) teori och pedagogik som nämns i kapitlet tidigare forskning skulle man kunna utgå från övningar som hjälper eleven att ej lägga för mycket fokus på det kommande framträdandet så att uppträdandet blir för stort och överväldigande. Utan istället kanske fokusera på flera små framträdanden för att avdramatisera det hela och efter varje framträdande diskutera upplevelsen av den egna upplevda prestationsångesten. Vidare skulle elever kunna reflektera kring vad som kan göras inför nästa gång för att motverka sin prestationsångest. Andra gruppövningar som man skulle kunna arbeta med är att lära eleven olika andningsövningar som motverkar stress som de i sin tur sedan kan använda sig av inför kommande framträdanden. Fråga eleven vilka övningar de använder sig av för att motverka stress inför framträdanden. Meditation, andningsövningar och visualisering av sitt framträdande nämner även Gabrielsson (2020) och alla dessa övningar går i stort sett ut på att ändra sitt kognitiva tankesätt.

Man skulle även kunna ha övningar med elever där de i grupp får diskutera hur de upplever vikten av socialt stöd från familj, vänner och studiekamrater för att uppnå trygghet och minska prestationsångest. Även skulle diskussioner kunna föras kring elevens upplevelser av det musikaliska framförandet Eleven skulle kunna reflektera över upplevelser av om beröm och kritik som till exempel vad händer med dig som människa när du ej får feedback eller beröm eller till och med negativ kritik? Likt Papageorgiou & Welch (2020) studie som belyser vikten socialt stöd från sin omgivning som en mycket viktig faktor för att uppnå trygghet.

Seminarier, workshops och gruppövningar skulle vara en bra undervisningsform för att kunna arbeta med ämnet. Detta för att elever ska få information kring fenomenet musik-prestationsångest och lära sig av varandra och förstå att prestationsångest är ganska vanligt förekommande men ofta något det inte pratas så mycket om. Sedan är det av största vikt att anpassa undervisningen till elevens ålder och mognad. En period som kan vara extra känslig för elever är den tidiga tonårstiden som även Vygotskij (1995) påpekar det vill säga att i den tidigare tonåren har många barn som störst utmaningar i att skapa och vara kreativa. Då

individen i denna ålder är extra känsliga och jämför sig mycket med varandra och är ofta rädda för att sticka ut för mycket från gruppen.

Det är även av största vikt att få pedagoger att inse att det är viktigt att behandla och förebygga musik-prestationsångest. Det har genom tiderna lett till att många musiker ej utövar sin konst då de ej vågar framträda offentligt. Det leder även till att många musiker självmedicinerar vilket kan få förödande konsekvenser som musikhistorien har bevisat ett antal gånger. Så för att motverka självmedicinering och andra faror är det av största vikt att vi som pedagoger förbereder och lär eleven att hantera sin musik-prestationsångest och tränar eleven genom olika strategier att finna trygghet i obekväma situationer.

### **6.3 Metoddiskussion**

Jag anser att mitt metodval grundad teori fungerade bra då det underlättade kategoriseringen, struktureringen samt analysen av mina intervjuer. Teorin underlättade framtagandet av min egen teori som växte fram under analysens gång. Det som var problematiskt med intervjuerna med digital videoinspelning var att informanterna kan ha känt sig hämmade då de blev filmade. Jag har även haft i åtanke om möjliga negativa konsekvenser som informanterna skulle kunna uppleva, då de behövde beskriva och eventuellt återuppleva situationer som har lett till musik-prestationsångest. Detta kan ha hämmat informanterna och lett till att de utelämnat viktig information då de har skämts över sitt handlande och att de ej har kunnat hantera situationerna bättre. Informanterna kan även ha blivit stressade över att återberätta situationer och jobbiga händelser som i många fall kan vara så svåra att de ses som trauman ur ett psykologiskt perspektiv. Jag har försökt att vara så observant som möjligt, och om jag märkte att någon utav frågorna började att kännas jobbig eller om de var på väg någonstans som eventuellt kränkte informantens integritet så gick vi vidare till nästa fråga. Jag kunde ibland, vid behov, omformulera frågan under pågående intervju och utveckla ett hypotetiskt scenario om det krävdes för att informanten skulle förstå frågan lättare.

### **6.4 Vidare forskning**

Det skulle vara intressant att även forska kring musik-prestationsångest och hur det påverkar lärare i sin undervisning. Till exempel hur blir en lärares undervisning påverkad av en situation där kanske föräldrar, kollegor eller kanske rektorn vill vara med under lektionen. Eller hur påverkas prestationsångesten av att läraren känner att de inte är tillräckligt förberedda för att undervisa sina elever i ämnet eller om läraren känner att man inte har lyckats nå elevernas uppmärksamhet och

engagemang på bästa sätt. Eller som i mitt fall som har engelska som modersmål, att prestationsångest kanske kan framkallas av att man bryter på det svenska språket. Ett annat ämne som är kopplat till musik-prestationsångest som det skulle vara intressant att forska om är det svårnavigerade, negativa, problematiskt och tabubelagda ämnet, musiker som tar till självmedicinering för att hantera prestationsångest. Detta är en dyster men ändå sann del av tyvärr allt för många musikers verklighet. Anledningarna är många till att forska kring detta ämne, men framförallt för att hjälpa människor att hitta bättre, alternativa, hälsosammare och mindre skadliga sätt att handskas med sin musik-prestationsångest.

## 7. Referenser

- Backman, J. (2016). *Rapporter Och Uppsatser. 3.*, [rev.] Uppl.. ed. Lund: Studentlitteratur, 2016.
- Bernin, A., & Osório, Flavia L, (2017). *Music Performance Anxiety: a critical review of etiological aspects, perceived causes, coping strategies and treatment* University Sao Paulo. <https://doi.org/10.1177/1321103X14523531>
- Bryman, A. (1997). *Kvantitet och kvalitet i samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur.
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (3., [rev.] uppl.) Malmö: Liber.
- Clark, T., Lisboa, T., & Williamon A., (2014). *Research Studies in Music Education*, sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav Volym 36 (1), 19–36 <https://doi.org/10.1177/1321103X14523531>
- Gabrielsson, A. (2020). *Musikpsykologi en introduktion*. Halmstad: Gidlunds förlag.
- Papageorgi, L. & Graham, F. Welch (2020). “A Bed of Nails”: Professional Musicians’ Accounts of the Experience of Performance Anxiety From a Phenomenological Perspective. Vetenskaplig artikel *Frontiers In Psychology*, (volym nr.11), s.1 - s.12. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.605422>
- Patston, T. (2013). Teaching stage fright? – Implications for music educators (Vetenskaplig artikel *The Peninsula School, Mount Eliza, Victoria, Australia*) *B. J. Music Ed.* 2014 31:1, 85–98 <https://doi.org/10.1017/S0265051713000144>
- Vetenskapsrådet. (2017). *Forskningsetiska principer*. hämtat 2022-02-11 från <https://www.vr.se/english/analysis/reports/our-reports/2017-08-31-good-research-practice.html>
- Zhukov, K. (2009). *Effective practicing. A research perspective*. Australien: Australien.

## 8. Bilagor

### 8.1 Frågor till informanterna

Informanterna blev informerade om att de även kunde svara utifrån deras egna upplevelser, som musiker, av fenomenet musik-prestationsångest om det var lättare att se frågorna från det perspektivet.

- Märker du att dina elever lider av prestationsångest och i så fall hur märker du det och hur kan det se ut?
- Har du några knep eller tips på hur man kan komma över sin prestationsångest? Vad är det för tips?
- Upplever du ibland att det är svårare för elever med prestationsångest att ta till sig information under lektionens gång, till exempel om du visar något tekniskt svårt?
- Kan man öva upp sätt att handskas med sin prestationsångest?
- Vad tror du att prestationsångest härstammar ifrån? Kan det bero på att personen är oförberedd, oerfaren eller utanför sin bekvämlighetszon? Utveckla ditt svar?
- Vad har du för tankar kring hur prestationsångest kan förändras över tid?
- Har du upplevt någonting som jag kallar för "*posttraumatiskt prestationsångest*" det vill säga, personen har varit med om en trauma eller svår händelse som har lett till depression, eller lett till dämpad musikkust, eller rädsla för att uppträda? Och hur kommer man igång efter en sån upplevelse?
- Upplever du att det saknas lektioner kring prestationsångest i de flesta musikutbildningar? Har du några exempel på hur man skulle kunna jobba med ämnet i sin undervisning?

## 8.2 Informerat samtycke

Information angående integritet och identitetsskydd till dig som medverkar i min studie *“Det krävs mer än en positiv attityd för att komma över sin scenskräck”*, examensarbete på SMI 2022.

Syftet med studien är att undersöka musik-prestationsångest.

Med anledning av att du har erfarenhet både inom musikpedagogik och egen erfarenhet som musiker så har du säkert stött på musik-prestationsångest på olika sätt och olika former som jag tror kan bidra till mitt arbete.

Intervjun tar mellan 30 minuter till en timme och kommer spelas in antingen via min mobiltelefon, ZOOM eller en digital video kamera.

När det inspelade materialet är observerat och transkriberat kommer allt data att raderas.

Endast jag och ingen annan kommer att ta del av vårt inspelade material. Ditt namn och identitet kommer ej att anges.

Om du skulle ändra dig och önska dra tillbaka din medverkan, så respekterar jag självklart ditt beslut.

Frågorna som jag kommer att ta upp handlar om din erfarenhet av musik-prestationsångest.

Jag vill härmed passa på att ge alla medverkande ett stort tack!

Med vänliga hälsningar,

Andy Englund