



SMI

STOCKHOLMS
MUSIKPEDAGOGISKA
INSTITUT

Ett ständigt jämförande

*– En studie om pedagogers och studenters perspektiv på
prestationsångest inom musikpedagogiken –*

Examensarbete
Musikpedagogikexamen
Vårterminen 2021
Poäng: 15hp
Författare: Adam Lindberg
Handledare: Ketil Thorgerson
Examinator: Tobias Malm

Sammanfattning

Prestationsångest hos musikstudenter och musikpedagoger är ett problem som hämmar deras självförtroende och självkänsla vilket i sin tur kan påverka deras musikutövande på ett negativt sätt. Detta är ett fenomen som många kan tycka är påfrestande att prata om. De kan därför komma att gömma sina känslor eller att projicera dem på ett sätt som eventuellt kan skapa problematik för dem i deras musikaliska kontext men också i deras liv i allmänhet. Syftet med denna undersökning var att ta reda på hur prestationsångest kan se ut på en musikhögskola och hur musikstudenter och musikpedagoger ser på detta fenomen samt vad de har för verktyg för att kunna förhålla sig efter dess inverkan. För att kunna skapa en mer djupgående bild av fenomenet har kvalitativa intervjuer genomförts med tre verksamma musikpedagoger samt tre musikstudenter utifrån en fenomenografisk forskningsansats. Resultaten tyder på att prestationsångest kan vara komplext och kan uttrycka sig på flera olika sätt. Prestationsångest grundar sig i många fall i att man jämför sig med andra och ställer för höga krav på sig själv vilket i sin tur kan komma att leda till att man ser förbi sina styrkor och lägger fokus på sina brister. Vidare tyder resultaten på att en öppen kommunikation kring sådana känslor har visat sig ha en positiv effekt för att motverka prestationsångest. Möjligheten att hantera sin prestationsångest på ett konstruktivt sätt har visat sig att vara lättare för personer med mycket erfarenhet då de har lärt sig att hitta verktyg som fungerar i stunden och på sikt.

Nyckelord: *prestationsångest, musikpedagogik, fenomenografi, jämförelse, erfarenhet*

Innehållsförteckning

1 INLEDNING.....	1
2 SYFTE OCH FORSKNINGSFRÅGOR.....	2
3 TIDIGARE FORSKNING.....	3
3.1 SÖKPROCESS.....	3
3.2 ORSAKER TILL PRESTATIONSÅNGEST.....	3
3.3 JETBRÄNSLE ELLER FARTHINDER?.....	4
3.4 HANTERING AV PRESTATIONSÅNGEST.....	5
3.5 SAMMANFATTANDE DISKUSSION.....	5
4 TEORETISKT FÖRHÅLLNINGSSÄTT.....	7
4.1 FENOMENOGRAFI	7
5 METOD.....	9
5.1 KVALITATIVA FORSKNINGSINTERVJUER.....	9
5.2 URVAL.....	10
5.3 GENOMFÖRANDE OCH DATABEARBETNING.....	10
5.4 ANALYSMETOD.....	11
5.5 ETISKA ÖVERVÄGANDEN.....	11
5.6 METODDISKUSSION.....	12
6 RESULTAT.....	14
6.1 PRESENTATION AV RESPONDENTERNA.....	14
6.2 ETT STÄNDIGT JÄMFÖRANDE OCH GRANSKANDE.....	14
6.3 FLOCK ELLER MYRSTACK.....	15
6.4 ERFARENHETER AV PRESSADE SITUATIONER.....	16
6.5 HANTERING I STUNDEN OCH PÅ SIKT.....	17
6.6 SAMMANFATTANDE RESULTAT UTIFRÅN STUDIENS FORSKNINGSFRÅGOR.....	18
7 DISKUSSION.....	22
7.1 FRAMTIDA FORSKNING.....	24
REFERENSER	25
BILAGA 1.....	27
INTERVJUGUIDE.....	27

1 Inledning

Utifrån mina egna upplevelser är det väl förekommande på musikhögskolor att studenterna ställer för höga krav på sig själva när de ska prestera i olika sammanhang. Det kan innefatta allt från examinationer, uppträdanden till egen övning. Detta kan påverka studenter och lärare negativt men kan också hämma deras sätt att kommunicera (Ryan & Andrews, 2009). Utifrån mitt perspektiv är detta ett problem som i många fall inte riktigt tas itu med. Problematiken med prestationsångest är att det leder till avtagande självkänsla och självförtroende och kan i vissa fall leda till depression. Dels kan det vara en fråga om att studenten eller läraren känner skam inför dessa känslor och väljer att ignorera eller att dölja dem. Prestationsångest är ett fenomen som man inte gärna pratar om, detta kan bero på normer om att man inte vill visa sig svag. Det kan även bero på att många tycker att det är påfrestande att prata om negativa känslor sinsemellan.

Att studera på högskola kan vara utmanade och för vissa väldigt ovant. Desto viktigare är det då att man är ödmjuk gentemot sig själv och inte ställer för höga krav på ens egen prestationsförmåga. Forskningen pekar på att det är viktigt som pedagog att besitta goda teoretiska kunskaper och att kunna förmedla dessa på ett effektivt sätt (Nyberg, 2013). För att eleven ska kunna ta till sig informationen på bästa sätt krävs det av pedagogen att ha en utvecklad social kompetens samt kunna göra en korrekt bedömning om vilken kunskapsnivå eleven befinner sig på. Det är även viktigt att ha en öppen dialog med eleven, ge konstruktiv feedback och inte tveka för att visa uppskattning när eleven jobbar hårt. Det är också viktigt att känna av balansgången mellan uppmuntra sina studenter och att inte överdriva sitt beröm då eleven kan tappa tillit gentemot läraren (ibid.).

Jag upplever det här fenomenet som intressant och omfattande men samtidigt något som inte gärna tas upp, både generellt och inom musikundervisning. Jag har personliga upplevelser och erfarenheter av att min utbildning och kreativa uttrycksform har blivit hämmad av att jag har haft prestationsångest och det har inte alltid bemötts på ett konstruktivt sätt av min omgivning. Ett uttryck av prestationsångest från min sida resulterade ofta i att mina lärare inte visste hur de skulle förhålla sig till situationen och kunna hjälpa mig. Jag kan tänka mig att dessa problem är väl förekommande och jag vill undersöka hur prestationsångest påverkar studenter och lärares förhållningssätt på en musikhögskola. Med den här studien vill jag inte bara få andra att känna till problemet i en större utsträckning utan också få befintliga och blivande lärare inom musikundervisning att bli mer självmedvetna och eftertänksamma gällande dessa frågor.

2 Syfte och Forskningsfrågor

Syftet med studien är att undersöka hur studenter och lärare inom högre musikpedagogisk utbildning reflekterar kring problemet med prestationsångest hos sig själva och andra. Jag vill ta reda på vilka verktyg de tar till för att hantera sin och andras prestationsångest. Jag vill även belysa vilka faktorer som kan trigga negativa känslor som föranleder prestationsångest och vad man kan göra för att förhindra eller tona ned dessa känslor. Jag ska väga deras upplevelser mot varandra för att ta reda vilka samband det finns mellan dem samt hur de skiljer sig åt. Jag vill skapa en tydligare uppfattning om hur lärare och studenter ser på dessa frågor.

I min studie kommer jag att försöka finna svar på följande frågor utifrån mina respondenters upplevelser.

- Vad finns det för likheter och skillnader mellan studenters och lärares syn på prestationsångest?
- Hur beskriver studenter respektive lärare att de går till väga för att tackla prestationsångest hos sig själva och andra?
- Hur påverkas studenter och lärare av prestationsångest och vad bidrar det med för konsekvenser?

Jag har valt dessa frågor då de ger en bred bild kring fenomenet prestationsångest samt verktyg för att motverka den. Genom att besvara ovannämnda frågor kommer jag att uppfylla min studies syfte.

3 Tidigare forskning

Nedan kommer jag att redogöra för den tidigare forskning som har varit relevant för den här studien. Jag presenterar hur jag har gått tillväga för att hitta relevanta studier samt redogör för vanligt förekommande företeelser knutet till fenomenet prestationsångest. Till sist diskuterar jag brister inom forskningsfältet samt hur det skulle kunna utvecklas vidare.

3.1 Sökprocess

Nedan ska jag redogöra för forskningsläget kring prestationsångest. När jag sökt material har jag främst sökt via Google Scholar, Arts & Humanities Database, SwePub, Sage Journals, Education Database samt Södertörns högskolebibliotek. Jag har sökt på ord som *prestationsångest*, *ångest*, *musiker*, *musikpedagogik*, *musikhögskola* samt även engelska termer som *performance anxiety* och *musician* för att inkludera internationella studier. I de studier som jag har läst så har jag även gått igenom deras litteraturlista i syfte att hitta ytterligare studier som har kunnat bidra till min undersökning.

Jag har valt ut artiklar som har varit relevanta för min studie och som i första hand berör prestationsångest hos musiker och lärare men även närliggande fenomen såsom rampfeber och emotioner som framkallas i samband med musikframträdanden. Den tidigare forskning som jag har valt att titta närmare på presenteras nedan.

3.2 Orsaker till prestationsångest

Prestationsångest är ett utbrett fenomen som inte gärna pratas om och som kan orsaka problem hos musiker. Det finns olika forskningsstudier där man har undersökt vad som kan ligga till grund för dessa problem. Det kan vara en fråga om individens egna förutsättningar, bakgrund och erfarenheter. Forskning visar på att prestationsångest är vanligt förekommande hos personer som redan upplever generell ångest samt andra psykiska problem, vilket går hand i hand med negativ självkänsla och självförtroende (Thomas & Nettelbeck, 2014). Man kan även se att professionella musiker löper högre risk för att lida av social fobi och/eller depression än de som sysslar med musik som en hobby (Barbar et al., 2014). Vidare pekar forskning mot att individer som uppvisar asociala och introverta tendenser löper större risk för att utveckla prestationsångest än individer med hypertymiska karaktärsdrag, alltså personer som är hyperaktiva och positiva (Barbar et al., 2014; Thomas & Nettelbeck, 2014).

Prestationsångest kan även vara en konsekvens av att man känner sig granskad eller bedömd. Att uppträda ensam inför publik snarare än i en ensemble tillsammans med andra musiker kan få personen att känna sig blottad och kritiskt granskad. I en grupsituationen fördelas dock koncentrationen mellan musikerna och individuella misstag upptäcks inte lika lätt (Ryan & Andrews, 2009). Vem som granskar musikern

kan också ha en betydande roll i hur hen upplever situationen. Om det är en publik i form av en jury vars uppgift är att bedöma framförandet kan det komma att hämma musikerns framförande då hen ställs inför högre press (Çevik Kılıç, 2018).

En återkommande faktor som kan bidra till prestationsångest är brist på möjlighet att få öva och förbereda sig inför ett framträdande eller en examination, till exempel om man inte har tillgång till sitt huvud- eller biinstrument i hemmet (Çevik Kılıç, 2018). samt om man har brist på tid (Assmar & Daleke, 2012). Den eventuella följden av att inte kunna förbereda sig ordentligt inför ett viktigt examinationstillfälle kan resultera i att man misslyckas med det. Detta kan i sin tur komma att hämma personen vid nästa tillfälle hen ställs inför en liknande situation (Çevik Kılıç, 2018). Vidare kan prestationsångesten vara förknippad med det egna ansvaret att lyckas med sina studier och leva upp till sina framtidsvisioner. Dessa kan i vissa fall vara svåra eller i vissa fall omöjliga att uppnå (Assmar & Daleke, 2012; Kobori et al., 2011). Kopplingen mellan tidspress och prestationsångest upplevs extra påtagligt av studenter som börjar närma sig slutskedet av sina studier jämfört med de som precis har påbörjat dem (Çevik Kılıç, 2018). Studier visar även på att det finns ett starkt samband mellan prestationsångest och perfektionism i musikutövande (Diaz, 2018; Kobori et al., 2011).

3.3 Jetbränsle eller farthinder?

Studier visar att prestationsångest hos musiker kan orsaka olika former av problem och hinder för deras utveckling och kreativa uttrycksform. Känslan av prestationsångest kan orsaka att individen börjar känna olust inför att uppträda inför folk och kan komma att välja att avstå från det under en längre tid då de negativa känslorna kan bli för påtagliga (Paliaukiene et al., 2018; Ryan & Andrews, 2009). Om ångesten blir för omfattande kan det resultera i att individen börjar känna sig otrygg socialt och distanserar sig ifrån vänner och personer relaterade till ens yrke eller studier. Vidare kan prestationsångest hos musikstudenter medföra nedsatt självförtroende, sämre resultat och i värsta fall en vilja att hoppa av studierna helt och hållet (ibid.; Orejudo Hernández et al., 2018). Det finns även forskning som påvisar att prestationsångest kan frammana psykosomatiska symtom som kallsvettningar, hyperventilation, muskelspänningar samt ökat hjärtrytm (Çevik Kılıç, 2018; Studer et al., 2011). Dessa fysiska reaktioner kan komma att bilda en ond cirkel då de är ett resultat av prestationsångest men även något som frammanar ytterligare prestationsångest (Studer et al., 2011).

Prestationsångest brukar vanligtvis förknippas med någonting negativt och det syns tydligt i forskningen att det hämmar musiker i deras liv och framträdanden (Ryan & Andrews, 2009). Däremot finns det flera studier som påvisar att prestationsångest kan ha en positiv effekt hos musiker och kan till och med vara önskvärt. I samband med exempelvis ett examinationstillfälle kan vissa föredra att ha lite prestationsångest innan för att kunna känna sig extra skärpta och koncentrerade (Çevik Kılıç, 2018). I vissa avseenden kan det vara gynnsamt för musiker att sätta höga mål trots

prestationsångesten som eventuellt kan medfölja då detta bidrar till att de anstränger sig mer (Kobori et al., 2011). En måttlig grad av prestationsångest vid uppträdanden inför publik kan vara något som många musiker föredrar eller till och med känner ett starkt behov av (MacAfee & Comeau, 2020).

3.4 Hantering av prestationsångest

Det har gjorts studier som kartlägger prestationsångestens orsaker samt vilka konsekvenser den kan medföra. Det finns även studier som beskriver olika metoder för att hantera och motverka den. Många studier betonar vikten av att förbereda sig i god tid inför ett framträdande eller examination, forskarna menar även att erfarenhet kring sådana situationer gör musiker mer förberedda till nästa tillfälle (Assmar & Daleke, 2012; MacAfee & Comeau, 2020). Musiker med mycket erfarenhet kan lättare kanalisera sin spelglädje och därmed förbise den eventuella ångest som kan uppstå vid ett framträdande (Ryan & Andrews, 2009).

När det kommer till prestationsångest är det viktigt att vara självmedveten och märka när den börjar uppstå (Çevik Kılıç, 2018). Det kan ha en terapeutisk effekt att utvärdera sig själv under en längre tid och därmed kunna hantera prestationsångest på ett konstruktivt sätt (Sadler & Miller, 2010). Däremot visar forskning på att det inte är vanligt att dela med sig av sina problem som är knutna till ens prestationsångest och en del väljer att försöka lösa problemen med preparat istället för att söka professionell hjälp (Ryan & Andrews, 2009). I vissa studier har man sett att det är vanligt att bruka olika substanser för att motverka stress i pressade situationer. På sikt kan detta brukande dock komma att ha en motsatt effekt (ibid.; Orejudo Hernández et al., 2018). Flertalet studier förordar stöd från anhöriga och lärare och att i vissa fall psykologiska interventioner som ett bra sätt att motverka prestationsångest (Assmar & Daleke, 2012; Paliaukiene et al., 2018; Orejudo Hernández et al., 2018). Forskarna framhäver vikten av att läraren inom musikundervisning ser till studentens förutsättningar, anpassar sig och vidtar eventuella åtgärder därefter. Förebyggande övningar eller aktiviteter kan vara ett bra instrument för att motverka de flesta typer av prestationsångest hos studenter (Çevik Kılıç, 2018).

Det finns även forskningsstudier där man har experimenterat med specifika metoder för att motverka prestationsångest. I en studie såg man att meditation hade en positiv effekt på prestationsångest och att de som regelbundet mediterar upplever mindre stress i pressade situationer (Diaz, 2018). I en annan studie lät man respondenterna lyssna på en statisk rytm kontra tystnad där man fann att den gruppen som hade fått lyssna på rytmen upplevde mindre stress än de som satt i tystnad (Gadberry, 2011). Utifrån dessa studier kan man göra tolkningen att ett inre lugn motverkar prestationsångest hos musiker.

3.5 Sammanfattande diskussion

Forskningsfältet kring prestationsångest hos musiker är stort och sträcker sig över hela världen. Det förekommer flera internationella studier från bland annat Spanien,

Schweiz, Kanada, USA och Japan vilket är positivt för att kunna få en föreställning om hur fenomenet framställs och upplevs i andra länder. Det förekommer samtidigt inte lika många studier kring fenomenet i svensk kontext och därmed kan det vara svårt att bilda sig en uppfattning om hur prestationsångest faktiskt ser ut i Sverige. Detta är något som jag hoppas kunna bidra till.

I mycket av den internationella forskning som finns har forskarna vanligtvis använt sig av kvantitativa metoder och självskattningsformulär. Detta kan anses som negativt då kvantitativa metoder inte berör fenomenet på ett lika djupgående sätt eller fångar personliga upplevelser och åsikter (Bryman, 2011). Självskattningsformulär kan även bidra till att respondenten som gör undersökningen kan komma att tolka forskningsfrågan annorlunda från hur den var menad vilket kan resultera i att resultaten blir förvrängda.

Någonting som är vanligt förekommande i studierna är att det är en majoritet av kvinnliga respondenter. Detta medför att det blir svårt att generalisera resultaten och dra slutsatser från dem samt bilda en uppfattning kring hur män upplever fenomenet prestationsångest. Detta är något som forskarna själva poängterar och menar delvis beror på att kvinnor har en högre tendens till att dela med sig av sitt känsloliv och delta i sådana typer av undersökningar. Detta hävdande är dock relativt då tid och kulturella aspekter kan komma att påverka dessa tendenser.

I detta forskningsområde finns mycket studier som berör prestationsångest hos musiker och musikstudenter men inte lika många som berör musikpedagoger. Forskarna tenderar till att kritisera det pedagogiska väsendet och komma med råd till musikpedagoger avseende hur de bör arbeta och förhålla sig gentemot prestationsångest hos sina elever. Detta anses som problematiskt då det vanligtvis bara belyser studenternas syn på prestationsångest och den problematik som orsakar dem medan pedagogernas syn hamnar i skymundan. Musikpedagogernas perspektiv på fenomenet är något som jag också hoppas kunna bidra till med min studie.

4 Teoretiskt förhållningssätt

Nedan redogörs denna studies teoretiska förhållningssätt samt hur den implementeras i arbetet. Jag avslutar även med en redogörelse för varför jag valt att utgå från detta förhållningssätt.

4.1 Fenomenografi

I den här studien har jag valt att ha en fenomenografisk utgångspunkt. I fenomenografisk forskning syftar man till att undersöka och återberätta ett fenomen utifrån forskningssubjektets upplevelse av det. Människor kan ha olika förståelse och vitt skilda erfarenheter av ett fenomen utifrån hur de erfar och upplever fenomenet. Deras upplevelser av fenomenet kan variera vilket i sin tur kan ha påverkan på hur de beskriver, ställer sig till och hanterar fenomenet (Marton & Booth, 2000).

Marton och Booth (2000) beskriver det som att fenomenografins drivkraft ligger i att ”för att vi ska förstå hur människor hanterar problem, situationer eller världen, så måste vi förstå hur de erfar problemen, situationerna eller världen, som de hanterar eller agerar i förhållande till” (s.146). Till exempel om två pedagoger ska hålla i varsin föreläsning där det är samma publik, lokal och upplägg så kommer deras upplevelser troligtvis att se annorlunda ut då de sannolikt har olika erfarenheter kring att prata inför folk och/eller att hålla i en föreläsning. Ett annat exempel är två debattörer som ska diskutera ett visst problem men deras uppfattning kring problemet samt hur det ska hanteras skiljer sig åt, vilket medför att de beskriver problemet på olika sätt. En beskrivning av ett fenomen behöver inte vara bestämt efter fastställda termer utan den kan återges på olika sätt beroende på vilka upplevelser och erfarenheter som format den. Fenomenografi används för att beskriva människors sätt att se på fenomen i världen och framförallt för att upptäcka variationer kring människors åsikter, man syftar till att undersöka deras *uppfattning* kring fenomenet ifråga (Fejes & Thornberg, 2019). Olika personers uppfattningar kan ha bred variation då deras världsuppfattningar är subjektiva. När det rör sig om flera olika individers förståelse kring samma företeelse benämner man den uppsättningen som ett *utfallsrum* för företeelsen. I den här studien kommer jag kunna redovisa ett utfallsrum för fenomenet prestationsångest och dess närliggande sammanhang.

Jag har valt att använda fenomenografi som teoretisk utgångspunkt då jag ser den som väl lämpad för att kunna undersöka fenomenet prestationsångest utifrån individuella perspektiv. Prestationsångest är ett fenomen som kan te sig väldigt annorlunda beroende på vem som upplever den. Jag har en uppfattning av vad prestationsångest är och hur den påverkar mig och andra. Mitt perspektiv kan dock skilja sig från hur andra ser på det. Det är relevant för mig att undersöka hur prestationsångest förstås och hanteras av olika pedagoger och studenter för att i sin tur kunna bidra till att hitta tillvägagångssätt att arbeta med prestationsångest på ett konstruktivt sätt inom ramen

för musikpedagogik. Under mina intervjutillfällen har jag försökt att använda den teknik som jag har beskrivit ovan, att jag försökte bädda in fenomenet i ett större sammanhang för att kunna få så genuina svar som möjligt. I mitt metodkapitel kommer jag att redogöra vidare för den fenomenografiska analysmetoden och dess sju steg.

5 Metod

I detta kapitel redogörs studiens metodansats vad gäller empirinsamling, urval, genomförande, analysmetod samt etiska överväganden. Slutligen presenteras en kritisk diskussion av studiens metodiska tillvägagångssätt samt dess styrkor och svagheter.

5.1 Kvalitativa forskningsintervjuer

I den här studien har jag valt att göra kvalitativa forskningsintervjuer då jag anser att det är den bäst lämpade metoden för att ta reda på mer om fenomenet prestationsångest bland studenter och musikpedagoger. Genom att genomföra kvalitativa intervjuer får jag möjlighet att förstå fenomenet ur mina respondents synvinkel och skapa mening av deras tankar och åsikter (Kvale & Brinkmann, 2014).

I samband med att jag genomförde mina intervjuer strävade jag efter en låg grad av standardisering och kunde därmed anpassa mina intervjufrågor efter att mina respondenter har olika personligheter och erfarenheter. Jag valde att göra semistrukturerade intervjuer för att kunna ge mina respondenter mer frihet kring sina svar men samtidigt bibehålla en röd tråd kring ämnet (Bryman, 2011). Jag ansåg även detta som lämpligt då det passar bäst för att genomföra en studie med en fenomenografisk utgångspunkt (Fejes & Thornberg, 2019). Om jag hade använt mig av helt ostrukturerade intervjuer hade det eventuellt uppstått en risk för att mina respondenter glider ifrån ämnet och den röda tråden går förlorad (Bryman, 2011). För att kunna få mina deltagare att känna sig trygga och motiverade som möjligt har jag valt att sekvensera mina frågor efter ”tratt-tekniken”. Detta innebär att jag öppnar upp intervjun med lite större och öppnare frågor för att skapa en mer avslappnad atmosfär för att sedan gå över i mer specifika frågor och i sin tur komma åt mer djupgående tankar och åsikter (Patel & Davidson, 2011).

Under intervjutillfällena såg jag det som viktigt att uppvisa ett genuint intresse för mina respondenter och få dem att känna sig trygga när de skulle intervjuas. För att det skulle kunna garanteras var det viktigt att jag var självmedveten om mina ansiktsuttryck, mitt tal och mitt kroppsspråk. En eventuell risk fanns att om respondenterna skulle känna av några negativa signaler från min sida skulle de komma att hamna i ett försvarsläge vilket skulle kunna försvåra min insamling av data (Patel & Davidson, 2011).

Fenomenografi fungerar som en metod för att kunna samla in data från enskilda individer avseende deras upplevelser, ofta genom semistrukturerade intervjuer (Fejes & Thornberg, 2019). Inom fenomenografisk forskningsmetod har flera tekniker beprövats i syfte att kunna komma åt individens genuina åsikter. Människor kan ibland vilja utge sig för att ha vissa tankar och åsikter för att framstå på ett visst sätt, antingen för att visa sig i god dager eller att personen i fråga kanske *vill* tycka någonting men

inte gör det innerst inne. En bra metod för att kunna komma åt respondentens sanna åsikt är att använda sig av *projektioner*, alltså att intervjuaren bäddar in fenomenet i ett större sammanhang för att undvika att respondenten tänker över sina svar för mycket och fläckas av deras egna självuppfattning. En annan teknik för att säkerställa mer djupgående svar från respondenten är att använda sig av *probing*, vilket innebär att intervjuarna ställer följdfrågor i syfte till att uppmuntra respondenten till att utveckla sina svar så mycket som möjligt (ibid.).

5.2 Urval

I min studie har jag intervjuat tre verksamma musikpedagoger och tre studenter som studerar till att bli musikpedagoger. Detta för att jag skulle kunna besvara mina forskningsfrågor där jag undersöker likheter och skillnader mellan dem. Jag ville ha variation vad gäller ålder, kön och erfarenheter hos mina respondenter. Jag har alltså använt mig av ett målinriktat urval där jag aktivt valt ut personer som jag tror kan ge mig en genuin syn på fenomenet prestationsångest utifrån sina egna erfarenheter. Jag har även använt mig av ett bekvämlighetsurval vilket innebär att jag valt ut respondenter som funnits tillgängliga för mig (Bryman, 2011). Samtliga studenter har erfarenheter av att själva hålla i musikundervisning och har erfarenhet av flera olika musikutbildningar. De verksamma musikpedagogerna har alla arbetat på åtminstone två olika musikhögskolor och har alla mer än 30 års erfarenhet inom yrket.

5.3 Genomförande och databearbetning

Två av de sex intervjuerna genomfördes via telefon och videosamtal medan fyra av dem skedde i direkt kontakt. Parallellt med att denna studie genomfördes pågick det en pandemi vilket resulterade i att två av respondenterna föredrog att genomföra intervjuerna på distans för att undvika en eventuell smittorisk. Detta var något som jag själv även föredrog men då de inspelningar jag gjorde per distans hade så pass låg kvalitet valde jag med de resterande respondenternas samtycke att göra dem ansikte mot ansikte. För att jag lättare skulle uppfatta all information som jag fick från mina deltagare och undvika att något blev utelämnat från min analys har jag spelat in mina intervjuer. Jag säkerställde att mina respondenter inför intervjutillfället kände att det var okej att vi använde inspelningsutrustning (Patel & Davidson, 2011). Under intervjutillfällena utgick jag från en intervjuguide som jag hade förberett med frågor som var relevanta till min undersökning. Denna intervjuguide innehåller både öppna och något mer specifika frågor (se bilaga 1). Jag valde att inte skicka frågorna till mina respondenter i förväg för att möjliggöra spontana och naturliga svar och minimera risken för att de skulle kunna förbereda sina svar.

Jag har valt att transkribera mina inspelade intervjuer i syfte att lättare kunna analysera mitt intervjumaterial. Genom att jag transkriberade mina intervjuer och omvandlade dem till text gav det mig större möjlighet att betrakta innehållet från ett mer överskådligt perspektiv vilket gjorde det lättare att tematisera materialet. Jag transkriberade intervjuerna till den grad jag ansåg relevant för att kunna göra en utförlig analys men utelämnade detaljer som betoningar och utfyllnadsord. I samband

med att jag spelade in mina intervjuer föll vissa ord bort på grund av störningar samt bristfällig kvalitet från inspelningarna. Det gjorde dock ingenting då detta inte påverkade min förståelse av intervjuernas sammanhang. Jag ansåg inte att dessa detaljer var relevanta då jag inte syftade till att göra någon djupare analys av språkbruket (Kvale & Brinkmann, 2014).

5.4 Analysmetod

Under min studie har jag studerat, tolkat och försökt förstå prestationsångest utifrån det som mina respondenter har berättat. Jag har arbetat efter ett fenomenografiskt tillvägagångssätt vilket är lämpat för kvalitativa intervjuer. Detta tillvägagångssätt gav mig möjlighet att kunna analysera mitt intervjumaterial på ett mer öppet och djupgående sätt (Patel & Davidson, 2011). För att analysera mitt intervjumaterial har jag valt att utgå från den fenomenografiska analysmodellen som består utav sju steg (Fejes & Thornberg, 2019). De sju stegen består av: 1. *Att bekanta sig med materialet*; 2. *Kondensation*; 3. *Jämförelse*; 4. *Gruppering*; 5. *Artikulera kategorierna*; 6. *Namnge kategorierna*; 7. *Kontrastiv fas*.

I det första steget i min analysprocess bekantade jag mig med mina transkriberingar genom att läsa igenom dem flera gånger. Under det andra steget försökte jag hitta och sälla ut intressanta och betydelsefulla passager inom varje intervju som skulle kunna vara relevanta för min undersökning, detta kallas för kondensation (Fejes & Thornberg, 2019). Därefter började jag att jämföra mina utdrag för att kunna hitta intressanta skillnader och likheter, detta utgör modellens tredje steg. Under det fjärde steget började jag att gruppera likheter och skillnader i olika kategorier för att lättare kunna betrakta svaren från ett överskådligt perspektiv. I det femte steget försökte jag att *artikulera* mina kategorier, alltså att jag satte likheterna i fokus. Här övervägde jag noga kring hur många kategorier som kändes lämpligt, baserat på hur pass varierande de hade blivit, en del kategorier fick jag slå ihop med andra för att inte få allt för många. Därefter under det sjätte steget försökte jag att namnge mina kategorier med namn som inte bara stämmer bra överens med innehållet men som jag också försökte att få låta intressanta. I den sista *konstrativa fasen* granskade jag alla mina utdrag för att se om de kunde passa in i flera olika kategorier parallellt. Det landade i fyra kategorier som kändes väl avgränsade gentemot varandra och som samtidigt fångade in de mest relevanta reflektioner från min respondenter. Dessa kategorier kommer att presenteras nedan i resultatavsnittet och representerar studiens utfallsrum i form av rubriker.

5.5 Etiska överväganden

För att säkerställa god forskningssed bör en studie genomföras med respekt gentemot deltagarna. När jag genomförde min studie förhöll jag mig efter de etiska principerna kring frivillighet, integritet och anonymitet (Vetenskapsrådet, 2017). Jag uppfyllde informationskravet genom att jag såg till att mina intervjupersoner var medvetna om studiens syfte samt sina rättigheter som deltagare. Jag uppfyllde även samtyckeskravet genom att jag inför intervjuerna informerade mina respondenter om att deltagandet var

valfritt och att de när som helst hade rätt att avbryta sitt deltagande. Jag har även behandlat deltagarnas uppgifter med största konfidentialitet för att inga obehöriga ska kunna komma åt dem. De uppgifter som jag har samlat in har endast används till studiens syfte. I och med detta uppfyller jag konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Bryman, 2011).

Jag har haft i åtanke vilka negativa konsekvenser intervjuerna kan ha gentemot mina deltagare, exempelvis att de eventuellt skulle komma att drabbas av stress under intervjun eller att det skulle uppstå negativa förändringar i deras självuppfattning. Jag var medveten om att intervjudialogen kunde bli väldigt öppen vilket kan resultera i att deltagarna delar med sig av kunskap eller erfarenheter som de senare kan komma att ångra. Det fanns en viss oro över att intervjuerna skulle mynna ut i en kvasiterapeutisk relation vilket inte skulle vara önskvärt (Kvale & Brinkmann, 2014). Lyckligtvis upplevde jag dock inte att denna relation uppstod.

5.6 Metoddiskussion

Det jag upplevde med att hålla intervju per telefon och videosamtal var att transkriberingen blev påtagligt svårare att genomföra på grund av kvalitén i inspelningen. Detta berodde på att jag spelade in intervjun från högtalarna av min dator. Ett bättre lämpat tillvägagångssätt hade varit om jag hade spelat in samtalet med mjukvara då inte lika mycket data hade gått förlorad i inspelningsprocessen. Detta var inte ett problem i de intervjuer som skedde direkt. En annan problematik med att genomföra kvalitativa intervjuer per telefon är att man inte kan kommunicera med sitt kroppsspråk. Detta kan medföra att svaren hos respondenten kan bli annorlunda gentemot om respondenten och intervjuaren kan se varandra.

Materialinsamlingen kan delvis ha påverkats negativt av att jag använt en digital bandspelare, då det till exempel bidrog till en svårare transkriberingsprocess på grund av störningar på inspelningen från närliggande elektronik. Det finns även en eventuell risk för att mina respondenters svar har påverkats av att de blir inspelade då de kan ha känt sig besvärade eller granskade och kan därför ha begränsat sina svar till att framstå på ett visst sätt. Trots detta anser jag att inspelningsutrustning var nödvändigt. Om jag inte hade använt det och istället skrivit ned alla intervjuerna för hand hade det medfört en risk för att viktiga svar faller bort och att analysen av materialet blir felaktig.

I mitt arbete har jag försökt att vara saklig och hålla mig till min röda tråd, det vill säga att jag bibehållit ett kontinuerligt fokus på fenomenet prestationsångest i mina intervjuer. Tidvis kunde det vara svårt då mina frågor tenderade att utmynna i längre svar som ibland frångick huvudämnet. Dessa svar var förvisso intressanta men vid tillfällen då de blev för irrelevanta i förhållande till prestationsångest försökte jag att styra tillbaka fokuset till mina intervjufrågor. Detta gjorde jag i syfte för att kunna säkerställa att jag uppnådde validitet (Thurén, 2019). I mina intervjuer ställde jag frågor som "Vad har du för erfarenhet av prestationsångest?", "Vad är det som kan trigga din prestationsångest?" och "Vad har du för metoder för att tackla det?" samt

andra frågor i syfte att få så pass utvecklade svar som möjligt och därmed en tydligare bild kring prestationsångest. Jag har även i mitt resultatkapitel försökt att redogöra en rättvis och verklighetstrogen bild av hur fenomenet kan upplevas inom musikutbildningar.

När jag genomförde mina intervjuer försökte jag att uttrycka mig neutralt utan att verka ointresserad. Detta för att jag inte skulle kunna påverka respondenternas svar genom att omedvetet värdera och påverka deras svarsalternativ. Jag har försökt att genomföra mina intervjuer och den här studien på ett sätt så att någon annan eventuellt skulle kunna efterlikna studien och få likvärdiga resultat. Detta gjorde jag för att jag strävade efter att uppnå reliabilitet i min studie (Kvale & Brinkmann, 2014). Vidare har jag försökt att bibehålla trovärdighet genom att ge en ärlig, öppen och utförlig redogörelse av min metodansats och studiens arbetsprocess (Bryman, 2011).

Som nämnts ovan har jag utgått från ett bekvämlighetsurval i denna studie. Bryman (2011) påtalar att det kan vara problematiskt att använda sig av bekvämlighetsurval då det är nästintill omöjligt att generalisera resultaten. Detta utifrån att man inte kan veta vilken population detta urval är representativt för. Att generalisera resultaten till en större population var dock inte denna studies huvudsakliga syfte utan snarare att få en uppfattning kring hur prestationsångest kan se ut på en musikhögskola. Jag har strävat efter att uppnå överförbarhet av studiens resultat genom att jag har försökt att återge så pass fyllda beskrivningar som möjligt av mina intervjupersoners uppfattningar på så sätt att läsaren kan relatera resultaten till andra situationer och miljöer (Bryman, 2011). En annan problematik med att använda sig av bekvämlighetsurval och personer som finns i ens närhet är att deras svar kan komma att påverkas baserat på vad de tror att jag vill höra. Dock upplevde jag inte att deras svar lät vinklade utan de uppfattades som sanningsenliga (ibid.). Jag valde att utgå ifrån ett bekvämlighetsurval då jag ansåg att det inte skulle komma att påverka uppsatsen negativt.

6 Resultat

I detta kapitel presenteras studiens respondenter i korthet samt resultaten av vad de uppgav i samband med studiens kvalitativa intervjuer. Därefter diskuteras dessa resultat där de problematiseras och relateras till det teoretiska perspektivet.

6.1 Presentation av respondenterna

Nedan följer ett kort presentation av mina respondenter där jag redovisar deras kön, ungefärliga ålder samt vad de har för verksamhet inom musikhögskolor. Jag anger endast ungefärlig ålder för att motverka ett eventuellt röjande av mina respondenters identitet.

Respondent 1: Kvinna, 25–30 år, studerar till musikpedagog.

Respondent 2: Man, 30–35 år, studerar till musikpedagog.

Respondent 3: Kvinna, 25–30 år, studerar till musikpedagog.

Respondent 4: Man, 55–60 år, verksam musikpedagog.

Respondent 5: Man, 60–65 år, verksam musikpedagog.

Respondent 6: Kvinna, 50–55 år, verksam musikpedagog.

Mina respondenter pratar ofta om specifika högskolor i sina utsagor men jag har valt att censurera skolornas namn. Dels för att minimera risken för att mina respondenters identiteter blir röjda men också för att jag anser att skolornas namn inte har någon relevans för min undersökning.

6.2 Ett ständigt jämförande och granskande

Studiens respondenter påtalade att prestationsångest är starkt grundat i att man jämför sig med andra vilket kan resultera i att man tappar tilltro till sin musikaliska kompetens. Flera av de respondenter som studerar till att bli musikpedagoger berättade att man börjar jämföra sig med andra på ett tidigt stadium. Bedömningen av ens prestation presenteras redan under första tiden i grundskolan vilket resulterar i en omedveten inläring av att man ska jämföra sig med sina kamrater och det skapas en förväntan av att man ska prestera på en särskild nivå.

Det känns som att det sträcker sig långt tillbaka i skolan så lär man sig direkt att man ska tävla och jag vet inte om det blir bättre att det är betyg i allt och ingen vill jämföra sig med andra men tvingas till det iaf, vem är bäst på matte?, vem är bäst på idrott?, det var mycket så när jag gick i skolan. Att alla skulle ha något de var bäst på (Respondent 2).

Citatet ovan visar på att en vanlig orsak till prestationsångest är att man sätter för höga krav på sig själv och att man ska utmärka sig i förhållande till andra. Respondent 2 påtar att mycket vikt läggs vid vad andra tycker eller tänker kring ens egna prestation och att denna projektion oftast är negativ. Man intalar sig själv om att alla andra

omkring sig tycker att man är otillräcklig vilket oftast inte är befogat. Att man intalar sig själv om att andra är bättre och att man tror att de tycker att man är otillräcklig grundar sig i en primär rädsla för att bli utstött av gruppen eller dess samhörighet. Respondent 4 tror att prestationsångest grundar sig i en oro för att bli exkluderad från en gruppstillhörighet:

Ytterst så tror jag att det beror på att man inte vill bli övergiven av flocken. Människor är flockdjur. Avvikare stöts bort, man vill vara en i gänget. Det tror jag är grunden till prestationsångest. Man börjar jämföra sig med varandra för att kolla om man platsar i gänget (Respondent 4).

Samtliga respondenter som är verksamma musikpedagoger ansåg att en vanlig orsak till prestationsångest är känslan av att känna sig granskad eller bedömd på så sätt att man får sin professionalitet ifrågasatt. Exempelvis påtalar respondent 5 att han känner sig granskad när han ska göra framträdanden på sitt huvudinstrument inför nära och kära som han anser har väldigt god musikalisk kompetens och därmed lättare kan upptäcka fel i ett framförande. Ett annat exempel på konsekvenserna av att känna sig granskad är vid examinationstillfällen och uppspel. Flera av respondenterna påtalade att de känner nervositet inför att göra viktiga framträdanden inför jury och/eller publik då deras prestation står i fokus och ofta är föremål för bedömning.

Prestationsångesten behöver inte alltid uppstå i den akademiska världen utan kan också introduceras genom ens föräldrar. Respondent 2 som studerar till musikpedagog berättar att han till och från samtalar med föräldrarna till sina elever där de vill veta om det finns framtidsutsikter för deras barn vad gäller deras musicerande. Detta kan bli problematiskt då pedagogen kan tolka det som ett indirekt ifrågasättande av hans kompetens som pedagog, vilket även kan framkalla prestationsångest hos hen. Föräldrarnas tankar kring deras barns framtidsutsikter kan även komma att hämma elevens utveckling och självuppfattning om den förmedlas direkt till barnet, särskilt om det innefattar för höga eller orealistiska mål för barnet eller om dessa mål inte stämmer överens med elevens egna visioner och värderingar.

6.3 Flock eller myrstack

Samtliga respondenter berättade att det finns en påtaglig skillnad mellan större och mindre högskolor i Sverige vad gäller välmåendet hos dess studenter. De påtalade att det ofta finns en kultur på större skolor grundat på att inte vilja sticka ut från mängden och visa sig svag inför andra. Det är heller inte lätt att få gehör för sin ångest då en känner sig bedömd av en större skara och blir rädd för att bli stämplad som svag eller otillräcklig. Sedan kan det även bli problematiskt för en student att erbjuda stöd gentemot någon med ångest då hen upplever att det kan påverka hans sociala och hierarkiska status på skolan. Hen vill heller kanske inte avvika från bekvämligheten i flocken.

Jag har bara jobbat på [stor skola] utöver [liten skola] och känner många som har gått och jobbar där och där lider dom av det här med

konkurrens/revir tänket. Att man måste hålla på sitt, man kan förlora konkurans-fördelar, på ett omedvetet plan och där har jag upplevt att prestationsångest är betydligt högre och att många mår sämre (Respondent 5).

Vidare påpekar respondent 1 att hon tror att miljön på en större högskola kan innebära att lärarna inte har möjlighet att ägna lika mycket tid åt studenternas välmående i lika stor utsträckning som på en mindre skola. Det kan även vara så att de känner samma sak som studenterna att de upplever social påfrestning av att hjälpa någon som står utanför flocken. En del av respondenterna påpekade att det oftare förekommer en mentalitet av konkurrens och tävling på större skolor vilket kan medföra prestationsångest hos vissa. De berättar att de upplever det som onaturligt att mäta musikkompetens med betyg och att det i sin tur ger bränsle till att vilja jämföra sig med andra för att kolla av om man duger. Flera respondenterna understryker även vikten av att musik ska hållas lekfullt och inte upplevas som ett måste för en god självkänsla. Detta kan ibland vara svåruppnåeligt på en stor skola med mycket tävlingsanda.

Några av respondenterna påpekar att de upplever att det ibland finns en mer avslappnad och välkomnande atmosfär på mindre skolor. Att folk kan vara mer villiga att stötta varandra och känner sig inte lika rädda för att synas och göra bort sig. De berättar att på mindre skolor känner de att det alltid finns någon att prata med och man kan vända sig till lärarna med sina problem i en större uträkning.

Alltså det här är en mindre skola än vad [större skola] är så här kan man enklare känna att man kan vända sig till en lärare och välja vilken lärare man vill prata med. På [större skola] är det nog mer som en myra i myrstack. På så sätt så skulle det kunna vara olika med hur man får hjälp med att hantera sin prestationsångest (Respondent 1).

Som citatet beskriver kan det ibland vara enklare att få gehör och stöd för sin ångest på mindre skolor då det är färre människor där och det blir lättare att bygga relationer med dem. Detta kan visa sig vara mer svåruppnåeligt på en större skola då det oftast är många fler människor i gruppen och rädslan för att bli exkluderad kan upplevas som starkare. Detta behöver dock inte gälla alla högskolor då de skiljer sig från varandra.

6.4 Erfarenheter av pressade situationer

Majoriteten av respondenterna som studerar till att bli musikpedagoger uppgav att de ibland kan uppleva mycket stress av att verka utanför deras bekvämlighetszon. Att spela ett biinstrument eller att utöva genrer som man inte har spelat lika mycket tidigare kan få dem att känna sig lite extra nervösa. De respondenter som är verksamma musikpedagoger berättade att de kan se prestationsångest öka hos sina elever när de ska spela sina biinstrument. Det kan handla om att de ska framföra ett stycke som på deras huvudinstrument hade varit en lätt match men som visar sig vara

betydligt svårare när det ska framföras på instrument som de inte har spelat lika mycket.

I det här ämnet när man har elever som inte har piano som huvudinstrument så har jag märkt att det är några som tycker att det är väldigt jobbigt att vara så långt utanför sin bekvämlighetszon och inte klarar av saker som är hur lätt som helst på deras huvudinstrument. Att dom får presentationsångest för att de ställer höga krav på sig själva i allmänhet och det skapar presentationsångest (Respondent 5).

Dock påpekade respondent 3 som studerar till musikpedagog att hon upplever att utövandet av ett biinstrument kan ibland fungera som en befrielse då hon lättare kan separera sin prestation och inte lägga för stor vikt vid aktiviteten:

Det här senaste året har jag jobbat jättemycket med klassisk sång vilket är nytt för mig och då har jag kunnat gå in med mycket mindre krav för att det inte är min huvudgenrer. Andra har jag sett få nästan mer ångest och blir nästan mer blyga för att det är så utanför deras bekvämlighetszon. Så det där med vad man är van och vad man har för comfort zone [...] vissa kanske har lättare att gå utanför den och ta det med klackspark och prestationskravlöst liksom. Medans för vissa så blir mer prestigefyllt (Respondent 3).

Prestationsångest eller känslan av att vara en dålig pedagog kan även uppstå i sådana situationer där pedagogen inte är förberedd eller där det inte riktigt går som de har tänkt sig. Respondent 1 berättar om att hon upplever stress och prestationsångest i samband med att hon ska förevisa musikaliska exempel och det inte kommer fram som hon hade planerat. Hon påtalar att det resulterar i att hon får dåligt samvete gentemot eleven och inte kan bidra med tillräckligt mycket inspiration.

Respondent 5 som är verksam musikpedagog berättade att han tidigare har haft svårt att skilja på vad som är kritik respektive projektioner från sina elever. Han berättade att eleverna kunde uppleva stress och frustration under undervisningen som i vissa fall kunde resultera i verbala attacker gentemot honom. Efter år av erfarenhet har pedagogen dock lärt sig skilja på vad som realistisk kritik och vad som är negativa projektioner vilket grundar sig i elevens egna osäkerhet och ångest.

6.5 Hantering i stunden och på sikt

Det kan vara svårt att hantera sin prestationsångest i situationer där man känner sig ovan och man inte kan tygla de negativa känslorna som bottnar i rädslan av att misslyckas. Respondent 1 berättade att hon upplever sig som dålig på att hantera sin prestationsångest när den uppstår i stunden, att hon känner sig otillräcklig och bara vill ut ur rummet. En vanlig, impulsiv och kortsiktig lösning brukar vara att man vill skämta bort situationen för att släppa på allvaret kring sina negativa känslor. Ett par av respondenterna uppgav att det händer att de automatiskt försöker skämta bort jobbiga situationer, de berättar även att de har sett samma beteendemönster hos sina lärare. De

påtar att impulsen av att skämta bort en jobbig situation inte är en hållbar lösning utan fungerar mer som en försvarsmekanism för att kunna skapa en mer fattbar fara.

I stunden tror jag att jag är rätt dåligt på att hantera det då det tar över situationen och mina känslor [...] Sen så kan jag nog hantera det på ett sätt att jag försöker skämta om det, det behöver inte vara ett bra sätt, att det gynnar mig, men jag tror att det är ett sätt för mig att skydda mig själv (Respondent 1).

Det är även vanligt att prestationsångest visar sig hos yngre elever vilket respondenterna har behövt förhålla sig till. De respondenter som är verksamma musikpedagoger berättar att ett av de vanligaste kännetecknen hos en elev som börjar uppleva prestationsångest är att de kan tappa spelglädjen, bli tysta eller buttra på lektionen. Respondent 5 berättar att eleverna får svårt att spela och tappar fokus om de hänger upp sig för mycket på sin prestation. Det i sin tur kan resultera i mentala och fysiska låsningar som hindrar eleven från att spela överhuvudtaget:

De brukar få svårt att spela och får svårt att fokusera. De blir också självmedvetna på ett sätt som att det låser sig och den reaktionen med prestationsångest blir att de inte kan eller vågar spela. Det har hänt vid vissa tillfällen att de har börjat gråta och de känner att de inte kan göra någonting, de blir liksom förlamade (Respondent 5).

Respondent 3 berättade dock att de elever som sysslar med musik mer på en hobbynivå verkar ha lättare att distansera sig från prestationen i sitt musikutövande och kan därmed lättare tackla pressade situationer som de upplever i musikundervisningen. De respondenter som är verksamma musikpedagoger berättar att när det kommer till att tackla sin egna prestationsångest som drabbar dem i stunden har de lärt sig att skaka av sig dessa negativa känslor genom år av erfarenhet. De påpekar vikten av att köra med ”öppna kort” och inte låsas som att man inte känner av pressen. Det handlar dels om att kunna se sig själv ur en såpass ödmjuk synvinkel att man kan acceptera att man inte kan allt men också för att kunna berätta det för eleven, att kunna erkänna för eleven att man bara är människa och att man själv också kan känna prestationsångest. Alla respondenterna uppgav vikten av föra öppna samtal med sina elever, de berättar att kunna relatera till elevens problem verbalt har visat sig kunna hjälpa elevens prestationsångest på sikt.

6.6 Sammanfattande analys utifrån studiens forskningsfrågor

Denna studies första forskningsfråga sökte svar på hur studenters och lärares syn på prestationsångest skiljer sig respektive samstämmer med varandra. Det var i samband med denna frågeställning som jag undersökte vilka *uppfattningar* som studenter respektive lärare hade om prestationsångest och dess uttrycksform. En av de största skillnaderna som jag fann hade att göra med hur verksamma musikpedagoger respektive studerande hanterar pressade situationer i stunden då prestationsångest kan komma plötsligt. I och med vad mina respondenter berättade kan man dra slutsatsen att de som är verksamma musikpedagoger har utvecklat ett mer fungerande

förhållningssätt till att tackla jobbiga och oförutsägbara situationer. Deras uppfattning var att ödmjukhet och öppenhet är av stor betydelse i förhållande till hur de känner sig och agerar i pressande stunder. De kunde med hjälp av ödmjukhet och öppenhet lättare distansera sig från de negativa känslorna och bibehålla ett professionellt tillvägagångssätt. En tydlig skillnad mellan de som studerar till musikpedagoger mot de som är verksamma musikpedagoger är att känslorna ibland kan komma att ta för stor plats och styra deras beteende på ett negativt sätt. De berättade att det ibland hände att deras känslor hade tagit över en jobbig situation och orsakat dem obehag. Det var vanligt att de tog till omedvetna försvarsmekanismer för att lättare kunna hantera situationen, exempelvis genom att försöka skämta bort ett misstag eller en känsla av nervositet. Detta tyder på att ju mer erfarenhet en besitter desto lättare blir det att visa öppenhet inför känslan av prestationsångest vilket gör det lättare att hantera den på ett konstruktivt sätt.

Både de som är verksamma musikpedagoger och de som studerar uppgav alla att det är betydligt vanligare att jämföra sig med andra på ett negativt sätt när man är yngre och mindre erfaren. Detta tyder på att det finns en gemensam uppfattning hos både studenter och pedagoger att ju äldre man blir och ju mer erfarenhet man får desto bättre blir ens självkänsla i förhållande till ens musikutövande. Det fanns en tendens av att vilja vara bäst eller tillräcklig i förhållande till sin musikaliska omgivning. De påtalade dock att detta beteende avtar successivt genom åren av att man utmanar sig själv och får bättre förutsättningar till att hantera ångestladdade situationer. De verksamma musikpedagogerna påtalade att genom år av erfarenhet kan man uppnå en sorts mental inställning där man känner sig tillfreds med sig själv och kan acceptera sina och andras brister på en mer ödmjukt sätt. Detta medför att man inte skuldbelägger sig själv och kan fokusera mer på en hälsosam personlig utveckling. Denna inställning fanns inte i på samma sätt hos de respondenter som är studenter.

Något som samtliga respondenter gav uttryck för är att de är väl medvetna om att fenomenet prestationsångest existerar hos dem själva och i deras omgivning. Här kan vi se att respondenterna uppfattar fenomenet relativt likartat. De talade i termer av att prestationsångest är ett fenomen som kan upplevas som mörkat då det är något som ofta skapar obehag och som man inte gärna pratar om. De påpekar dock vikten av att prata om detta då det kan skapa problem för många musiker, både psykiska och fysiska. En del av respondenterna underströk att det kan vara svårt för många att uttrycka sin prestationsångest för andra, då de upplever det som ett risktagande för att visa sig svag och bli exkluderad från flocken. Det fanns en återkommande uppfattning i att detta är ett mer närvarande problem på stora och prestigefyllda högskolor. De påtalar att dessa känslor är mänskliga och man gör sig själv en tjänst genom att kunna dela med sig av dem då de flesta människor kan relatera till dem, förstå och visa förståelse gentemot varandra. Här kan vi se att det förekommer en unison uppfattning kring prestationsångest vad gäller vikten av att kunna prata öppet och icke-dömande kring problemet för att kunna bibehålla en hälsosam förhållning till fenomenet prestationsångest.

Den andra forskningsfrågan i denna studie syftade till att undersöka vilket tillvägagångssätt som lärare och studenter tar till för att tackla prestationsångest hos sig själva och andra. Här kan vi urskilja två olika uppfattningar mellan de aktiva musikpedagogerna och studenterna. Resultaten pekade dels på att de respondenter som var aktiva musikpedagoger hade lärt sig av år av erfarenhet att hantera sin prestationsångest genom att vara ödmjuk gentemot sin egna musikaliska förmåga och komma till insikten att ”ingen kan allt”. De berättar att de ibland föredrar att bara lägga korten på bordet i en pressad situation och berätta att de exempelvis inte kan spela ett specifikt instrument eller stycke. De tillåts därmed att vara tillfreds med det faktum att de inte har vissa färdigheter och att det inte förväntas av dem. Denna tendens verkade mer förekommande hos de verksamma musikpedagogerna och skilde sig från de blivande pedagogerna då de inte var lika ödmjuka kring sina prestationer. De blivande musikpedagogernas uppfattning var att det är värdefullt i att ha sina klasskamrater att luta sig tillbaka mot i samband med jobbiga framträdanden då de alla sitter i samma båt och har därmed större förståelse för varandra. Det framkom även att meditation kan vara ett bra tillvägagångssätt för att motverka stress under pressade situationer samt för att bibehålla självförtroendet. Metoder som att man försöker intala sig själv om att det kommer att gå bra och att det finns flera som känner likadant som en själv verkar ha en betryggande effekt och kan därmed underlätta prestationen i sig.

Som nämnts ovan finns det ett värde i att kunna luta sig mot sina kamrater i samband med pressade situationer. I och med detta är det även viktigt att stötta sina kamrater när man ser att de lider av prestationsångest och ge dem gehör för sina känslor samt visa att man finns där ifall de skulle vilja prata om dem. Detta är särskilt betydelsefullt när det gäller ens egna elever. Resultaten tyder på att hålla en öppen kommunikation med sina elever samt kunna tyda subtila signaler i deras kroppsspråk eller tonfall för att märka när eleven börjar känna sig pressad. Det är även viktigt att göra det tydligt för eleven att man lyssnar på dem och kan relatera till deras känslor. Musikpedagogerna belyser även vikten av att få deras studenter att se sina styrkor och inte lägga för mycket fokus på sina svagheter. Om en pressad situation skulle uppstå på en lektion och eleven börjar känna prestationsångest över exempelvis ett stycke berättar pedagogerna att de då försöker styra bort från allvaret i prestationen. Detta för att bevara det lekfulla i musikutövandet och få eleven att känna spelglädje istället för att de upplever musiken som ett måste eller något som eleven inte duger till för. Respondenternas uppfattningar pekar på att det är av vikt att man hjälper sina elever att fokusera på sina positiva egenskaper och att undanröja hinder för deras vilja att spela musik.

Studiens tredje forskningsfråga sökte svar på hur studenter och lärare påverkas av prestationsångest och vad det kan bidra med för konsekvenser. Som nämnts tidigare är prestationsångest nära kopplat till att man jämför sig med andra. Denna tendens kan i längden resultera i att man tappar tilltron till sig själv och sina förmågor vilket i sin tur kan medföra en olust inför att spela musik. Respondent 5 berättade att det har hänt att hans elever kunde uppleva såpass påtaglig prestationsångest att de inte kunde spela överhuvudtaget. En uppfattning som respondenterna gav uttryck för är att svår

prestationsångest kan även leda till att man sätter väldigt höga krav på sig själv och att man övar överdrivet många timmar per dag. Några av respondenterna uppgav att de har följt studenter på prestigefyllda högskoleutbildningar som har övat så pass mycket de har drabbats av fysiska men, exempelvis ledsador. Dock ter sig de psykiska besvären till följd av prestationsångest som mer påtagliga och kan bidra med negativa konsekvenser under en längre tid.

Att uppleva en påfrestande situation kan skapa en starkt kopplad betingning till händelsen, alltså att hjärnan kopplar en specifik känsla med en specifik upplevelse. Detta förekommer även i samband med musikaliska utmaningar som en kan känna obehag inför, exempelvis om en student ska genomföra en solokonsert på ett biinstrument och känner vånda inför uppträdandet så kan ett misslyckat genomförande resultera i en negativ betingning kring att uppträda inför folk på sina biinstrument. Om detta tankemönster får näring kan det resultera i en negativ påverkan på personens syn på sin prestationsförmåga kring sitt huvudinstrument och andra musikaliska element som man vanligtvis känner sig bekväm med. Detta var en återkommande uppfattning som flera av respondenterna hade. En negativ betingning kan sätta igång en kedjereaktion av negativa tankar som inte bara förvärrar självförtroendet kring ens musikutövande och kunnande men också kan komma att förvränga ens självuppfattning i allmänhet.

Utifrån summeringen av resultaten kan vi urskilja ett tydligt *utfallsrum* som innefattar respondenternas likheter och skillnader kring fenomenet prestationsångest. De förordar en öppen och ödmjuk kommunikation med sin omgivning då de uppfattar detta som det mest gynnsamma tillvägagångssättet för att hantera och bemöta prestationsångest. Vidare kan vi se skillnader i hur känslor kan komma att påverka situationer negativt beroende på om personen besitter erfarenhet och/eller verktyg för att hantera sådana. Detta kan komma att resultera i att personen tar till försvarsmekanismer som i den här kontexten fungerar som en kortsiktigt nödlösning för att kunna tackla känslorna.

En betydande byggsten för detta fenomenets utfallsrum är tendensen att jämföra sig med andra och känna sig otillräcklig, denna tendens kan te sig på olika sätt men grundar sig i att man inte känner sig nöjd med sig själv. Att ha god självkänsla och gott självförtroende är något som respondenterna förordar som högst relevant för att motverka prestationsångest. Prestationsångest är ett känsligt ämne att prata om och rädslan för att bli utstött kan vara påtaglig. Respondenterna berättar att det är viktigt att vara ödmjuk mot sig själv och vara mottaglig för andras hjälp och stöttning just för att fenomenet kan för många uppfattas som jobbigt eller pinsamt. En skillnad som framkommer är att pedagogerna påtalar att detta kan uppnås med hjälp av att man belyser styrkor i musikutövandet och strävar efter att bevara lekfullheten, medan de blivande pedagogerna förordar socialt stöd för att kunna tackla prestationsångest.

7 Diskussion

Syftet med min studie var att undersöka hur studenter och lärare inom högre musikpedagogisk utbildning reflekterar kring problemet med prestationsångest samt vilka verktyg de tar till sig för att hantera det hos sig och sina elever. Detta för att kunna skapa mer förståelse för hur prestationsångest kan erfaras och motverkas inom musikpedagogiken. För att uppnå detta syfte har jag genomfört kvalitativa forskningsintervjuer med tre verksamma musikpedagoger samt tre personer som studerar till att bli musikpedagoger. Jag valde att använda mig av en fenomenografisk utgångspunkt när jag formade och genomförde mina intervjuer samt när jag analyserade mitt intervjumaterial. Detta för att kunna komma åt individuella och personliga svar för att i sin tur kunna skapa mig en realistisk och utförlig uppfattning kring hur mina respondenter uppfattar fenomenet prestationsångest. Jag har funnit intressanta likheter och skillnader mellan mina respondenters upplevelser och svar som talar för hur prestationsångest kan uttrycka sig.

I resultaten från denna studie har jag upptäckt vissa likheter till tidigare forskning, dels vad gäller hur prestationsångest påverkar individer, hur den hanteras och hur den uttrycks. Den tidigare forskningen har bland annat visat att prestationsångest kan framkallas av att uppträda inför och bli bedömd av en jury (Çevik Kılıç, 2018). Detta var även något som framgick i mina resultat. Respondenterna berättade att de kunde uppleva obehag inför att uppträda inför en jury utifrån att de kände sig granskade och värderade. Detta tyder på att musik kan vara en stark personlig uttrycksform att när den ska värderas av en jury kan personen ifråga uppleva att hens personlighet blir bedömd snarare än hens prestation.

Vidare visade mina resultat att prestationsångest kan var förknippat med att man sätter för höga krav på sig själv och strävar efter svåruppnåeliga mål. Detta är något som även Assmar och Daleke (2012) påtalar i sin studie. Detta kan dels ha att göra med en strävan efter att utföra något felfritt men det inte går som man har tänkt sig. I likhet med det som Diaz (2018) och Kobori et al. (2011) påtalar i sina studier så finns det en strävan efter perfektion vilket i sin tur kan resultera i ångest om målen inte uppnås. Detta kräver i många fall god förberedelse. I mina resultat framgår det att bristen på förberedelse inför ett uppträdande eller en examination kan medföra prestationsångest och en rädsla för att den jobbiga situationen ska inträffa igen. Detta är något som Çevik Kılıç (2018) redogör för i sin studie och påtalar att ett misslyckat framträdande kan skapa en negativ inställning hos utövaren som kan komma att hämma framtida framträdanden.

Prestationsångest kan både frammana psykiska och fysiska symtom vilket Studer et al. (2011) och Çevik Kılıç (2018) berättar i sina studier och som även framkommer i mina egna resultat. Prestationsångest kan dels orsaka kallsvettningar och hjärtklappningar men också mentala låsningar där individen inte kan utöva sitt instrument

överhuvudtaget. Prestationsångest kan även frammana ett behov av att öva på sitt instrument särskilt mycket vilket eventuellt kan medföra fysiska besvär. Det är påvisat att meditation kan fungera som en fungerande teknik för att lindra stress hos personer som upplever prestationsångest (Diaz, 2018), något som även framgår ur mina resultat.

Till sist visade mina resultat på att ju mer erfarenhet man besitter desto lättare blir det att tackla prestationsångest och dess eventuella konsekvenser. Ryan och Andrews (2009) talar om att musiker med mycket erfarenhet har lättare att arbeta omkring sin prestationsångest och bibehålla sin spelglädje. Detta var något som jag kunde se i mina resultat då de respondenter som hade mycket erfarenhet uttryckte att prestationsångest för dem var något som man lär sig att hantera med tiden och som inte låter dem påverkas negativt.

Att känna prestationsångest kan för många upplevas som främmande och pinsamt. Det kan finnas en rädsla för att känslorna ska synas och man känner att man riskerar att bli exkluderad från sin sociala tillvaro. Detta hör starkt ihop med normen om att man inte ska framstå som svag och inte ska skylda med sina problem. En person som lider av prestationsångest jämför sig med sin omgivning och gör bedömningen att hen är ensam med sina negativa känslor. Personen ifråga upplever ofta att hens problem utgör en större belastning på sin omgivning än vad som faktiskt är fallet. Detta bidrar till att det kan vara svårt att avgöra hur en människa faktiskt mår då den drabbade ofta gör vad hen kan för att hens negativa tankar inte ska synas. Denna företeelse pekar på vikten av att skapa en öppen atmosfär där alla känner sig välkomna och uppmuntras till att prata om deras negativa känslor.

I och med att prestationsångest är något som man inte gärna skyltar med inför andra kan det visa sig vara svårt att få konstruktiv hjälp om dessa känslor inte delas med personer i ens närhet. Då man jämför sig med andra och har en tro om att man inte räcker till i förhållande till andras färdigheter så vågar man inte vara öppen med hur man ställer sig till en utmanande situation. Ett alternativ som skulle kunna motverka detta är att man inför obligatoriska terapeutiska möten veckovis eller månadsvis på högskoleutbildningar inom musik. Detta är en metod som jag har fått uppleva när jag gick på folkhögskola. Det ingick i studenternas studiehandledning att de skulle delta i obligatoriska träffar i grupper om fyra till fem personer och samtala om deras tillvaro, känslor och tankar kring sig själva. Detta visade sig fungera effektivt då det bidrog till en mer avslappnad atmosfär och en välvilja av att finnas till för sina klasskamrater. Då jag enbart har upplevt den här typen av gruppterapi på en folkhögskola kan jag dock inte uttala mig hur pass väl detta skulle fungera i allmänhet. En eventuell risk med sådana obligatoriska möten är att det skulle kunna resultera i att en student med mycket prestationsångest kan uppleva det som stressfyllt att hen måste diskutera sina känslor med sina klasskamrater och i sin tur börja avskärma sig från gruppen och dennes sinnestillstånd eventuellt försämrats. Utifrån mina egna erfarenheter kan möten som dessa upplevas som skrämmande då man kan komma att jämföra sig med de andra i gruppen och uppleva deras tillvaro som avsevärt stabilare än sin egen. Detta kan resultera i en vilja att inte öppna upp sig lika mycket. Trots dessa eventuella risker

skulle denna metod kunna fungera som ett konstruktivt sätt att prata om sin prestationsångest i en trygg miljö och synliggöra fenomenet för sig själv och andra.

7.1 Framtida forskning

I samband med att jag sökte efter tidigare forskning kring prestationsångest hos musiker fann jag som jag nämnt tidigare en påtaglig brist av studier i svensk kontext. Detta medför att det var svårt att grunda en uppfattning kring hur fenomenet upplevs och ser ut i Sverige. Då nästan samtliga av studierna som jag funnit om prestationsångest är genomförda i andra länder kan resultaten i dessa studier inte med enkelhet förstås ur en svensk kontext. Trots att känslor och tankar kopplat till prestationsångest kan se liknande ut oavsett kultur eller plats ser jag ett behov av mer forskning kring hur detta fenomen ser ut i Sverige.

De flesta studier som jag fann kring prestationsångest hade en kvantitativ grund i sin metodansats och i datainsamlingen använde forskarna frågeformulär i en stor utsträckning. Detta medför att man inte kommer åt respondenternas uppfattning på ett lika djupgående plan som i en kvalitativ studie utifrån att undersökningen är mer strukturerad, svaren blir avgränsade och det finns inte utrymme för diskussion eller utveckling av respondentens svar. En annan upplevd brist med forskningsfältet som jag undersökt är att studiernas urval oftast har bestått av studenter eller musiker och fokuset läggs nästan inte alls på de som undervisar i musik. Jag har med min studie försökt att bidra till detta men för att kunna skapa en mer realistisk bild av hur prestationsångest ser ut i Sverige, och i synnerhet musikpedagoger, förordar jag att ytterligare forskning genomförs kring fenomenet.

I min studie har jag pratat med både blivande musikpedagoger och verksamma. Av de verksamma musikpedagogerna hade alla flera års erfarenhet av att undervisa i musik vilket även medförde att de hade hittat tillvägagångssätt för att hantera prestationsångest på ett bra sätt. Något som framtida forskning skulle kunna belysa är hur musikpedagoger utan någon längre erfarenhet uppfattar fenomenet då de troligen inte besitter samma verktyg för att hantera oförutsägbara och stressfyllda situationer.

Referenser

- Assmar, A. & Daleke, M. (2012). *Prestationsångest: Yttre faktorer som relaterar till upplevd press i studier hos unga studerande män*. Examensarbete. Mälardalen: Mälardalens högskola. Hämtad från: <http://mdh.diva-portal.org/smash/get/diva2:611476/FULLTEXT01.pdf>
- Barbar A. E., de Souza Crippa J. A. & de Lima Osório F. (2014). Performance anxiety in Brazilian musicians: Prevalence and association with psychopathology indicators. *Journal of Affective Disorders*, 152–154(1), 381–386.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Çevik Kılıç, D. B. (2018). An Investigation of Music Teacher Candidates' Performance Anxiety Levels in Piano Examinations. *Journal of Education and Learning*, 7(1), 299–308.
- Diaz M. (2018). Relationships Among Meditation, Perfectionism, Mindfulness, and Performance Anxiety Among Collegiate Music Students. *Journal of Research in Music Education*, 66(2), 150–167.
- Fejes, A. & Thornberg, R (red.) (2019). *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber.
- Gadberry, A. (2011). Steady Beat and State Anxiety. *Journal of Music Therapy*, 48(3), 346–356.
- 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.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- MacAfee E. & Comeau G. (2020). Exploring music performance anxiety, self-efficacy, performance quality, and behavioural anxiety within a self-modelling intervention for young musicians. *Music Education Research*, 22(4), 457–477.
- Marton, F. & Booth, S. (2000). *Om lärande*. Lund: Studentlitteratur.
- Nyberg, J. (2013). Den största tersen någonsin – gymnasieelevers begreppsliggörande av kunskap och lärande i musik. I C. Ferm Thorgersen (red.), *Perspektiv på praktisknära musikpedagogisk forskning* (s.125–150). Luleå: Institutionen för konst, kommunikation och lärande.
- Orejudo Hernández, S., Zarza-Alzugaray, F. & Casanova, O. (2018). Music performance anxiety. Substance use and career abandonment in Spanish music students. *International Journal of Music Education*, 36(3), 460–472.
- Paliaukiene V., Kazlauskas E., Eimontas J. & Skeryte-Kazlauskiene M. (2018). Music performance anxiety among students of the academy in Lithuania. *Music Education Research*, 20(3), 390–397.
- Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.

-
- Ryan C. & Andrews N. (2009). An Investigation Into the Choral Singer's Experience of Music Performance Anxiety. *Journal of Research in Music Education*, 57(2), 108–126.
- Sadler, M. & Miller C. (2010). Performance Anxiety: A Longitudinal Study of the Roles of Personality and Experience in Musicians. *Social Psychological and Personality Science*, 1(3), 280–287.
- Studer R., Danuser B., Hildebrandt H., Arial M. & Gomez P. (2011). Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students. *Journal of Psychosomatic Research*, 70(6), 557–564.
- Thomas, J. & Nettelbeck, T. (2014). Performance Anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 42(2), 624–634.
- Thurén, T. (2019). *Vetenskapsteori för nybörjare*. Stockholm: Liber.
- Vetenskapsrådet (2017). *God Forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Bilaga 1

Intervjuguide

Presentation av lärare: Ålder, kön, tid i yrket, befattningar.

Presentation av elever: Ålder, kön, hur länge de pluggat musik och vad för inriktningar.

Lärare:

- Vad triggas din prestationsångest?
- Hur gör du för att hantera den?
- Kan du se det hos dina elever och hur visar den sig?
- Hur gör du för att motverka den, vad är tycker du är viktigt att tänka på?
- Märker du någon skillnad mellan olika musikhögskolor, på vilket sätt då?
- Ser prestationsångest annorlunda ut idag gentemot när du gick på högskola?
- Har du gett uttryck åt din prestationsångest och hur har det blivit bemött?
- Har du någon gång fått stöd eller hjälp för att hantera din prestationsångest?
- Varför tror du att prestationsångest uppstår och vilka är de vanligaste orsakerna?

Studenter:

- Om du har känt prestationsångest, vad triggas den då?
- Ser den annorlunda ut om du har rollen som lärare eller elev?
- Hur gör du för att hantera den, i stunden och på sikt?
- Kan du se det hos dina lärare och hur visar den sig?
- Kan du se det hos dina klasskamrater/ kollegor?
- Kan du se det hos dina egna elever och hur motverkar du det?
- Har du gett uttryck åt din prestationsångest och hur har det blivit bemött?
- Har du någon gång fått stöd eller hjälp för att hantera din prestationsångest?
- Varför tror du att prestationsångest uppstår?
- Om du har gått flera utbildningar, visar sig då prestationsångest sig hos dig eller andra annorlunda mellan olika skolor och inriktning?