



SMI

STOCKHOLMS
MUSIKPEDAGOGISKA
INSTITUT

Musik-prestationsångest på enskilda sånglektioner

En kvalitativ studie om sångpedagogers roll och metoder att hjälpa unga sångelever hantera musik-prestationsångest under enskilda sånglektioner.

Examensarbete

Musikpedagogisk Examen 180p

VT 2025

Poäng 15 hp

Författare: Thea Aspelin

Handledare: Ketil Thorgersen

Sammanfattning/Abstract

Syftet med denna uppsats har varit att undersöka svenska sångpedagogers roll och praktiska metoder för att stötta elever med musik-prestationsångest under enskilda sånglektioner.

Musik-prestationsångest (MPA) utgör ofta ett hinder för såväl sångare som andra instrumentalister att prestera, och strategier för att stötta elever på gruppnivå innefattar dels att ha skapa ett tryggt rum, ha öppna dialoger och stöttning i att vända elevers negativa tankar och självbild till något mer positivt och realistiskt. Avsaknaden av studier inom MPA under enskilda sånglektioner i Sverige men också generellt har varit min motivation att skriva det här arbetet. Metoderna som använts har dels varit enkätmetod som belyser elever i gymnasieålderns egen erfarenhet av prestationsångest under enskilda sånglektioner, samt kvalitativa intervjuer med fyra sångpedagoger om deras erfarenhet. Studien grundar sig i ett sociokulturellt perspektiv med särskilt fokus på den proximala utvecklingszonen (ZPD), vilket möjliggör för förståelse för hur lärandet sker i sociala sammanhang genom stöttning från en mer erfaren individ.

Resultatet av studien visar att trygghet och relation är de viktigaste faktorerna för att skapa ett bra och utforskande lektionsklimat, vilket är en förutsättning enligt sångpedagogerna. Några av de praktiska metoderna som de använder är samtal, lagom uppmuntran, humor, och att börja med pyttesmå steg. Det visar sig också att viktig del i pedagogens jobb är att stötta på rätt sätt genom individanpassning. Resultatet från studien säger inte emot forskningen, men bidrar med mer infallsvinklar på metoder i praktiken.

Titel: Prestationsångest på enskilda lektioner

Engelsk titel: Music-performance anxiety in the weekly lessons

Författare: Thea Aspelin

Handledare: Ketil Thorgersen

Antal sidor: 39

Nyckelord: stöttning, mediering, redskap, musik-prestationsångest, MPA, prestationsångest, verktyg, individanpassning, ZPD

Innehållsförteckning

Sammanfattning/Abstract	2
Innehållsförteckning	3
1. Inledning	4
1.1 Syfte och forskningsfrågor	5
2. Bakgrund & Tidigare Forskning	6
2.1 Prestationsångest	6
2.2 Navigering av tankar och känslor	7
2.3 Kommunikation	9
2.4 Pedagogens roll	9
2.5 Sammanfattning av bakgrund	10
3. Teori	10
3.1 Sociokulturellt perspektiv	11
3.1.1 Proximal utvecklingszon	12
4. Metod	13
4.1 Insamlingsmetoder av Empiri	13
4.1.1 Enkät	14
4.1.2 Intervjuer	14
4.2 Urval	15
4.2.1 Urval Enkätundersökning	15
4.2.2 Urval Intervjuer	15
4.2.2.1 Informanter	16
4.3 Etiska Överväganden	17
4.4 Genomförande	18
4.4.1 Enkätundersökningen	18
4.4.2 Intervjuer	18
4.5 Analysmetod	19
5. Resultat	20
5.1 Enkätresultat	20
5.1.1 Sammanfattning av enkätsvar	23
5.2 Intervjuresultat	24
5.2.1 Vad är prestationsångest?	24
5.2.2 Hur märks prestationsångest på eleven?	25
5.2.3 Sångpedagogens roll i att hjälpa eleven hantera prestationsångest	26
5.2.5 Pedagogiska metoder i praktiken	26
5.2.5.1 Öppna Dialoger	26

5.2.5.2 Skapa trygghet och tillitsfulla relationer	28
5.2.5.3 Utrymme att testa flera gånger	29
5.2.5.4 Förståelse för elevens rädslor	30
5.2.5.5 Andning	31
5.2.5.6 Stötta eleven att fortsätta	31
5.2.6 Sammanfattning av intervjuresultat	32
6. Diskussion	33
6.1 Resultatdiskussion	33
6.2 Musikpedagogiska implikationer	35
6.3 Metoddiskussion	35
6.3.1 Diskussion av enkätmetod	35
6.3.2 Diskussion av intervjumetod	36
6.4 Vidare forskning	36
7. Källförteckning	37
8. Bilagor	39
Intervjufrågor	39
Informerat samtycke	41
Mejlutskick till kulturskolor och gymnasieskolor med estetisk inriktning	42
Påminnelse om enkätundersökning:	43
Inledning till Enkät	44
Enkätfrågor	45

1. Inledning

It stands to reason that any teacher truly intent on helping the student to realize his or her potential will aim to instruct in such a way as to preempt or correct negative thoughts, behaviors, and physical symptoms that are the result of anxiety. Students must learn to achieve balance not only in their performing but also in their self-concept, goals, expectations, and performances (Riley, 2012).

När jag var liten hade jag en sångcoach som uppmanade mig att sjunga *mycket*. Vi sjöng karaoke hemma nere i hans källare, och det var allt från gamla klassiker som “up where we belong” och “I will always love you” till populära Melodifestivalen-dängor. Tonerna var många, från högt till lågt, och ibland så kände jag att det inte gick så bra som jag ville - jag lät ju inte som Whitney Houston eller Avril Lavigne när jag sjöng. Min sångcoach var dock alltid stöttande och uppmuntrande, och påpekade att autotune var ett verktyg som även de stora artisterna använde i de där inspelningarna som lät så perfekt. Efter att ha haft den uppmuntran har jag inte upplevt någon större prestationsångest när det kom till hur det egentligen lät, utan gormade på tills det sprack. I gymnasiet var stämningen helt annorlunda dock, och jag märkte att mina sjungande klasskamrater kunde tycka det var jättejobbigt när det kom till att sjunga inför andra.

Musik-prestationsångest, eller Music Performance Anxiety (MPA), är begreppet som beskriver ångesten att prestera musikaliskt framför andra, och det drabbar såväl professionella sångare och musiker som praktiserande elever. Jag upplever att det ofta talas om musik-prestationsångest när det handlar om att framföra musik inför en publik, men som sångpedagog har jag märkt att elever kan vara överdrivet stressade och nervösa när de kommer till en vanlig enskild sånglektion. Jag tror att fenomenet musik-prestationsångest är oundvikligt för alla som håller på med musik, men att det går att hitta metoder och verktyg som hjälper till att underlätta ångesten. En viktig stöttepelare i denna utveckling är det som händer under de enskilda lektionerna och sångpedagogens roll i att hjälpa och stötta sångelever som upplever detta.

Efter att ha sökt information om MPA inom enskild sångundervisning är jag medveten om att det skulle behövas mer forskning inom området. Det verkar vara mer omtalat när det kommer till uppträdanden och konsertsammanhang än under de enskilda lektionerna, men det betyder inte att det inte är ett problem när man som sångelev enbart sjunger för sin lärare. Det finns också fler artiklar om MPA på engelska än det finns på svenska, vilket gav mig motivation i att belysa hur problemet tar form i Sverige. Med det här arbetet vill jag undersöka hur fenomenet MPA faktiskt tar form hos elever i gymnasieåldern i Sverige, och samt identifiera verktyg och metoder sångpedagoger har för att stötta elever som upplever prestationsångest på de enskilda sånglektionerna.

1.1 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med detta arbete är dels att undersöka sångelever i gymnasieålderns upplevelse av musik-prestationsångest, men också att identifiera verktyg och metoder som sångpedagoger använder sig av för att stötta dessa elever som upplever musik-prestationsångest i undervisningen på enskilda sånglektioner. Detta görs utifrån ett sociokulturellt perspektiv.

- **Hur uppskattar elever i gymnasieåldern sin egen prestationsångest under enskilda sånglektioner?**
- **Hur beskriver sångpedagoger tecken på att elever upplever prestationsångest?**
- **Hur arbetar svenska sångpedagoger för att stötta elever i att hantera musik-prestationsångest under enskilda sånglektioner?**

2. Bakgrund & Tidigare Forskning

I det här kapitlet tar jag upp vanliga symptom vid prestationsångest och vad som utmärker just MPA från övrig stress och nervositet. Vidare behövs betydelsen av förmågan att navigera positiva och negativa tankar, inre och yttre kommunikation samt pedagogens roll i att hjälpa elever hantera MPA. Slutligen görs en sammanfattning av kapitlet som också tydliggör de teman som resultatet baserats på.

2.1 Prestationsångest

Prestationsångest är ett välkänt fenomen, inte bara bland musiker utan även andra som framträder för publik. Det jämförs ofta med social fobi som kan beskrivas som en överdriven och ihärdig rädsla för att stå i centrum där man står inför bedömning ifrån kritiska åskådare, vilket kan trigga rädsla för att göra bort sig (Gabrielsson, 2020; Sataloff m.fl. 1999; Sieger, 2017). I musikaliska sammanhang förkortas fenomenet som *MPA*, för *Music Performance Anxiety* (Cina, 2021; Sieger, 2017).

Stress i sig är kroppens reaktion på hot, och är till för att skydda sig själv. Vid akut stress står kroppen inför en hotande fara. Då ökar beredskapen för immunförsvaret, och kroppen reagerar genom ett stigande blodtryck, hög puls, samt utsöndring av stresshormon vilket ger en kick av energi och ökad koncentration. En följd av detta är att blodflödet till de inre organen minskar, och blodets förmåga att koagulera ökar vilket skulle minska risken att förblöda vid skada. Stress utlöses av påfrestningar som vi utsätts för, fysiska eller psykiska. Stress som utgår över det normala kan leda till att den blir kronisk, vilket är mer fysiologiskt belastande. Vidare kan oro, ångest, negativa tankar och ilska också vara stressande (Lundberg & Wentz, 2004).

Prestationsångest visar liknande symptom till nervositet och stress, vilket kan vara: hjärtklappning, oregelbunden andning, muntorrhet, behov att fukta läppar, svettningar, kalla händer, darriga kroppsdelar (som ex. händer och armar), uppskjutna axlar, darrig/skälvande röst, "fjärilar i magen", behov av att urinera [m.fl.](#) (Gabrielsson, 2020; Riley, 2012). Utöver dessa symptom förekommer vid MPA också kognitiva "inre" symptom som *självtvivel*, *mentalt fokus på svårigheter* och risken för *minnesbortfall* (Riley, 2012), *rädsla* för att sjunga/spela fel eller förlora kontrollen och oro för konsekvenserna av att göra fel - ett "*katastroftänk*" (Gabrielsson, 2020; Riley 2012). I likhet med social fobi upplever personer med MPA höga ångestnivåer och försämrade prestation, men utöver dessa likheter har personer med MPA också ofta höga förväntningar på sig själva, men håller sig ändå engagerade i sitt utförande trots sina rädslor (Cina, 2021; Sieger, 2017). Att sträva efter perfektionism medför dock stor risk att lägga grunden för ångestproblem för individen i framtiden (Barefield, 2012; Gabrielsson, 2020).

Rädslor och stress är begrepp som går hand i hand med MPA, men har inte alltid negativ inverkan på det musikaliska utförandet. En viss mån av MPA, eller stress, kan tvärtom vara hjälpsamt eller nödvändigt för att uppnå hög kvalitet i sitt utförande. "*For some, performance quality improves as tension reaches an intermediate stage, but suffers as tension rises beyond the individual's comfort level*" (Sieger, 2017). En person som går in i en situation, som en sånglektion eller till ett scenframträdande, med stress eller rädsla kommer med stor sannolikhet känna av ett eller flera av de fysiska symptom som *högre puls*, *snabbare andning*, *adrenalin* eller *blod som rör sig från magen mot hjärtat* (Riley, 2017). Upplevelsen av enbart en av dessa symptom är tillräckligt för att kunna störa prestationen för vissa, men för andra skulle en hälsosam mängd av symptomen kunna höja kvaliteten på utförandet. Därför menar vissa forskare att strategier för att *hantera* MPA, istället för att helt eliminera symptomen, kan vara den bästa strategin (Sieger, 2017).

2.2 Navigering av tankar och känslor

Även om sångpedagoger inte är psykologer, så är en del av arbetet att läsa de individer som står framför dem varje enskild lektion. Inom kognitiv psykologi finns det kunskaper, begrepp och teorier som kan hjälpa till att beskriva hur man kan lära ut att tänkande fungerar, samt hur tänkande kan utvecklas för att individen ska kunna få ut så mycket som möjligt av livet. Lärande inom kognitiv psykologi skiljer sig lite ifrån sociokulturell teori, som den här uppsatsen kommer använda sig av. Dock återfinns några koncept i kognitiv psykologi som kan beskriva tänkandeprocesser, vilket också är av relevans inom det sociokulturella (se kap. 3.1). Dessa koncept är följande:

Skillnaden mellan dysfunktionella och nyttiga tankar. Dysfunktionellt tänkande, eller negativa tankar, är ofta en orsak till stress, oro, depression eller ångest (Forsman m.fl., 2021;

Lindberg & Wentz, 2004), medan nyttiga tankar hjälper individen att inte fastna i negativa tankemönster och fungera bättre långsiktigt.

Förmågan att gå utanför sig själv för att kunna studera sina tankar och känslor som en åskådare. Detta kan vara till fördel för att individen inte ska ta sitt tänkande på för stort allvar, för att undvika att gå in i negativa tankar och åltande som är skadliga i längden och istället välja med positiva tankar (Gabrielsson, 2020).

Att kunna gå in i och **förstå olika mindset**, som att förstå skillnaden mellan ett *statiskt* och ett *dynamiskt* mindset. En person med statiskt mindset tänker att sina förmågor är förbestämda, och inte går att ändra på speciellt mycket. En person med dynamiskt mindset tänker istället att förmågor går att stärka genom ansträngningar, och både söker och trivs med utmaningar.

Att **kunna ta en annan persons perspektiv**, vilket övar upp förmågan att se saker utifrån olika synvinklar. Det kan hjälpa personer som tror att andra människor tänker lika mycket på dem som de själva gör.

Betydelsen av förväntningar. Om hur betydelsen av motivation och av att ha positiva förväntningar påverkar resultatet, även genom olika grader av ansträngningar. Det kan exempelvis vara placebo, nocebo eller pygmalioneffekten.

Tankefällor, som kan beskrivas som systematiskt och irrationellt tänkande i olika situationer. Det kan exempelvis vara försvarsmekanismer eller andra beteendemönster som förekommer intuitivt och mer eller mindre omedvetet.

Mental träning. Om meditation, andningsövningar, mindfulness, yoga, visualisering, observationsinläring och flera andra metoder som stöds av forskning och erfarenhet och vad som kan uppnås med hjälp av dessa tekniker.

(Thomas m.fl., 2020)

Det är argumenterbart att barn och unga människor skulle få bättre kunskaper och verktyg att hantera och utveckla sitt tänkande om lärare presenterar möjligheter för dem att diskutera detta i skolan eller annan undervisning. Det kan även medföra att de lyckas bättre med andra aktiviteter, sociala relationer och yrkeslivet (Thomas m.fl., 2020).

Vägledning genom tankar och känslor som relaterar till just sång och musik kan bli ett uppdrag som faller på sångpedagoger i olika situationer, beroende på vilken elev som står framför dem. Det är

inte otroligt att tänka att de någon gång hamnat i en situation med någon av dessa koncept och använt eller använder sig av dem som metoder i sångundervisningen.

2.3 Kommunikation

En stor del av att vara sångpedagog är att lyssna och att kommunicera med eleven som kommit till sånglektionen. Att vara en god lyssnare innefattar dock inte bara att lyssna med öronen, utan även med våra andra sinnen för att uppfatta vad motparten säger. Kroppsspråket är en typ av kommunikation som ger möjlighet för motparten uppfatta signaler och budskap som inte uttrycks i ord, vilket blir en kognitiv tolkningsprocess för lyssnaren (Maltén, 1998). Kort och gott skulle en god lyssnare kunna beskrivas som att kunna leva sig in i motpartens emotionella situation. Både det *aktiva* - och det *intuitiva lyssnandet* är viktiga delar av kommunikationen, där det aktiva lyssnandet innebär att lyssnaren signalerar med både kroppsspråk och inflikande uppmuntringssignaler att man är i en process att förstå motparten, och det intuitiva lyssnandet som ”att tolka en annan människas budskap, att lyssna efter innebörden i det sagda, att spetsa sina egna mottagande sinnen men också att fånga upp det man inte ser och hör”, och på så sätt ”lyssna mellan raderna” (Maltén, 1998). Det intuitiva lyssnandet ger emellertid möjlighet till empatisk förståelse, där exempelvis sångpedagoger i lyssnanderollen kan börja förstå och leva sig in i elevens upplevelser och relatera till dennes känslor och sakliga problem (Maltén, 1998).

Vidare är *synligt lärande* och *synlig undervisning* ett resultat av god kommunikation mellan lärare och elev. Hatties sammanställning av ca. 800 metaanalyser (2012) om prestationspåverkan inom skolan redogör en berättelse om hur inläring sker när målet är inläringen, målet är lagom utmanande samt att både lärare och elev är engagerade i att ta reda på om och hur väl målet uppnåtts. Synligheten ligger emellanåt i *målmedveten övning, eftersträvad och efterfrågad återkoppling* och *aktiva, passionerade människor som deltar i lärandet*. Lärandet i sig sker som bäst när lärare kan se undervisningen genom elevens ögon, och eleven ser lärandet som en väg till eget lyckande. Aspelin & Persson (2011) tolkar Hatties resonemang som att ”tillitsfulla sociala relationer mellan lärare och elever är en förutsättning” (s.50) för denna typ av kommunikation, och menar också att lärande blir synligt när läraren aktivt är öppen för och söker det eleven säger att den kan, förstår eller missförstår. De anser även att barnfokuserade förhållningssätt och sociala relationer har betydelse för alla skolformer, ända från förskolan upp till gymnasiet (Aspelin & Persson, 2011).

2.4 Pedagogens roll

Vid privatlektioner har pedagoger en stor fördel i att hjälpa elever utveckla personliga strategier för att hantera MPA jämfört med gruppundervisning (Cina, 2021). Musikpedagoger utvecklar strategier för att hantera sin egen MPA med åren och stöttar sina elever till att växa till tryggare

musiker (Barefield, 2017). Strategierna kan ta en multimodal form och blir ofta anpassade efter individens behov. Vissa strategier är förhållandevis mer metodiskt konkreta för pedagoger att lära sig och lära ut, som exempelvis uppmärksamhetsövningar, avslappnande andningsövningar, meditation och yoga (Barefield, 2017). Däremot är det också viktigt att stötta elever att minska eller eliminera negativa tankar för att ersätta dem med mer positiva och realistiska tankemönster (Sieger, 2017). Att sjunga fritt är paradoxalt på det sättet att det kräver att sångaren både behöver vara öppen för analys och upplevelsen av vad som händer, men är också tvungen att släppa på hämningar och ta risker. Pedagogens roll där elever upplever mycket stress över att sjunga kan vara att hjälpa eleven identifiera och adressera fysiska spänningar och stress men också öppna en dialog där eleven får utrymme att sätta ord på sina rädslor som orsakar deras obehagskänslor (Barefield, 2017).

Ångest är delvis inlärd reaktion, så målet för pedagoger kan vara att implementera tekniker för att vända negativitet som kommer både utifrån sångrummet och inom eleven (Riley, 2012). Ett annat sätt är att stötta elever genom uppmuntran och positiv feedback, speciellt om eleven befinner sig i en kritisk miljö. Att ge eleven utrymme att testa flera gånger samt genom tålamod och förståelse för elevens rädslor kan lärare stötta eleven till att våga fortsätta försöka och gradvis komma över rädslan (Barefield, 2017).

2.5 Sammanfattning av bakgrund

Sammanfattningsvis så visar flera källor att individen får både fysiska "yttre" och psykiska "inre" symptom vid prestationsångest. Tillitsfulla sociala relationer kan ses som en förutsättning för att uppnå god kommunikation och arbetsstämning under lektionen, och ett lärande där både lärare och elev jobbar mot ett gemensamt mål. I musik-prestationsångest kan dock elever fortfarande vara dedikerade till att utföra det musikaliska, trots att prestationsångest påverkar prestationen.

Sångpedagogens jobb kan bli att tolka elevers ord och kroppsspråk på sånglektioner genom aktivt och intuitivt lyssnande för att få en uppfattning om deras behov. Då MPA som nämnt har inre symptom som negativa tankar, självtvivel, fokus på det negativa och rädsla så kan en del av sångpedagogens jobb vara att hjälpa eleven att ta sig ur dessa mönster och vägleda dem mot ett mer hållbart och positivt tänkande. Dessutom bör pedagoger ta hänsyn till om eleven har tankar om perfektionism, då dessa kan leda till ångest. Att ha *öppna dialoger* om elevens upplevelser, ge eleven utrymme för att *testa flera gånger, skapa trygghet, ha förståelse för elevens rädslor, jobba med andningsövningar* samt att *stötta eleven att fortsätta* är pedagogiska metoder som kan hjälpa eleven att hantera MPA och vända negativa tankar. Dessa teman kommer att ligga som utgångspunkt för resultatet.

3. Teori

I det här kapitlet följer en förklaring på det sociokulturella perspektivet och idén om den proximala utvecklingszonen som elever når med hjälp av stöttning. Det beskriver dels hur man ser på mänsklig inlärnin g samt hur redskap fungerar som medierande resurser för människans handlingar. Vidare beskriver den proximala utvecklingszonen inte bara kunskap som ligger inom rimligt avstånd från eleven att lära sig med hjälp av stöttning, utan också processen handlar om det sociala samspelet mellan elev och lärare. Denna teori lämpar sig bra då stöttning kan beskriva sångpedagogernas metoder till att hjälpa elever hantera prestationsångest, vilket görs genom en interaktion mellan de båda parterna. Inre och yttre tänkande processer skulle i det sociokulturella kunna beskrivas som redskap som medierar handlingarna under sånglektionen. Elevens upplevelse av minskad prestationsångest genom stöttning skulle emellertid kunna beskrivas som den proximala utvecklingszonen.

3.1 Sociokulturellt perspektiv

I det sociokulturella perspektivet som myntades av psykologen Lev Vygotskij i början av 1900-talet ses människan oundvikligen som en lärande art (Säljö, 2014). Det som är utmärkande för just det sociokulturella är *hur* lärande sker, där en av utgångspunkterna är att intressera sig för hur mänskligt tänkande och agerande både på individ- och gruppnivå utifrån fysiska och kognitiva resurser (Säljö, 2014). Hjärnan har inte i uppgift att enbart bevara och återskapa tidigare erfarenheter, utan arbetar också kreativt och kombinatoriskt för att skapa nya situationer och beteenden utifrån dessa tidigare erfarenheter (Vygotskij, 2010) Sedermera såg Vygotskij människan som en biologisk, social, kulturell och historisk varelse, och för att förstå lärande och utveckling bör man förstå hur dessa aspekter samverkar och verkar för sig självt. L ägg för mycket vikt vid enbart en aspekt, missas grundläggande förutsättningar från andra. Exempelvis utgår Jean Piaget lite förenklat från människors kognitiva utveckling genom ett universellt biologiskt perspektiv, alltså att alla människor går igenom samma utvecklingsstadier. Det som missas i detta är att individer som växer upp med utbildning, teknologi, möjligheter att resa och ta del av olika kulturer, lära sig språk med mera, kommer individen inte utvecklas på samma sätt som där dessa förutsättningar saknas (Säljö, 2022). Vygotskij sätter sig inte emot att människor hamnar i olika utvecklingsfaser (Vygotskij, 2010) men menar däremot att lärande inte är en universell homogen process, utan tätt kopplat till sociala samspel. Det innebär dock inte att idéerna om kognitiva processer är förkastliga. Tvärtom, så kan kognitiva processer och tänkande (se kap. 2.2) utifrån ett sociokulturellt perspektiv ses som redskap som medierar våra handlingar.

I det sociokulturella bestäms människans fysiska, intellektuella och sociala förmågor i huvudsak av att utveckla och använda fysiska och mentala *redskap*, och inte av biologiska faktorer som Piaget och kognitiv psykologi uttrycker (se kap. 2.2). Mentala redskap kan handla om språk, räknesätt,

symboler, eller begrepp som är tänkandets verktyg att utföra handlingar och förstå världen (Säljö, 2022). Tankar och känslor kan också ses som mentala redskap som *medierar* våra handlingar. Fysiska redskap är precis vad de låter som: teleskopet för rymdforskarna, instrumenten i sångundervisningen, grävscooper på byggarbetsplatsen eller hörapparaten för den hörselnedsatta. Ett fysiskt redskap på sånglektionen kan dels vara ett piano, ett ljudupptagningsprogram eller kroppen som redskap för kommunikation. Redskap är alltså tingen som kompletterar våra mänskliga fysiska begränsningar och som *medierar* våra handlingar. Vidare är *mediering* ett centralt begrepp inom det sociokulturella perspektivet. Det kommer från tyskans Vermittlung som betyder att *förmedla*, och har kommit att beskriva att människor inte står som oskrivna blad inför kontakt med omvärlden. Tvärtom antyder det att de intellektuella och fysiska redskap som utvecklats till våra sociala praktiker hjälper oss att hantera omvärlden (Säljö, 2014). Att skilja mellan fysiska och mentala redskap är emellertid inte så effektivt, utan mer av en pedagogisk ingång att trycka på likheterna i det mentala och fysiska. Människan ses i det sociokulturella perspektivet som en *hybridvarelse* som tänker, lär och utvecklas med stöd av redskapen (Säljö, 2022).

Det främsta verktyget är språket, i vilket barnet får medel att interagera med andra samt en inre röst som utvecklar förmågan att resonera med sig själv och tänkandet som helhet. Vygotskij menade att språket och kulturen påverkade den psykologiska utvecklingen, och därmed att lärande sker både ”inifrån och ut” och tvärtom. Genom den tanken intresserade han sig för hur barnet kan förbättra sina tankar och problemlösningsförmåga genom ökad medvetenhet när de står inför ett problem, vilket idag har kommit att kallas *metakognition* (Hwang & Nilsson, 2019).

3.1.1 Proximal utvecklingszon

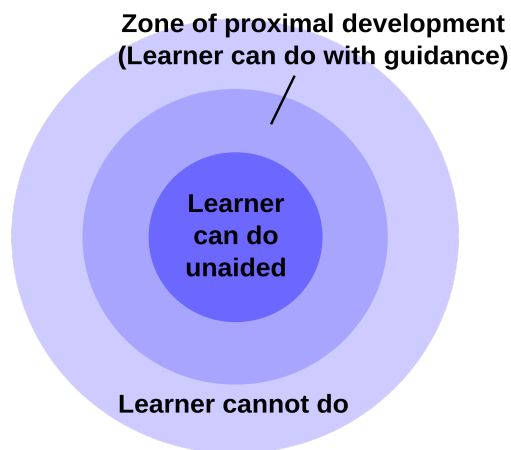
Den proximala utvecklingszonen (ZPD) är en modell inom det sociokulturella perspektivet. Den går ut på att ge eleven utmaningar som de kan klara av med en liten ansträngning och som är på en lagom svårighetsgrad i förhållande till vad de klarar av just nu. Med hjälp av stöttning (eng. scaffolding) från en mer erfaren individ kan eleven komma åt kunskaper som finns i elevens potential, som eleven inte uppnått på egen hand.

Att möta barn inom ramen för deras utvecklingszoner i olika ämnen och sammanhang innebär att lärare måste ha en betydligt bredare förståelse av hur barns vardag och lärande samspelar (Säljö, 2022).

Den proximala utvecklingszonen handlar som sagt om vad barnet kan uppnå med lite stöd, se *Bild 1*. För att nå dit är interaktionen mellan eleven och den mer erfarna handledningen. Pedagogens roll är inte att ge några svar utan att ställa frågor som håller elevens intresse vid liv och samtidigt hantera elevens och sin egen frustration, hålla uppe elevens energi, ha en struktur och inte låta fokuset försvinna in i detaljerna. Både informell och formell undervisning är av vikt för

utvecklingen, men grunden i lärandet enligt Vygotskijs teori om utveckling är att klara av någonting *tillsammans* (Hwang & Nilsson, 2019).

Bild 1: Gestaltning av den proximala utvecklingszonen¹.



Den inre cirkeln i *Bild 1* gestaltar de kunskaper eleven redan besitter. Den mellersta gestaltar de kunskaper eleven kan nå genom stöttning, vilket är det som kallas den *proximala utvecklingszonen*, det vill säga den zonen som är inom räckhåll för eleven. Den yttersta cirkeln gestaltar nästa steg av kunskap, vilket eleven inte kan nå för tillfället, även med stöttning. När eleven med hjälp av stöttning nått sin fulla potential i nästa zon så blir det den nya inre kärnan och processen börjar om.

Vygotskij teori om ZPD grundar sig i ett socialt samspel mellan lärare och elev, där läraren hjälper eleven att uppnå kunskap som ligger inom räckhåll för elevens nuvarande kunskaper genom stöttning. Denna grundprincip kan överföras till sångpedagogers roll att vägleda elever genom prestationsångest-känslor under sånglektionerna som en mer erfaren individ, samt hur deras tolkningar av elevernas kroppsspråk och metoder att hjälpa eleven hantera dessa känslor kan ses som redskap som ligger till grund för återkopplingsprocessen.

4. Metod

I detta kapitel beskrivs hur jag samlat in empirin till denna uppsats. Jag har valt att använda mig av både en enkätundersökning och kvalitativa intervjuer som metod. Enkäten valde jag att göra lite som en förstudie till intervjuerna, och den skickades till gymnasieskolor med estetisk inriktning på sång, samt till sångpedagoger inom Stockholms kulturskola och deras spetsinriktning KAP. I och med att jag räknade med att få en större mängd svar ansåg jag att enkätmetoden skulle passa bra, då den lämpar sig väl för att få reda på människors upplevelser på gruppnivå. Kvalitativa intervjuer är tvärtom ett sätt att ta del av individers tankar, upplevelser, åsikter och ideal, vilket lämpar sig bra när man samlar empiri från ett fåtal individer (Patel & Davidson, 2019).

¹ Wikipedia/Dcoetzee. (2012). *Zone of proximal development.svg* [svg].
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Zone_of_proximal_development.svg. CC0

4.1 Insamlingsmetoder av Empiri

Studien omfattar både elever som har enskilda sånglektioner, samt sångpedagogers erfarenheter av prestationsångest under enskilda sånglektioner. För tydlighetens skull kommer sångpedagogerna som varit med på en intervju kallas för informanter, och eleverna kommer att kallas för respondenter då de nåddes via enkätundersökning. Urvalet har gått till på olika sätt, vilket förklaras senare i kapitlet.

4.1.1 Enkät

I den här studien ville jag ge eleverna en egen röst i frågan om prestationsångest under enskilda sånglektioner. Tanken var från början att det skulle kunna vara som en förstudie till intervjuerna, men processen drog ut något på tiden och har i efterhand fått verkat som en kontrollstudie för unga sångelevs upplevelse av MPA, vilket går att jämföra med både sångpedagogernas beskrivningar av tecken på prestationsångest hos sångelever och beskrivningarna av symptomen på prestationsångest i bakgrundskapitlet.

För att få en bild av ungdomars upplevelse av prestationsångest under enskilda sånglektioner, designade jag en enkät som kom att skickas ut till gymnasium med estetisk inriktning på sång samt kulturskolan i Stockholm som också har elever upp till 23-års ålder. I och med att målgruppen är ungdomar sattes åldersgränsen 15-23 för att inkludera så många inom gymnasiet och kulturskolan som möjligt. Åldersgränsen är också designad med hänsyn till att vårdnadshavare måste samtycka till forskning som involverar barn under 15-år (Görman, U. 2023), vilket inte hade varit utförbart med anonyma enkäter som skickas till en stor mängd för mig främmande människor.

I och med att de tänkta respondenterna fortfarande är unga var mitt mål att göra en lättläst och tydlig förklaring av enkäten: vad forskningsområdet är, att den är frivillig att svara på, hur svaren kommer att användas samt att den är anonym. Frågorna designades utefter teman som handlar om sånglektionens upplägg och frekvens, upplevelsen av prestationskrav och prestationsångest samt lärarens stöd till eleven. Enkätens första frågor var ett par urvalsfrågor, så att jag skulle få svar från "rätt personer" - alltså personer som dels var i rätt ålder och haft enskild sångundervisning, men också som upplevt prestationsångest under nämnd undervisning någon gång. Enkäten fortsatte sedan med några mer lättsamma frågor om hur ofta sånglektionerna ägde rum, och vidare de mer ingående frågorna om elevens upplevelse av prestationsångest och slutligen pedagogens stöd. Frågorna gjorde jag medvetet till flera olika graderade svar, så att det skulle vara lättare och roligare för respondenterna att svara.

4.1.2 Intervjuer

Intervjufrågorna designades utifrån tre teman vilket var pedagogens livserfarenhet, sånglektioner och olika aspekter av prestationsångest, och inom alla teman fanns en inriktning på pedagogens erfarenheter av elever med prestationsångest.

Intervjun designades på ett semistrukturerat sätt. Jag försökte strukturera frågorna på ett sätt som kändes mest naturligt i en konversation, med några centrala frågor och potentiella följdfrågor som gav svängrum i konversationen. För att sätta ton på intervjun var en av de inledande frågorna hur informanten tänker sig att prestationsångest skiljer sig från stress och nervositet, och därefter de med djupgående frågorna. Meningen med det var att sätta igång tankar och möjlighet att återkomma till begreppet och definiera det allt eftersom konversationen fortlöpte i andra teman. Frågorna om prestationsångest var mer konkret formulerade och öppnade upp rum för informanten att komma in på teman som den själv tyckte var relevant i ämnet.

Fördelen med kvalitativa intervjuer är just att man får en mer djupgående inblick i några perspektiv av ett problem. I detta fall kommer tre sångpedagogers tankar, ideal och erfarenheter upp till ytan och deras upplevelser av vad som fungerar väl. Svaren från dessa kvalitativa intervjuer är inte representativa för alla sångpedagoger i Sverige, men skulle kunna ses som ett litet stickprov av metoder och erfarenheter som existerar i en del av populationen (Patel & Davidson, 2019).

4.2 Urval

I detta kapitel kommer jag att presentera hur urvalet av informanter samt till enkätundersökningen har gått till. Till enkäterna som samlar kvantitativ data avgränsades urvalet till kulturskolan i Stockholm samt gymnasieskolor med sång som individuell kurs inom Stockholmsområdet.

4.2.1 Urval Enkätundersökning

Enkätens målgrupp var personer i tonårsåldern som har erfarenhet av enskilda sånglektioner. Lärosätena som enkäten skickades till valdes ut genom ett *klusterurval*, vilket jag ansåg var användbart för att representera sångelever i Stockholm som en grupp (Patel & Davidson, 2019). Därför letade jag upp alla gymnasier i Stockholm som har musikinriktning och framför allt sång som enskild kurs. Dessutom tog jag kontakt med kulturskolan i Stockholm som har elever upp till 23-års åldern. Då inga uppgifter om elever publiceras offentligt har spridningen av enkätundersökningen förlitat sig på sångpedagogernas och musiklärarnas möjlighet och villighet att dela den vidare till sina elever.

4.2.2 Urval Intervjuer

Till intervjuerna valdes några erfarna sångpedagoger ut på ett relativt ostrukturerat sätt, men i fackspråk så kan vi kalla det en blandning av olika urvalsmetoder. I detta språk så faller urvalen under följande kategorier: *slumpmässigt urval*, *bekvämlighetsurval*, *snöbollsurval* och *målmedvetet urval*. En av sångpedagogerna hörde av sig till mig efter att jag efterfrågade informanter till denna uppsats via sociala medier (bekvämlighetsurval och slumpmässigt urval), en annan fick jag kontakt med via en gemensam kontakt (snöbollsurval), och en sista hade jag tipsats om, men det blev sedermera ett målmedvetet val av mig att höra av mig till denne (Patel & Davidson, 2019). Dessutom hade en av informanterna av ren slump med sig sin mor till intervjun, som också var en mycket erfaren sångcoach, och det kunde jag ju inte tacka nej till. De som hade intervju tillsammans var Kajsa (dotter) och Maj (mor). Även om urvalet kan verka kaosartat, har det av en ren slump blivit en helt okej blandning i den aspekten att informanterna alla har olika bakgrunder, erfarenheter, är från olika platser, är av olika kön och i olika åldrar. Dessutom hade jag ett krav på att informanterna ska ha erfarenhet av att ha jobbat med sångelever i tonårsåldern, vilket de alla hade, så ingen av pedagogerna anser jag saknade kompetens eller trovärdighet.

4.2.2.1 Informanter

Informanterna som deltog i intervjun är listade nedan, tilldelade alias med anseende till konfidentialiteten:

John Doe, 39: John har gått en femårig musikutbildning på högskolan och började därefter jobba som sånglärare på ett estetiskt gymnasium i 15 år, men har på senare tid övergått till att undervisa i kulturskolan. John har också hållit privata sånglektioner med elever utanför sin anställning, både i person men mest online. Utöver det har han en lång sångkarriär där han gjort olika gigs som trubadur, dansbandssångare samt lead-sångare i ett rockband, och även turnerat.

Sara Joe, 52: Efter gymnasiet gick Sara en eftergymnasial sångutbildning, och jobbade därefter på teater. Senare gick hon en treårig sångpedagogisk utbildning och började efter studierna att jobba med sångundervisning i kulturskolan. Därefter började hon jobba på en estetisk gymnasieskola där hon fortfarande är sånglärare, men också vikarierat på andra gymnasieskolor. Med åren har Sara också startat upp flera körer samtidigt som hon gör gigs som sångerska. Sara har jobbat med alla åldrar från barn till vuxna, men allra mest med ungdomar.

Maj Boe, 64: Maj vill inte kalla sig själv för sångpedagog, utan anser sig vara mer av en sångcoach då hon inte gått en pedagogisk utbildning. Hon började ha enskilda elever i sångundervisning när hon var 20 år gammal, och har därefter hamnat som sånglärare på olika yrkesutbildningar och högskolor. Maj har även varit sångcoach på olika teatrar som satt ihop musikalerna under åren. Hon har under olika perioder coachat alla åldrar. Efter det beskriver hon att hon hade många ungdomar

i enskild sång, och hon har coachat barn som idag är välkända artister. Hon har även gått ESTILL²-kurs och har en logopedutbildning i ryggsäcken - vilket hon även jobbar med idag, och specialiserar sig på att laga söndersjungna sångröster.

Kajsa Boe, 29: Uppvuxen med en mor som sångcoach så har Kajsa alltid varit nära sången. Efter gymnasiet gick hon en artistutbildning och började nästan samtidigt vikariera för barngrupper i sång och ha egna sångelever, vilka oftast var unga. Därefter flyttade hon till USA och där hon startade upp sitt band och hade enskilda lektioner i sång med ungdomar från middle school (11-14 års ålder) och high school (14-18 års ålder). Idag jobbar Kajsa främst som artist, men är också röstskådespelare och sångcoach i enskild sångundervisning för olika åldrar.

4.3 Etiska Överväganden

Både enkäterna och intervjuerna är frivilliga och de som deltar i studierna blir informerade både om hur deras svar kommer att användas och att de kommer att förbli anonyma i studien.

Risker som finns med hantering av personlig information innefattar ofta *identifiering, åtkomst till information om kända personer, och skador för den personliga identiteten* (Görman, 2023). Individernas *personliga integritet*, vilket Etikprövningsmyndigheten beskriver som *”en aspekt av människans värdighet, ett samlat komplex av en persons värderingar, föreställningar, åsikter och önskningsar, trosuppfattningar och mentala liv”*, skyddas i denna insamlingsmetod genom anonymisering. Även risker som forskningen kan medföra forskningspersoners hälsa ska vägas upp av forskningens vetenskapliga värde. Ångest är knutet till mental hälsa, vilket jag samlat empiri om från både enkäterna och intervjuerna och som kommer diskuteras senare. Jag har inte samlat in känsliga personuppgifter från enkäterna vilket gör att de inte går att identifiera responserna, och de erfarenheter informanterna berättar om i intervjuerna är andra människors musikprestationsångest vilket kan ses som en sekundärkälla och går inte att spåra till personerna som pratas om. Jag är medveten om att jag hanterar känsliga personuppgifter i detta arbete, i synnerhet från mina informanter, och dessa kommer att raderas vid arbetets slut. Vidare så är enkäterna utformade på ett sätt så att svaren är anonyma, och sångpedagogerna har tilldelats alias för att skydda deras identitet.

Vid forskning på människor så utgår Vetenskapsrådet (2024) med fyra huvudprinciper som är 1. att göra gott. 2. Att inte skada. 3. Att respektera självbestämmande. 4. Att upprätthålla rättvisa. Jag har förhållit mig till dessa principer genom att ha eftersökt ny, nyttig kunskap via människors erfarenheter på ett sätt där riskerna för individerna minimerats. Att göra gott handlar om att nytta i forskningen måste vara större än riskerna, vilket är där punkt två kommer in. Den handlar om att

² ESTILL är en sångpedagogisk metod för att lära och lära ut sångteknik.

ha respekt för människovärde och prioritera att skydda deltagarna från eventuell skada. Detta har jag gjort genom att anonymisera enkätsvaren, pseudonymisera sångpedagogernas namn samt sparat data från intervjuerna på en *lokal* hårddisk. Vid transkription användes en transkriptionstjänst som inte använde sig av molnlagring, och vars datahanteringspolicy jag noggrant studerat och bejakat. Vid transkriptionsprocessens slut så raderades filerna från tjänsten och flyttades till den lokala hårddisken, som raderas vid arbetets slut. Punkt 3 har jag förhållit mig till genom att informera alla deltagande i intervjuer och enkäter att det är frivilligt, och för informanterna skickades en samtyckesblankett ut där de informerades om att rätten att avbryta sin medverkan. Se *Bilaga 2*. Punkt 4, att upprätthålla rättvisa, handlar om att de som grupper som utsätts för risker får ta del av nyttan som forskningen leder till.

4.4 Genomförande

I det här stycket redogör jag så transparent som möjligt hur processen för insamling av empiri har sett ut i praktiken. I och med att jag använt mig av två olika metoder, både enkätundersökning och intervjuer, så kommer de två att redogöras som separata enheter.

4.4.1 Enkätundersökningen

I första stadiet av att generera frågor som också skulle tilltala elever i gymnasieåldern att svara på, så använde jag mig av AI programmet Chat GPT. Det hjälpte mig både att få fram några huvudkategorier på frågor till enkäten och även idéer till själva enkätfrågorna. Som tidigare nämnts så eftersträvade jag att göra enkäten så tydlig och lätt att svara på som möjligt, vilket jag gjorde genom att ha flera graderade frågor och inte så många frågor med öppen svarstext. En pilot-enkät skickades ut till personer i min närhet i syftet att få feedback.

När enkäten väl var klar var det stora arbetet att leta mailadresser till sångpedagoger att skicka ut den till. Det var en ytterst omständig del i empiriinsamlingsprocessen då det är närmast intill ett detektivjobb att hitta mailadresser. Gymnasieutbildningar som hade individuell sång som kurs blev målgruppen att skicka enkäter till, och det var lätt att hitta genom en filtrerad sökning på webben och en koll i utbildningarnas kursplaner. Att däremot hitta mailadresser till lärarna var inte lika lätt, då vissa gymnasiers hemsidor var svåra att hitta till och svåra att navigera i. Vissa skolor visade inte kurslärarnas mailadresser ens, och då skickades enkäten istället till skolans infomail med en uppmaning om att sprida enkäten vidare till lärarna. Processen var nästan lika utmanande när det gällde att hitta mailadresser till sångpedagoger inom kulturskolans spetslinje KAP på kulturskolans hemsida. Då skickade jag enkäten till kulturskolans kontaktcenter och inom ett par dagar svarade de att de skickat vidare mitt ärende till elevadministration och därigenom fick jag ett par svar på kontaktpersoner. Kontaktpersonerna kontaktades, och även de svarade och skickade vidare enkäten.

Totalt skickades enkäten till 15 kontaktpersoner vid gymnasier med estetisk inriktning på sång, och därtill 15 sångpedagoger vid kulturskolan i Stockholm samt kulturskolans ämnesansvariga.

4.4.2 Intervjuer

Även i genereringen av teman och frågor till intervjuerna användes Chat GPT. Totalt blev det 15 frågor om informanternas erfarenheter, om sånglig prestation och om pedagogernas metoder. Frågorna modifierades något för att få ett bättre flow och låta mer naturliga inom talspråket, men också för att passa in på mitt syfte och forskningsfrågorna. Intervjuerna estimerades att ta 30-60 minuter, men den kortaste intervjun hamnade på 60 min och den längsta, som visserligen var dubbelintervjun, blev 100 min. Frågorna i sig fungerade mest språngbräddor i samtalen även om det var väsentligt att få svar på dem. Ibland hade informanterna svarat på en fråga utan att frågan ställts, och i andra tillfällen användes frågorna för att styra samtalen i en viss riktning.

Som tidigare nämnt var tanken att enkätundersökningen skulle fungera som en förstudie till intervjuerna, men i och med att mailandet tog tid hann jag genomföra en intervju innan enkätundersökningen avslutades. I de sista två intervjuerna var enkättemperin insamlad, men användes inte som en förstudie i intervjuerna. Något svar från enkätstudien togs upp vid vardera av de två sista intervjuerna då intervjuaren överensstämde med det informanten erfarit. Enkätstudien fungerade då mer som inspiration för samtalsklimatet.

Intervjuerna transkriberades sedan på två olika sätt. Den första intervjun som blev ca 80 min transkriberades manuellt vilket tog ca 8-9 h. De andra två intervjuerna använde jag mig av en AI-baserad transkriptionstjänst som heter Clipto.AI, som förkortade bearbetningstiden dramatiskt. Inför att använda ett AI-program vägde jag noggrant mellan olika tjänster och läste igenom flera AI-programs datahantering och policy. Clipto använde inte molnbaserad lagring, och efter att filerna transkriberades raderades filerna från sidan. Sedan lyssnade jag själv igenom intervjuerna en gång till och korrigerade eventuella missar eller fel i transkriptionen. Denna process tog ca. 3-6h beroende på längden på intervjun, och den längsta intervjun på 100 min var den som tog längst tid.

4.5 Analysmetod

Analysmetoden som använts för att koda empirin i både enkäterna och intervjuerna är deduktiv tematisk analys. Jag har valt att vara deduktiv då jag vill se hur teman från tidigare studier inom MPA överensstämmer eller skiljer sig från det som informanterna lyfter under intervjuerna. Deduktion handlar just om att testa en hypotes eller lagbundenhet med hjälp av empirin (Langemar, 2008). Vidare handlar tematisk analys i grunden om att strukturera empirin genom sätta teman och rubriker på materialet som framkommit (Langemar, 2008). Man eftersträvar i

tematiska analyser att uppnå *intern homogenitet* och *extern heterogenitet* i teman (Langemar, 2008), vilket är fackspråk för att beskriva att man söker efter likheter och skillnader i resultatet från empirin. Att uppnå detta kräver ett systematiskt och strukturerat tillvägagångssätt i bearbetningen. Processen i min analysmetod för intervjuerna har stegvis varit att läsa igenom texterna i sin helhet och var för sig. Därefter markerade jag teman och citat i varje transkriptions-text som var relevanta för frågeställningarna. I ett separat dokument gjordes rubriker för varje tema där relevant empiri från intervjuerna grupperades. Utifrån denna gruppering gjordes sedan en mer slutgiltig benämning och definition av varje tema, och materialet sammanfattades till det som nu står i resultatdelen.

För enkätundersökningen som är en kvantitativ metod har mer tendenser i svaren tagits upp i resultatet. Processen för att analysera enkätsvaren har varit att först kolla på svaren som en helhet, sedan att kolla på tendenser i svaren fråga för fråga och därefter se hur individen svarat över enkäten och slutligen gjordes en helhetsbedömning av hur individsvaren både skiljer sig och likställer sig gentemot varandra. Ett mindre antal enkätfrågor har jag valt att inte ta upp i resultatet då jag anser att de inte varit relevanta för uppsatsens syfte, men av de enkätfrågor som jag har lyft fram har jag inte försummat något svar då det skulle vara vilseledande för resultatet.

Istället för att vara förstudie till intervjuerna har svaren från enkätundersökningen mer fått rollen att representera de mentala redskap som som relaterar till MPA, som kan förekomma hos elever i tonårsåldern och som inom sociokulturell teori ses som medierande processer. Enkätstudiens svar kompletterar och stärker resultatet från intervjuerna genom att elevers beskrivningar av prestationsångest, "inre symptom", kan jämföras med sångpedagogernas beskrivningar av hur prestationsångest märks på eleven.

5. Resultat

I detta kapitel kommer jag att börja med att redovisa resultatet från enkäterna som skickades ut till gymnasieskolor och kulturskolor i Stockholmsområdet, och sedan intervjuerna med de fyra sångpedagogerna.

5.1 Enkätresultat

Enkäterna genererade totalt 18 svar från sångelever mellan 15-23, varav 15st svarade att de *någon gång* upplevt *någon form* av prestationsångest under enskilda sånglektioner. För de som svarade konträrt avslutades enkäten, så följande mätdata är enbart från de 15 som faller inom ramarna för studien. Då antalet svar är relativt liten, så vill jag betona att skalorna som visas i diagrammen inte är representativa för befolkningen. Jag kommer lägga mer vikt vid att beskriva tendenser i svaren och inte försöka presentera datan som något absolut, för det är det inte. Det första som går att härleda

från enkäterna är att ingen individ svarat precis som en annan, och att varje individ upplever prestationsångest olika. Enkätsvaren i förhållande till den sociokulturella teorin skulle kunna tolkas som en inblick i elevens inre, mentala redskap som medierar beteenden och handlingar. Detta är också de kunskaper som de klarar av själva utan hjälp, och kan ge en inblick i vilken typ av stöttning som kan behövas från en lärare för att uppnå ny kunskap. Alla enkätfrågor återfinns i *Bilaga 6*.

Av de 15 som svarat att de upplevt prestationsångest under enskilda sånglektioner svarade de flesta i öppen svarstext att de på något sätt såg fram emot eller var positivt inställda till att ha sånglektion (9st), medan vissa direkt svarade att de kunde känna stress eller ångest inför sånglektionen (5st). Två respondenter valde att inte svara på frågan alls. Denna fråga var en flersvarsfråga, och visar att elever kan ha blandade känslor inför att komma till sånglektionen: dels som något de ser fram emot, men också som ett något stressande moment i olika grader.

Diagram 1:

I vilken mån upplever du press över att behöva prestera under enskilda sånglektioner?

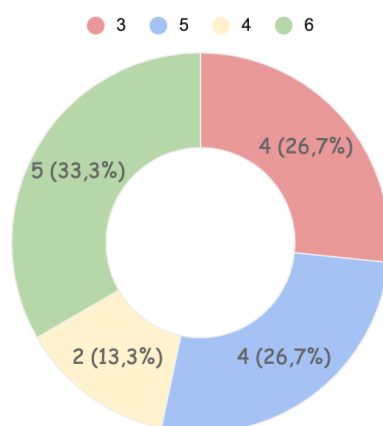


Diagram 1 visar resultatet av en annan fråga där respondenterna fick gradera i vilken mån de upplevde press över att behöva prestera under enskilda sånglektioner på en skala från 1-7, där 1= Ingen/mycket lite och 7=Hög mycket. Generellt så graderade sig alla respondenter inom skalan 3-6, med en liten majoritet som graderade sig över mittenvärdet. Två respondenter svarade inte på frågan. Tabellen visar att när respondenterna upplever en press över att prestera på enskilda sånglektioner graderas pressen högt. Den håller sig mellan värdena 3-6 på en skala av 1-7.

I en annan fråga om vilka symptom respondenterna kan känna av under enskilda sånglektioner var de mest förekommande svaren av en rad olika symptom följande:

- Rädsla för att göra "fel" (14/15)
- Känsla av att det låser sig i kroppen och musklerna (8/15)
- Får slut på luft snabbare än vanligt (8/15)

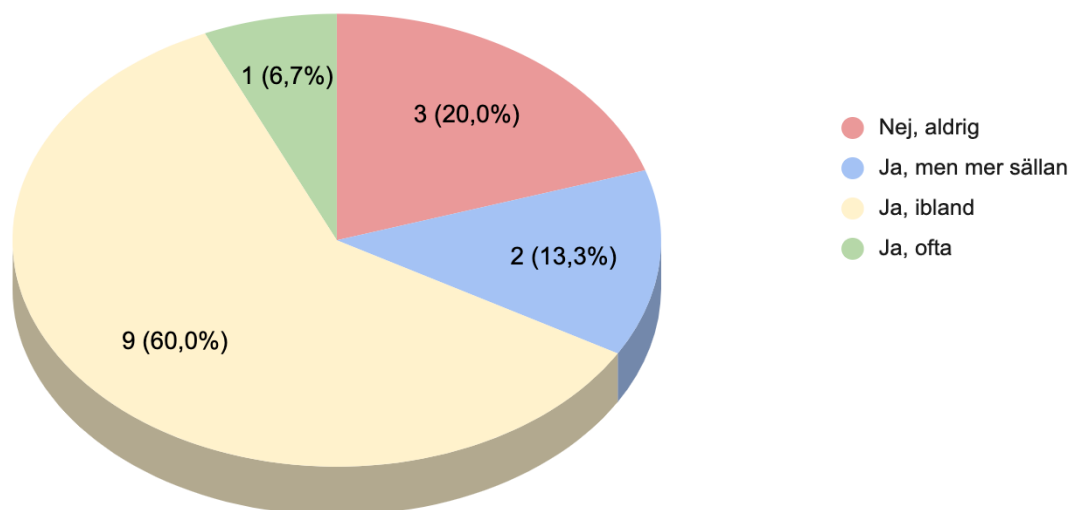
- Känsla av att inte få fram rösten (7/15)
- Muntorrhet (6/15)
- svettningar (3/15)

Enstaka svar visade även att darrig kropp/darriga händer, hjärta som slår snabbare, ofrivilligt vibrato, svårt att andas och panikkänslor förekom också men förekom var för sig i en frekvens om 1-2 per alternativ. Ingen svarade att de upplevde illamående som ett symptom, och en respondent svarade att inget av nämnda symptom stämde in.

I en fråga om respondenterna upplever att prestationsångest *hindrar* dem från att prestera (se *diagram 3*), svarade de flesta att det gjorde det ibland. Färre svarade att den hindrade dem ofta, eller mer sällan. En majoritet (12/15) svarade att den hindrade dem på något sätt i alla fall, och ett fåtal (3/15) svarade att den aldrig hindrade dem.

Diagram 3:

Upplever du att prestationsångest hindrar din förmåga eller möjlighet att prestera sångligt under lektionerna?



I en flervalsfråga där respondenterna fick svara på vad *de själva* trodde sin prestationsångest berodde på, var det enbart en som svarade att det kom från att inte vara tillräckligt förberedd inför lektionen. Vidare svarade en majoritet (14/15) något eller flera av följande: de kände att de inte var tillräckligt bra, att de inte gillade hur de låter, eller att de kände att det behövde låta perfekt. Nästan alla (13/15) hade också svarat att det beror på att de jämför sig med andra i sin ålder, och alla de som även svarade att de jämför sig med artister som de ser upp till (5/15) jämförde sig också med jämnåriga. Enbart en tredjedel svarade att deras prestationsångest på enskilda lektioner kunde bero

på känslan av att behöva prestera i framtiden, som på en konsert eller en masterclass eller dylikt. En del (6/15) svarade också att det kunde vara stress från andra saker som satt kvar i kroppen.

Respondenterna fick även svara på vilka moment under sånglektionen som mest sannolikt ger prestationsångest. Tendenser i svaren tyder på att de enda moment där eleverna uppskattade sannolikheten för prestationsångest som väldigt låg var under uppvärmningen av kroppen, samt nedvärmningen av röst, medan de som var mest sannolika var improvisationsmoment och nytt material som inte sjungits tidigare. Det fanns även en tendens att momenten *uppvärmning av röst*, *sångtekniska övningar* och att *sjunga en låt som eleverna jobbat med tidigare* hade en relativt likartad spridning i svaren över mittenvärdena, där mellan 9-11 respondenter graderat sig nära mittenvärdet i alla tre punkter. Se *Tabell 1* nedan för mer specifika svar.

Tabell 1:

Hur sannolikt är det att du upplever någon form av prestationsångest under följande moment:

	Inte alls sannolikt	Låg sannolikhet, men den finns	50/50	Ganska sannolikt	Mycket sannolikt	Vet inte
Uppvärmning kropp	10	3			2	
Uppvärmning röst	3	4	2	3	3	
Sångtekniska övningar		6	1	4	4	
Sjunga en låt som vi jobbat på tidigare	2	3	6	2	2	
Helt nytt material som ska sjungas första gången		1	4	9	1	
Gestaltning av låt (ex. jobba på känsla /dynamik)	1	3	2	5	3	1
Improvisationsmoment		1	1		12	1
Nedvärmning av sångröst	5	5	2			3

När det kommer till elevers upplevelse av att läraren är medveten om att de upplevde prestationsångest så svarade lite mindre än hälften (7 st) att de inte var medvetna om ifall deras lärare visste om deras prestationsångest. Ännu färre (6st) svarade att de upplevde att deras lärare verkade förstå och ta hänsyn till det, och en minoritet (2st) svarade att de inte upplevde att deras lärare var medveten om deras prestationsångest. Däremot svarade en klar majoritet (10st) att de får stöd och/eller övningar som hjälper dem att hantera deras prestationsångest från deras lärare. En liten del (3st) svarade att de inte har fått stöd eller hjälp från sin lärare, men att de inte heller velat ha det. När det kommer till vad eleverna *skulle vilja få för stöd från sin lärare* så var svaren mer blandade. Det var tre som svarade att de inte visste vad de ville ha för stöd från läraren. En respondent valde också att inte klicka i något av de fasta svarsalternativen, utan skrev ett kort eget svar att hon var nöjd med sin lärares arbete. Resterande 11 svarade något av de fasta svarsalternativen. Det enda alternativet som fick en majoritet var positiv feedback och uppmuntran (8 svar), men andra starka alternativ var också att få mer tid på lektionen (7 svar) och att få hjälp att sätta realistiska mål och förväntningar (6 svar).

5.1.1 Sammanfattning av enkätsvar

Enkätsvaren tenderar att visa att elever upplever deras prestationsångest främst kommer ifrån jämförelse med andra i deras ålder samt att deras egen prestation inte lever upp till de förväntningar de har på sig själva. Det var mindre förekommande att prestationsångest kom ifrån en stress över att prestera framför andra i framtiden. De flesta upplever också rädsla för att göra fel under enskilda lektioner, även om majoriteten svarat att de fått det stöd och/eller övningar som hjälper dem hantera MPA från sångläraren om de velat ha det. De flesta upplever att prestationsångest har hämmat deras förmåga att prestera under enskilda sånglektioner. De moment som är mest troliga att ge prestationsångest under sånglektionen är nytt material och improvisationsmoment, medan det minst troliga är uppvärmningen av kroppen.

5.2 Intervjuresultat

I följande kapitel presenteras resultatet från intervjuerna med sångpedagogerna. Indelningen av rubriker är tematiskt upplagd, och innefattar tre huvudteman: pedagogernas perspektiv av hur prestationsångest hos elever ser ut, hur det märks på eleven att det är prestationsångest samt vilka konkreta metoder de använder för att minska elevers prestationsångest under lektionerna. I detta kapitel besvaras först hur sångpedagogerna beskriver fenomenet prestationsångest hos sångelever, hur det märks och deras förhållningssätt till detta i sångundervisningen. Därefter följer en tematiskt strukturerad redovisning av de metoder som sångpedagogerna tagit upp under intervjuerna som även kopplas till sociokulturell teori.

5.2.1 Vad är prestationsångest?

I intervjuerna kom det fram att stress och nervositet hos eleverna inte nödvändigtvis innebär att en elev upplever prestationsångest. Informanterna är eniga om att alla blir nervösa någon gång, och kanske speciellt inför första mötet, men generellt är prestationsångest något djupare än enbart nervositet och stress, även om symptomen är en stor del av det. Sara nämner att det finns olika nivåer av prestationsångest, och att det kan sitta mer eller mindre djupt hos olika sångelever. Hon nämner också att det kan finnas mer tillfällig prestationsångest, som att veta om att det kommer en hög ton snart i låten som sjungs, eller en mer långvarig prestationsångest av att jämt känna sig betraktad och bedömd.

“Det finns ju någon som är tillfällig, såhär, att man kan känna “Åh nej gud. Nu kommer den där höga läskiga tonen”, och, “Nu får jag prestationsångest”, säger de då. Och ibland, för vissa, kan det handla om att man *alltid* känner sig betraktad och bedömd. “ - Sara

Kajsa beskriver ett scenario med en elev som var extremt nervös första gången, men även efter att de hade etablerat en relation så märkte hon att eleven fortfarande tyckte det var jobbigt under sånglektionen. En djupare prestationsångest kan därmed ta längre tid att hjälpa eleven att hantera än enbart vanligt nervositet.

5.2.2 Hur märks prestationsångest på eleven?

Prestationsångest är alla informanterna eniga om är väldigt vanligt bland sångelever, främst från början av tonårsåldern och uppåt. I intervjuerna framkom flera olika tecken för lärarna att märka av musik-prestationsångest hos sångelever med, både i kroppsspråk och i rösten, men det kan se väldigt olika ut från elev till elev. John beskriver ett scenario med en elev som i början av lektionen när de småsnackar om vardagliga saker så är eleven responsiv och kan prata, och det märks att eleven vill vara där och inte tvingas dit. Så fort det kommer till att börja sjunga dock, så blir det jättetyst och jättesvagt. Han nämner också att det oftast märks på en elev om de har “panik i blicken”, eller är överdrivet nervösa. En annan indikator, som inte är sångteknisk, är om eleven väldigt ofta avbryter mitt i sjungandet, berättar John.

Kajsa nämner på ett liknande vis att elever kan komma till sånglektionen och vara jätterädda. Hon upplever även, speciellt med tonårstjejer, att eleverna kan tycka att det är jobbigt att bara *låta*.

För att kunna belta, för att kunna ta de där höga tonerna som de vill - då måste de ta i! Och det märker jag att det kan vara jobbigt, och att de inte tror att de kan, och att det blir en mental block [...]. - Kajsa

Rent sångtekniskt så nämner flera pedagoger att sången ofta låter klämd, att det låter skört och att kroppen är väldigt spänd på ett dåligt sätt, vilket generellt gör att sången blir ofri. Man presterar sångligt inte lika bra. Rösterna kan också låta darriga, vissa fall kan man även få effekten av ett darrigt vibrato.

Det är ju för att luftströmmen [...] andningen slås ut av det autonoma nervsystemet. Det gör ju att det är precis allting i kroppen, som brukar funka, lägger ju ner. [...] och man får sämre registerövergångar och allting blir bara skit. - Maj.

Prestationsångest behöver inte förekomma från första stund, utan kan också komma allt eftersom. Sara berättade om en gymnasieelev, som hon hört sjunga jättebra och som var trygg i sig själv, men som efter ett tag fick prestationsångest som påverkade henne väldigt negativt. Dåliga resultat i andra ämnen i gymnasiet påverkade elevens engagemang för sånglektioner, och Sara märkte att eleven slutade förbereda sig och ville inte jobba klart med låtar längre, även fast hon anpassat lektionen.

Man vill så gärna göra rätt! Och eleven, hon fick ju prestationsångest och började liksom... plötsligt så kunde hon ingenting! Inte ens de där tonerna, som hon brukar kunna, funkade! [...] hon fick dåligt självförtroende från *alla håll* i skolan. Hon fick F-varningar i massa ämnen...Och *det* spillde verkligen över - För hon börjar betrakta sig själv som en person som inte lyckas - som hela tiden misslyckas. - Sara

Sammanfattningsvis så märks prestationsångest inte bara genom kroppsspråket utan även på sången, men det kan se väldigt olika ut från individ till individ.

5.2.3 Sångpedagogens roll i att hjälpa eleven hantera prestationsångest

Resultatet från intervjuerna beskriver lärarens roll i att hjälpa elever som upplever prestationsångest som något invecklat, men i grund och botten så är en sångpedagog fortfarande enbart en sångpedagog. "*Vi är ju inte psykologer och det är också väldigt viktigt för eleverna att förstå också*" säger Kajsa. Att sätta elevens intressen först i rummet är självklart, men det är inte sångpedagogens jobb att få eleven att må bra generellt eller att det ska ske en förändring hos eleven direkt.

Du är inte psykolog, eller specialpedagog, eller kurator. Du är i detta fallet sånglärare, [...] ingen förväntar sig att få den här eleven att må bra, i största allmänhet, i livet. [...] Det kan ju va tusen saker som gör att den här eleven mår dåligt och tycker det är svårt och jobbigt att sjunga, och det är inte din uppgift att fixa det. - John.

Alla fyra informanterna menar att sångpedagogens roll är att få eleven att känna sig trygg och bekväm på sånglektionen så att den vågar sjunga.

5.2.5 Pedagogiska metoder i praktiken

Resultatet av vilka metoder som informanterna använder i praktiken varierar från pedagog till pedagog. Det finns likheter som exempelvis att individanpassa och skapa trygghet på lektionen, men utöver dessa har informanterna olika verktyg och redskap för att hjälpa eleven komma ur sina negativa tankar och prestationer. Metoderna kan ses som sätt att stötta elever, och lärarnas erfarenhet som medierande verktyg. Dessa verktyg fungerar också som stöttor i den proximala utvecklingszonen, och anpassas efter elevens behov. Nedan följer en lista på metoder som framkom under intervjuerna utifrån de teman som presenterats i bakgrunden, vilket är: att ha *Öppna dialoger*, att *skapa trygghet*, att *ge utrymme att testa flera gånger*, *ha förståelse för elevens rädslor* och att *stötta eleven till att fortsätta*.

5.2.5.1 Öppna Dialoger

Att ha öppna dialoger är en del av att skapa en god relation och ett öppet samtalsklimat, vilket i detta fall handlar om språket. Inom det sociokulturella skulle utbytet av information via både talspråk och kroppsspråk kunna ses som medierande redskap. Det är också ett verktyg för att få en djupare förståelse för elevernas vardag vilket samspelar med lärandet, som nämnts i teorikapitlet (se 3.1.1.). Hur sångpedagogerna kommunicerar i praktiken är ofta genom vanliga samtal med eleverna för att ta del av deras upplevelser, deras inre tankeprocesser, men det fungerar också som ett sätt att få bort misslyckanden och en möjlighet till uppmuntran. Nedan följer en mer utförlig beskrivning av dessa teman.

Ha samtal med eleven: Alla informanter nämner att de har samtal med eleven där de kan diskutera elevens upplevelser och förväntningar. Det handlar om att ha en god kommunikation och hjälpa eleven att uppnå ett realistiskt tänkande. Målet är dels att få bort perfektionism och få eleven att ha mer realistiska förväntningar, samtidigt som samtal stärker relationen.

Samtalen behöver inte nödvändigtvis sätta en titel på problemet. Att prata om prestationsångest för sakens skull är det ingen av informanterna som uttrycker, just för att inte starta en process som inte finns. Men vissa elever tar upp det själva, och ibland kan det spara lektionstid att sätta titeln på elevens känslor så att det inte bara hänger i luften. Detta skulle kunna liknas vid Vygotskijs teori om språket som medierande verktyg. Att sätta namn på det uttalade problemet kan i bästa fall göra eleven mer medveten vilket kan hjälpa deras problemlösningsförmåga, vilket även stöds av av sociokulturell teori där språket och kulturen anses påverka den psykologiska utvecklingen (se kap. 3.1). I praktiken är det dock upp till pedagogens fingertoppskänsla att avgöra vad individen behöver för stöttning i stunden.

Försök att släppa just den där prestationen, för det kommer bara ligga dig i faten. Det är mycket att prata om *när det behövs*. Man behöver inte prata med alla om det.- Maj

Ta bort misslyckandet: Om eleven inte har förstått något så kan du som pedagog ta på dig ansvaret och säga att det är du som gjort fel som inte förklarat tydligt nog, menar Maj. John menar också att om eleven har ett facit på hur det ska låta när den sjunger, som exempelvis att den vill låta som Whitney Houston när de ska sjunga *I will always love you*, så blir det direkt ett misslyckande när eleven öppnar munnen. Då är det viktigt att ta bort elevens facit - alltså tanken om ett perfekt slutresultat, och istället öppna upp för experimenterande och utforskande.

Uppmuntra att fira: Kajsa berättar att när eleven gjort något även fast den är rädd så uppmuntrar hon dem att fira på något sätt, vilket hon inspirerats av från Maj.

Jag pratar ofta om att de ska fira vägen, för målet är så väldigt kort stund. Vägen är mycket längre - Så det är mycket bättre att fira på vägen. - Maj.

Lagom uppmuntran: För elever med prestationsångest blir uppmuntran mer komplext än för andra. Delvis är uppmuntran viktigt för tryggheten, och både Maj och Kajsa säger ofta att man ska "älska ihjäl" eleverna så att de blir trygga. Maj menar att ju mer kärlek man ger eleven, desto rakare kan man vara som pedagog. Hon beskriver också raka motsatsen när hon fick en elev som var duktig och hade fått ett musikstipendium, men som förminskade sin egen förmåga när hon tog sånglektioner hos Maj. Då fick hon istället avväpna situationen och säga till eleven att rycka upp sig och lägga av med det tankesättet. Elever med prestationsångest som ifrågasätter sin egen förmåga behöver inte alltid bara uppmuntran. John tar upp att vissa elever med prestationsångest tvärtom inte kan ta emot för mycket beröm då det inte verkar trovärdigt.

Många med prestationsångest, upplever jag i alla fall, har svårt att ta emot beröm. [...] de genomskådar ju om man [...] försöker överösa dem med beröm för att få dem att må bättre - det genomskådar de! Då hör de ingenting av det - då stänger de av.[...] Jag håller det lagom. Jag high-fivar en hel del. - John

5.2.5.2 Skapa trygghet och tillitsfulla relationer

Tillitsfulla relationer och ett tryggt rum är förutsättning för en god återkopplingsprocess, och det som framkom i intervjuerna var att sångpedagogens egen trygghet kommer att återspeglas i tryggheten på lektionen. Om lärandet ses som något socialt och som man klarar av *tillsammans*, så kan relationen och tryggheten mellan lärare och elev också ses som ett medierande redskap för undervisningen. Även sångpedagogens trygghet i sig själv och till sin egen förmåga kan ses som redskap som medierar handlingarna under lektionen.

Sångpedagogens trygghet: Informanterna är eniga om att relationen mellan lärare och elev är jätteviktig för att få ett tryggt rum. Det är först när eleverna känner tillit till pedagogen som de kan bli trygga och därmed våga. En del av pedagogens redskap i detta är att pedagogen själv bör känna sig trygg i sig själv, och vågar släppa sin egen prestation och vara prestigelös. Det kan handla om att känna trygghet i det man kan och sig själv som person, men också tillit till att vissa saker löser sig med tiden. Sara berättar att sin egen trygghet i yrket kommit genom erfarenhet och alla verktyg hon fått genom åren.

Ibland när jag var yngre så kunde jag nog köra över elever en del [...] Jag ville så mycket. Jag var liksom för på, så jag missade var de var någonstans. Men, det går inte att forcera någonting utan allting måste ske ifrån där de är [...] man bara sabbar om man försöker att forcera. [...] ja, det låser sig för eleven om man bara kör på. - Sara.

John beskriver också hur hans egna trygghet är en förutsättning för lektionsklimatet.

Jag måste vara självsäker nog att kunna sjunga med en töntig mupp-röst på en sånglektion här liksom för att - för om jag utstrålar osäkerhet kring min sång, så smittar det absolut av sig på eleven. - John.

Det gemensamma projektet: Maj påpekar att läraren är en stöttning för eleven att få reda på hur den vill utveckla sin röst och hur den vill låta. Genom att se elevens röst som ett projekt som både lärare och elev jobbar på tas en del av prestationsångesten bort.

[...] man utnyttjar läraren istället för att prestera för läraren. Eller som i Norge: där säger man att man studerar med en lärare - inte för en lärare. Så man hjälps åt liksom. Du och jag har din röst som ett projekt. Då blir det som en tredje person i rummet! - Maj

Skicka vidare: Det gäller också för pedagogerna att lära ut saker som de känner sig trygga och bekväma med att lära ut, men även att våga testa nya knep. Dock ska pedagogen inte vara rädd att skicka elever vidare till en annan pedagog om man känner att man själv saknar kunskapen som behövs.

[...] man inte ska vara rädd för att prova. Men också att inte vara rädd för att säga att 'vet du, jag tror inte att jag är rätt person för det här, Jag tycker att du ska gå till den här personen.' Och det är så viktigt! - Kajsa

5.2.5.3 Utrymme att testa flera gånger

Att ge eleverna utrymme att testa flera gånger kommer upp som metod i intervjuerna. De metoder som kommer upp är dels görandet, att hinna öva på en sak flera gånger, men i detta finns också ett

annat syfte: att inte ge utrymme för eleven att tänka på prestationen. Det kan göras med hjälp av korta instruktioner, genom härmövningar och även genom inspelning med hjälp av digitala verktyg. Här finns metoder som kan ses som både fysiska och mentala redskap i undervisningen, och främjar musicerande och övning under lektionstid vilket kan ses som en form av stöttning. Om läraren ger utrymme för att testa och öva under lektionen så har eleven fått stöttning och förmodligen klarat av mer än vad den hade gjort utan sin lärare.

Aktion över reflektion: John förespråkar att inte prata bort hela lektionen eller prata för mycket terminologi med elever, utan att istället försöka ge så mycket rum för att öva sång som möjligt. På det sättet så finns det inte tid för övertänkande och fokus på prestation. Sara påpekar också att en del med prestationsångest behöver bara få sjunga, och att hon då plockar fram något som eleven tycker om och går på deras lust.

Härma: Alla informanter använder härmning i någon mån. Från att härma konstiga och spontana ljud till att härma karaktärer och gå in i en roll. Det hjälper eleven att släppa sin egen prestation och bara spegla.

Inspelning och ljudprogram: Kajsa berättar att hon ibland spelar in sina elever de första sånglektionerna för att vid ett senare tillfälle kunna visa eleven deras sångliga utveckling. Även John berättar att han ofta använder inspelning som verktyg, med inställningen att det inte är en så stor grej. Ibland laddar han ned en karaoke bakgrund och spelar in elevens sång, och blir de inte klara under lektionen så fortsätter de under nästa, och behöver de göra fler tagningar så tar de det igen utan konstigheter. John kan även i ljudprogrammet rätta till toner som hamnat fel, och lägga på kompressor och reverb som gör att det låter ganska fint och att det kan höja elevens självförtroende, samtidigt som eleven blir mer van att höra sin egen röst. Sedan berättar han såklart vad han har gjort för eleven så att de blir medvetna om processen.

5.2.5.4 Förståelse för elevens rädslor

Att möta eleven på dennes nivå är en del av individanpassningen, vilket alla informanter uttrycker. Att se och bemöta elevens rädsla kan se olika ut, men några metoder som kommer upp under intervjuerna är dels att börja med det lilla som går, dels att hålla koll på individens utveckling för att bevisa att de kan men också att inte ge prestationsångesten för mycket utrymme på lektionen. Dessa metoder tänker jag är tydliga exempel på hur stöttning kan se ut i praktiken.

Börja pyttelitet! Med elever som har prestationsångest får man ta små steg mot sina mål. Det kan vara allt från att ta en takt i taget, småprata, sjunga något eleven redan kan, till att sjunga med eleven tills den känner sig säkrare och tryggare.

Överbevisa dem! Kajsa tar upp att man bör hålla koll på elevens utveckling, och föreslår att man kan spela in eleverna i början och/eller skriva ned deras omfång för att kunna visa eleven hur långt de kommit. "För det är så lätt att man inte märker när det är en så gradvis förbättring" säger Kajsa.

Ingen prestation på lektion: Resultatet av vad som sjungs är inte lika viktigt som att testa, och det kan vara viktigt att ha den inställningen som lärare. Ge inte utrymme för elevens oro, utan uppmana dem att skita i hur det går och istället prova sig fram, och försäkra dem om att de inte behöver vara så duktiga hela tiden. Genom att hålla instruktionerna korta och lagom komplicerade finns det mindre utrymme för att tänka på att sjunga perfekt.

Jag brukar nog också säga att låt dig vara nybörjare på det här! Du skulle inte ha de här kraven på dig själv om du skulle gå en knyppelkurs, eller något annat där man inte går in med att man ska vara världsmästare från början. Utan låt dig vara nybörjare [och] lite kass på det här. Det blir kul! - Maj

5.2.5.5 Andning

Andning, meditation och yoga gavs som förslag på metoder för att minska prestationsångest från litteraturen, men vid frågan om sångpedagogerna använder sig av andningstekniker så var svaren delade. Yoga och meditation togs inte upp som exempel vid någon intervju, men i en intervju nämndes det att det finns massor av olika typer av andningsövningar. Andningen påverkar sången, och andningstekniker kan fungera som medierande fysiskt redskap i sångundervisningen.

Andningstekniker: Sångpedagogernas användning av andningstekniker som metod till att dämpa prestationsångest är tudelad. Kajsa och Maj jobbar med andningstekniker som en grund i undervisningen. Maj använder det även som en del av hur man kan hantera nervositet tillsammans med hur man jobbar med tänkandet. Sara använder också andningstekniker under lektionerna, men inte i direkt syfte att minska prestationsångest. Istället jobbar hon med andning i syftet att känna sig fri i kroppen, så de jobbar både kopplat från och till sången. John påpekar att han själv har fått hjälp av andningstekniker och har verktyg för att använda dem, men fokuserar oftast på att ta bort tonårselevens överteoretiserade av hur man andas och jobbar nästan medvetet inte med andningstekniker.

De [elever] som kommer och säger "amen jag måste ju spänna magen" så - naej! skit i det! "Jamen jag måste ju använda diafragman!?" [säger eleven], Jamen det gör du redan för annars hade du dött! [...] Det har överdramatiserats: Stödet, och andning, och [att]

“andas med magen”. Jag brukar säga “andas med munnen istället, det är bättre”: För du kan inte andas med magen! - John

5.2.5.6 Stötta eleven att fortsätta

Ibland är målet med sångundervisningen bara att fortsätta sjunga, men för elever som upplever MPA kan bara att öppna munnen kännas jobbigt. Sångpedagogernas metoder för att stötta elever till att våga och att fortsätta är ett exempel på hur det sociala samspelet mellan lärare och elev kan hjälpa eleven att uppnå något den inte skulle klarat av själv. Metoder som kom upp i intervjuerna var dels att sjunga med, att lätta upp stämningen med lite humor och att sångpedagogen också kan visa att det inte alltid behöver låta perfekt. Här finns ett balanserande av informellt och formellt lärande, där den nya kunskapen uppnås med hjälp av sångpedagogens förmåga att hjälpa eleven hantera frustration och hålla energin uppe. Det kan sedermera leda eleven till nästa zon i ZPD.

Sjung med eleven: En del elever med prestationsångest kan känna sig osäkra i sången, och då kan det vara till hjälp att sångpedagogen sjunger med och till och med överröstar eleven så att den inte behöver höra sig själv så mycket.

Humor och skoj: En effektiv faktor i avdramatisering kan vara att använda humor. Ett lekfullt klimat i en trygg miljö skapar goda förutsättningar för eleven att våga. Alla gör misstag och humor kan hjälpa till att inte ta varje misstag så seriöst.

Senast idag var det en elev som ville sänka och sänka och sänka en låt som hon skulle sjunga. Och så sa jag, *‘men, om du [testar] bara och släpper upp tonen. Låt den bara komma ovanifrån liksom,’* och så visar jag lite. Och så [säger eleven] *‘Det är fortfarande lite högt upp. Jag kan ju få värsta voice-cracken!’* - *‘Nej vad säger du?’*, sa jag. *‘Det är ju fruktansvärt! Så kan vi inte ha det. Hur skulle det se ut?’* Och hon bara gapskratta! [...] Jamen, att man får avdramatisera det. *‘Tänk, får du voice cracks? Det har jag aldrig hört.’* Men sen släppte det lite [...]. - Sara

Går det åt pipsvängen så skrattar vi åt det, och så försöker vi igen. Asså att vi bara... Att det skapas en lätt stämning, och [...] att det inte är på liv och död! - Kajsa

Förevisa lite fult ibland! Som sångcoach menar Maj att man får bjuda på sig själv och sjunga knasigt för att släppa prestationen. Sara vittnar också om att sjunga snyggt för elever med prestationsångest inte alltid är positivt.

Vissa elever fixar inte att de tycker att jag sjunger för bra när jag visar! Om jag ska visa någon strof eller något sånt där. “Jag kan inte sjunga sådär.”, [...]. ‘Så kan inte jag sjunga.’ - att det kan bli en låsning för vissa. Och för andra så kan det vara en ‘wow, sådär vill jag kunna göra’. - Sara

5.2.6 Sammanfattning av intervjuresultat

Resultatet från intervjuerna visar att det finns många tillvägagångssätt för att stötta elever med prestationsångest inom sång på just enskilda lektioner, men i längden så finns det inget magiskt rätt svar. Den gemensamma tillvägagångssättet verkar vara att lyfta bort själva prestationsdelen under lektionen och alla informanter trycker på vikten av individanpassning. Hur sångpedagogerna gör för att avdramatisera detta under sånglektionen är dels genom att skapa ett tryggt rum genom att kapa en god relation till eleven och ett gott lektionsklimat där det är okej att sjunga fel och utforska olika sätt att sjunga på. Metoderna som presenterats kan ses som deras redskap i att stötta elever till att nå den proximala kunskapen - en hanterbar prestationsångest. Perfektionism är inte ett populärt koncept bland informanterna, utan det finns tvärtom en stor mening i att få göra fel och sjunga fult under sånglektionerna. Inspelningsprogram används också som ett fysiskt redskap på olika sätt. I vanlig ordning så handlar det om att välja rätt verktyg för situationen och individanpassa, vilket är ett faktum som alla informanter trycker på. Som pedagog gäller att ha fingertoppskänsla för elevens behov, och för att hjälpa elever hantera prestationsångest handlar det i slutändan om att ha bra verktyg, en trygghet som pedagog och människa, samt att ha tålamod med processen. Det kan krävas en del misslyckande även som pedagog för att nå dit, och det kan även vara så att människor som utstått fler provningar lärt sig extra mycket av dem. Det är dock viktigt att komma ihåg att man kan skicka vidare elever till en annan pedagog om man inte anser sig vara rätt person för eleven. Med hjälp av fysiska redskap, som inspelningsprogram och andningstekniker, samt mentala redskap som exempelvis uppmuntran och öppna dialoger etc., medierar sångpedagogerna sin metod vilket kan ta en multimodal form. Med hjälp av dessa redskap utvecklas också elevens medvetenhet när de möter utmaningen med MPA. En del av målet med lärarens stöttning skulle därmed kunna beskrivas som att utveckla elevers metakognition, alltså deras förmåga att tänka och lösa problemen själva när de upplever MPA.

6. Diskussion

I det här kapitlet diskuteras studiens resultat i förhållande till bakgrunden. Jag kommer också diskutera och problematisera olika moment i metoden, ta upp hur resultatet i denna studie kan ha för musikpedagogiska implikationer och slutligen ge förslag på vidare forskning. Dessutom diskuteras behovet av mer forskning inom fältet musik-prestationsångest under enskilda sånglektioner.

6.1 Resultatdiskussion

Tecken på musik-prestationsångest (MPA) finns det många beskrivningar av i vilket tas upp i bakgrunden: det liknar nervositet och stress, där symptomen i kroppen kan vara: hjärtklappning, ökad puls, uppskjutna axlar, muntorrhet, darr etc. (Gabrielson, 2020; Riley, 2012) Men det medför

också kognitiva “inre” symptom som självtvivel, rädslor, oro och katastroftänk m.m. (Gabrielson, 2020; Riley, 2012). Resultatet från enkäterna visar att eleverna upplever dessa symptom, och att det varierar individer emellan. Informanterna beskriver också dessa symptom hos sångelever de tror upplever MPA, men beskriver också fler fysiska kännetecken som de ser. Det är exempelvis panik i blicken, rädsla för att låta och göra ljud, en klämd sångröst, att elever avbryter ofta, och att de blir tysta. Det är inget som går emot forskningen i sig, utan relaterar mer till hur kommunikationen mellan lärare och elev sker i praktiken genom kroppsspråket. Genom denna avläsning av *intuitivt lyssnande*, som är en viktig del av kommunikationen (Maltén, 1998) så kan sångpedagoger uppfatta elevernas sinnesstämning och möjliggör empatisk förståelse för detta. Språket ses som ett redskap inom det sociokulturella perspektivet, vilket också innefattar kroppsspråket som både sångpedagog och sångelev kommunicerar.

Experter som skrivit om MPA menar att pedagoger har en viktig roll i att hjälpa elever navigera negativa tankar och känslor till något mer positivt, och har god möjlighet till detta under enskilda lektioner (Cina, 2021; Sieger, 2017; Riley, 2012). Det visar sig också i resultatet att alla pedagoger jobbar med detta på olika sätt, vilket kan återknytas till multimodaliteten som tidigare tagits upp (Barefield, 2017). De stora temana som vilka relaterar till metoder för sångpedagoger och som framkom i bakgrunden kan sammanfattas som följande: förmedla sina egna strategier till eleven, stötta elever att vända negativitet till positivitet, hjälpa eleven att identifiera spänningar och stress, skapa en dialog, uppmuntran, implementera andningstekniker, ge eleven utrymme att testa samt att vara tålmodig (Cina, 2021; Thomas m.fl., 2020; Sieger, 2017; Riley, 2012). Enkäten visade inte vilka strategier elevernas lärare använde i praktiken, så det går inte att avgöra vad för pedagogiska metoder som hjälpt dem hantera deras MPA. Däremot uttryckte de att de ville ha positiv feedback och uppmuntran och några även mer hjälp att sätta realistiska mål. Resultatet från intervjuerna visade att pedagogernas metoder överensstämde till stor del med bakgrunden, men gav ytterligare dimensioner till några moment praktiken. Exempelvis är *hur* man talar om prestationsångest med eleven ett element som informanterna enbart pratar om när och om det behövs, vilket jag inte tycker har presenterats speciellt tydligt i tidigare nämnda källor. Däremot har det tagits upp att varje pedagog utvecklar sina egna strategier för att hantera MPA och allt eftersom stötta elever i detta (Barefield, 2017), vilket ger utrymme för pedagogens personliga metodik för stöttning. Uppmuntran är också en aspekt som inte alltid ger positiva resultat om eleven hamnat i ett statiskt tänkande av självförminskning, visade intervjuerna. Andningstekniker är också ett tema som devierar något från forskningen, som tar upp andningstekniker, meditation och yoga som exempel till mental träning (Thomas m.fl., 2020). Alla sångpedagoger har verktyg för att lära ut andningstekniker, och även om det används inom sångundervisning används det inte alltid i syftet att minska MPA. Ingen av informanterna tar heller upp yoga eller meditation som specifik metod som de använder sig av. Intervjuerna vittnar dock om tålmodighet för processen inom sångundervisningen, både för elevens utveckling och som metod för sig själva att inte förvänta sig

resultat på en gång. Även att ge utrymme för eleven att testa och genom att skapa ett tryggt rum skapar informanterna möjligheter för elevens utveckling och kan ses som stöttor till att nå ZPD.

Vidare pratar informanterna ofta om avdramatisering på lektionerna för att minska MPA, vilket jag inte upplever har skrivits uttryckligen i de källor som jag tagit upp. Däremot finns det stöd för att elever kan hamna i ett statiskt mindset och tankefällor (Thomas m.fl., 2020) vilket även informanterna vittnar om. Det som togs upp i intervjuerna var delvis elever som inte tror på sin förmåga att ta höga toner, inte vågar göra ljud och att elever har rädslor att göra fel, vilket också kom upp i enkätundersökningen. Dessa tankefällor kan beskrivas som mentala redskap som hämmar elevens utveckling, men pedagogernas användning av avdramatiserande metoder som medierande redskap för att avleda elever från dessa negativa tankar. Forskningen tar dock upp betydelsen av att stötta elever till att få mer positiva tankar (Sieger, 2017), vilket kan ses som en del av avdramatiserande handlingar.

Med utgångspunkt i en deduktiv tematisk analys har jag så att säga testat ett antal teman inom sångundervisning genom att genomföra en enkätstudie och tre intervjuer. Pedagogernas metoder i praktiken talar inte emot forskningen utan kan ses som en tillväxt av kunskap inom området som väl behövs. De teman som legat till grund för studien går att identifiera i praktiken utifrån sångpedagogernas beskrivningar av deras erfarenheter. Däremot anser jag att det finns en lucka i den forskning som jag tagit del av när det kommer till *hur* dessa teman tar form i undervisningen, vilket intervjuresultatet gav exempel på. Det jag menar med det är att det i forskningen finns stöd för att andningstekniker, dialoger och stöttning m.m. fungerar i praktiken (Barefield, 2017; Sieger, 2017; Riley, 2012) men konkreta metoder för att uppnå resultat är inte lika uppmärksammade i min mening.

6.2 Musikpedagogiska implikationer

Mitt resultat visar att det är vanligt att elever har musik-prestationsångest och det finns många olika redskap för pedagoger att stötta eleven i detta. Även om resultatet från intervjuerna genererats på grunden att det handlar om elever i tonårsåldern upp till ung vuxen ålder så är MPA inte åldersspecifikt för just tonåren, utan kan drabba alla åldrar. Lösningen är kanske inte att direkt gå ut och sprida kunskap om prestationsångest till alla som sjunger, men strategierna som framkommit i denna undersökning skulle kunna appliceras på individer från väldigt barnålder till vuxna. De skulle också kunna implementeras i gruppundervisning. Resultatet från uppsatsen tror jag kan lämpa sig som inspiration för andra sångpedagoger och andra instrumentpedagoger att hämta verktyg och redskap ifrån. Flera av informanterna tog upp exempel på vuxna sångelever som också upplever prestationsångest där de metoderna som att skapa trygghet och ta bort prestationsmomenten också är helt centrala i pedagogens stöttning. Även barn som inte var i tonårsåldern kom upp som exempel och metoderna som sångpedagogerna använde är ju desamma, bara att de anpassas utefter ålder och individens behov.

Min förhoppning efter det här arbetet är att sådana konkreta metoder för att stötta elever i att hantera MPA som tagits upp i det här arbetet kan få mer utrymme i litteratur och i lärarutbildningar, och därmed bli mer tillgängliga för pedagoger.

6.3 Metoddiskussion

I och med att jag använt mig av två olika metoder kommer de att diskuteras var för sig i två olika kapitel, precis som metodkapitlet.

6.3.1 Diskussion av enkätmetod

Steget i att söka mailadresser till sångpedagoger på musikinstitut i Stockholm hade kunnat underlättas genom spridning i nischade grupper på sociala medier. Varför jag valde att inte göra detta var för att det då skulle vara utom min kontroll vilka som svarar på intervjun och att spridningen av enkäten hade varit oförutsägbart. Området för vilka som svarade på enkäten hade då också kunnat vara elever i tonårsåldern från olika delar av Sverige, men det hade inte gått att säga i och med att enkäten var anonym. Däremot hade det kanske genererat fler svar, vilket hade varit en fördel för trovärdigheten i enkätsvaren och det är emellertid en utmaning att ens få människor att svara på en enkät. En annan motgång jag stötte på var att kulturskolor i Stockholm inte har individuell undervisning med elever, utan enbart gruppundervisning vilket skulle kunnat påverka antalet svar som jag fick in. En större volym resultat hade gett mer mätbar data, vilket är att eftersträva (Patel & Davidson, 2019).

6.3.2 Diskussion av intervjumetod

Till intervjuerna hade jag förberett ganska många frågor, vilket ofta ledde till att informanterna talade mycket. Fördelen med detta var att det blev ett flow i konversationerna, men nackdelen var att frågorna om praktiska metoder som metodiskt placerats mot slutet av intervjuerna fick mindre tid. Jag hade tur i att några av informanterna inte hade planer direkt efter intervjun vilket gjorde att jag fick svar på det jag behövde. En annan sak som påverkade intervjun och också transkriptionsarbetet var att intervjuerna hölls på zoom. Fördelen med att använda digitala möten istället för fysiska möten är att man kan möta vem som helst när som helst! Resesträcken är väldigt kort, men den kan inte vara var som helst. Nackdelen med digitala möten är just att snabb internetuppkoppling är en nödvändighet. Ljudkvaliteten varierade stort mellan intervjuerna, och ibland fluktuerade internetuppkopplingen vilket påverkade inspelningen på det sättet att vissa ord och meningar ibland föll bort.

Något som jag borde ställt mig mer kritisk till är könsfördelningen för informanterna, då det blev tre kvinnliga sångpedagoger, och enbart en manlig. Utifrån ett jämställdhetsperspektiv är jag medveten om att detta inte ser speciellt bra ut då könsfördelningen på befolkningen är ungefär 1:1 mellan män och kvinnor. Jag vill därmed understryka att valet av informanter *inte representerar könsfördelningen varken i befolkningen eller på arbetsmarknaden som sångpedagog*. Hade jag letat

informanter igen hade jag sökt en jämn könsfördelning. Informanternas svar och metoder vägs däremot inte mot varandra eller analyseras utifrån ett könsperspektiv, utan ifrån ett sociokulturellt perspektiv. Möjligtvis hade en till manlig sångpedagog gett ett annat resultat i förhållande till hur sångpedagoger kommunicerar med eleven eller i förhållande till relationsskapandet, men det är också inte något som jag lags fokus på att jämföra. Det hade dock varit intressant att se om samma metoder hade kommit fram eller om några helt andra om könsfördelningen varit jämn. Däremot så har inte fokuset varit på att jämföra manliga och kvinnliga sångpedagogers metoder i det här arbetet utan pedagogernas metodik har setts som mer individuellt knutna. Jag anser därför att det inte är av största vikt att det inte är en jämn könsfördelning mellan informanterna, men det hade också varit intressant att se om resultatet hade sett annorlunda ut om det var en jämn fördelning. Det hade då också varit intressant att se om skillnader i metoder beror mer på kön, utbildning eller erfarenheter.

6.4 Vidare forskning

Forskningen har idag en generaliserad bild av beståndsdelarna i hur sångpedagoger kan stötta elever med MPA, men saknar praktiska exempel och multimodala ingångar på undervisningspraktik. Dessutom riktar sig den mesta forskningen som jag har kommit i kontakt med om MPA till gruppundervisning och inför framträdanden, men saknas forskning på hur MPA presenteras i enskild undervisning. Utifrån enkäterna var det $\frac{1}{3}$ av eleverna med prestationsångest på enskilda sånglektioner som uttryckte att deras prestationsångest berodde på rädsla inför att prestera i framtiden - som på just masterclasses eller framträdanden. Det kan tyda på att mer forskning behövs inom MPA på enskilda sånglektioner i framtiden, även om kvantiteten i enkätsvaren inte kan representera alla ungdomars erfarenhet av MPA.

Något annat som utrönade sig i intervjuerna, utöver metoder till att stötta elever, var sångpedagogernas förhållning till sin egen prestation i att undervisa elever. Sångpedagoger jobbar inte bara med sina elever, utan sköter också kommunikation med föräldrar (om eleverna är barn), har ibland en chef eller styrelse som bestämmer lektionsupplägg, kursplaner och andra aktiva projekt i livet som kan stressa vilket hade varit intressant att undersöka. Ett annat perspektiv som hade varit intressant som också kopplas till MPA är om det finns en skillnad i hur manliga och kvinnliga sångpedagoger arbetar med stöttning, eller om det finns en skillnad i hur man stöttat tjejer och killar. Dessutom kan jag tänka mig att icke-binära och transpersoners upplevelse av MPA är ett ämne som blir allt mer aktuellt att börja forska på, när rösten inte alltid överensstämmer med individens identitet.

7. Källförteckning

- Aspelin, J., & Persson, S. (2011). *Om relationell pedagogik*. Gleerup.
- Barefield, R. (2012). Fear of Singing: Identifying and Assisting Singers with Chronic Anxiety Issues. *Music Educators Journal*, 98(3), 60–63. <http://www.jstor.org/stable/41433281>
- Cina, J. A. (2021). Music Performance Anxiety and Cognitive-Behavioral Therapy: Some Pedagogical Insights. *College Music Symposium*, 61(2), 53–67. <https://www.jstor.org/stable/48645698>
- Forsman, A., Sjögren, M., Hellbom, L. (2021). *Huvud, Axlar, Knä och Tårar - En workbook för kulturutövare*. Body Art Mind.
- Gabrielsson, A. (2020). *Musikpsykologi: En Introduktion*. Gidlunds Förlag.
- Görman, U. (2023). *Vägledning om etikprövning av forskning på människor*. (version 1.0). Etikprövningsmyndigheten.
- Hattie, J. (2012). *Synligt Lärande: En syntes av mer än 800 metaanalyser om vad som påverkar elevers skolresultat*. (K. Ashing, Övers.; Första utgåvan) MTM. (Originalutgåvan publicerad 2009)
- Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi: att låta en värld öppna sig*. Liber.
- Lundberg, U., Wentz, Görel. (2004). *Stressad Hjärna, Stressad Kropp - Om sambanden mellan psykisk stress och kroppslig ohälsa*. Wahlström & Widstrand.
- Maltén, A. (1998). *Kommunikation och konflikthantering - en introduktion*. Studentlitteratur.
- Patel, R. & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. (5. uppl.). Studentlitteratur.
- Riley, J. M. (2012). Reducing Anxiety: Studio Strategies for Performing Salvation. *Music Educators Journal*, 98(3), 65–70. <http://www.jstor.org/stable/41433282>
- Sataloff, R. T., Rosen, D. C., & Levy, S. (1999). Medical Treatment of Performance Anxiety: A Comprehensive Approach. *Medical Problems of Performing Artists*, 14(3), 122–126. <http://www.jstor.org/stable/45440430>

Sieger, C. (2017). Music Performance Anxiety in Instrumental Music Students: A Multiple Case Study of Teacher Perspectives. *Contributions to Music Education*, 42, 35–52.

<https://www.jstor.org/stable/26367435>

Säljö, R. (2014). *Lärande i praktiken: ett sociokulturellt perspektiv*. (3. uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Säljö, R. (2022). *Lärande: en introduktion till perspektiv och metaforer*. (2. uppl.). Gleerups.

Thomas, B. (red.) (2020). *Hjärnan och lärandet: kunskaper för framtidens skola*. Liber.

Vygotskij, Lev S. (2010). *Fantasi och Kreativitet i barndomen*. (K. Ö. Lindsten, Övers.; 1. uppl.). Daidalos AB. (Originalutgåvan publicerad 1995)

Vetenskapsrådet. (2024). *God forskningssed 2024*. Stockholm.

8. Bilagor

Intervjufrågor

Informantens erfarenheter

ca. 10-15min

1. Kan du berätta lite om ditt liv som sånglärare - var började du och hur har du kommit dit du är idag?
 - a. har du några andra erfarenheter som du vill belysa?
 - b. Vilka erfarenheter har du av tonåringar/unga vuxna?
2. Hur *vanligt* upplever du att prestationsångest är hos sångelever under just enskilda sånglektioner?
3. På vilket sätt anser du att prestationsångest skiljer sig från nervositet och stress?
4. Har du själv upplevt prestationsångest (under enskilda lektioner?)
5. Kan du beskriva en situation där du har märkt att en elev kämpar med prestationsångest under en sånglektion?
 - a. Ser det alltid ut på det viset?
 - b. Har du exempel på när det blir helt annorlunda?
6. Vilka tecken uppfattar du från eleven när du tror att den upplever prestationsångest (fysiska, verbala eller emotionella signaler)?

Om sången

ca. 7min

7. Hur påverkas elevernas sångliga prestationer i de fall du märker av deras prestationsångest? Finns det specifika saker du ser händer i deras sång?
 - Har du lagt märke till specifika sångtekniska problem som du kopplar till prestationsångest?
8. Upplever du att elevens prestationsångest kan påverka engagemanget med att fortsätta sjunga eller gå på lektionerna? På vilket sätt?

Om Metoderna

ca. 15min

9. Vilka strategier har du för att hjälpa elever att hantera prestationsångest under en sånglektion?
 - a. Kan du ge exempel på hur du *anpassar* dina lektioner när du har en elev som ger tecken på prestationsångest?

10. Hur viktig är relationen mellan sånglärare och elev för att hjälpa till att hantera prestationsångest?
11. Vad tror du att prestationsångest hos unga vuxna/tonåringar beror på?
- a. Uppfostran/samhället/skolan/föräldrar/kultur etc...
12. Hur ofta anser du att man borde jobba med nämnda metoder eller tekniker med elever?
- Har du i efterhand upplevt en minskning av prestationsångest hos elever du introducerat dessa metoder/tekniker till?
13. Hur har du utvecklat dina nämnda metoder?
- Kurser / arbetslivserfarenhet / Läsning/ överfört från din lärare när du själv var elev?

Avslutande frågor

ca. 5-10min

14. Vilka verktyg önskar du att du hade fått tidigare i din karriär för att hjälpa elever med deras prestationsångest? Eller vilka känner du fortfarande saknas?
15. Har du något råd till lärare som får en elev med prestationsångest?

Bonusfråga:

Hur *pratar* du om prestationsångest med elever? Är det något som nämns vid namn eller inte?

Informerat samtycke

Information om integritet och identitetsskydd till dig som medverkar i min studie som handlar om prestationsångest i enskild sångundervisning.

Studien syftar till att undersöka sångpedagogers erfarenhet av elevers prestationsångest under enskilda sånglektioner. Frågorna jag kommer ta upp i intervjun handlar om dina erfarenheter av elever, främst i 15-22 års åldern, som upplevt prestationsångest under enskilda sånglektioner samt vilka metoder och verktyg du använt dig av för att hjälpa eleverna. Studien är en del av mitt examensarbete på Stockholms Musikpedagogiska Institut (SMI) vt2025.

Genom att delta i intervjun samtycker du till följande:

Inspelning med bild och ljudupptagning: För att korrekt återge hur intervjun gått till kommer den att spelas in. Sker intervjun digitalt kommer den att spelas in genom Zoom, Google Meet, eller skärminspelning. Om vi har en fysisk intervju kan den spelas in med antingen en mikrofon eller en mobiltelefon. Intervjuerna kommer sedan transkriberas så att jag kan analysera samtalet och återge informationen korrekt.

Anonymitet: Intervjun är *konfidentiell*, vilket innebär att enbart jag kommer ta del av det inspelade materialet. I uppsatsen kommer din identitet att förbli anonym genom pseudonymisering. Inga andra känsliga personuppgifter kommer att anges i uppsatsen.

Hantering: Det insamlade materialet kommer att sparas på ett isolerat och säkert sätt under tiden arbetet pågår och sedan raderas. Materialet används i vetenskapligt syfte och kommer inte lämnas ut till utomstående om det inte måste för att uppfylla krav i lag och förordning.

Uppsatsen offentliggörs på SMIs hemsida om och när den blir godkänd.

Det är helt frivilligt att delta i intervjun och du har när som helst rätt att avbryta din medverkan utan att behöva motivera varför.

Med det sagt är jag oerhört tacksam för din medverkan och dina svar är otroligt viktiga!

Med Vänliga Hälsningar,
Thea Aspelin

Mejlutskick till kulturskolor och gymnasieskolor med estetisk inriktning

Hej - - -

Mitt namn är Thea och jag går just nu mitt sista år på SMI:s sångpedagogiska utbildning. Jag skriver just nu mitt examensarbete som handlar om hur sångpedagoger kan hjälpa elever med prestationsångest, och gör därmed en enkätundersökning om elever i tonårs ålderns (15-20 åringars) upplevelse av prestationsångest under enskilda sånglektioner. Min förhoppning är att få en inblick i hur problemområdet ser ut och förekommer hos sjungande tonåringar i Stockholm.

Jag undrar om ni skulle vilja hjälpa mig genom att dela den här enkätundersökningen till era sångelever mellan 15-20 års ålder: <https://forms.gle/7cM7mLUzjavs8aDw8>

Enkäten är såklart helt frivillig att svara på, men alla svar betyder mycket!

Enkäten skickas ut till både kulturskolan i Stockholm, KAP, samt gymnasieskolor med estetisk inriktning på sång inom Stockholms län. Inga mejladresser eller namn kommer att samlas in, vilket gör att alla som väljer att svara förblir anonyma.

Svaren från denna enkätundersökning kommer bearbetas kvantitativt och användas som underlag till en C-uppsats som undersöker sångpedagogers metodik för att hjälpa elever med prestationsångest.

Sista dagen att svara på enkäten är *fredag den 7/2-2025, v. 6!*

Tack så mycket på förhand!

Vänligen,

Thea Aspelin

Mpk sång, Stockholms Musikpedagogiska Institut.

Påminnelse om enkätundersökning:

Hej!

Jag skickade en enkätundersökning förra veckan och vill bara påminna om att ni gärna får sprida den vidare till era elever!

Här är länken till enkäten: <https://forms.gle/UQMRPGvxFLogFoc97>

Den tar 5-min, är anonym och riktar sig till ungdomar från 15-år och uppåt!

Ny deadline för enkätsvar: *Fredagen den 14/2!*

Tack på förhand för er hjälp - det betyder mycket!

Vänligen,

Thea Aspelin

Stockholms Musikpedagogiska Institut

Inledning till Enkät

Hej och tack för att du är med i den här enkätundersökningen!

Tidsåtgång: ca. 5 min

I denna enkät undersöks ungdomars upplevelse av prestationsångest under *enskilda/privata* sånglektioner. Du som svarar bör ha erfarenhet av enskilda (privata) sånglektioner i gymnasiet eller i annan sättnig som ex. kulturskola, eller privatundervisning.

Enkäten är helt frivillig att svara på, men ditt svar betyder mycket!

Genom att svara samtycker du till att medverka i forskning.

Utifrån din egen uppfattning av var prestationsångest är ombeds du svara på följande frågor utifrån dina egna upplevelser och begreppets betydelse för dig.

Denna enkät skickas ut till gymnasieskolor med estetisk inriktning samt kulturskolor med avancerat program (KAP). Utgå från att alla frågor handlar om dig i sammanhang med enskilda sånglektioner, om inget annat står i frågan.

Anonymitet och hantering av svar:

Enkäten är anonym, vilket innebär att namn och mejladresser inte kommer att samlas in. Du kommer inte kunna ändra svaren i efterhand och ombeds att göra enkäten enbart en gång.

Svaren från denna enkätundersökning kommer bearbetas kvantitativt och användas som underlag till en C-uppsats som undersöker sångpedagogers metodik för att hjälpa elever med prestationsångest.

Bakgrund

Prestationsångest kan förklaras som en uppkommande rädsla för att misslyckas eller göra bort sig framför andra personer, samt överdrivet negativa tankar. Vill du veta mer om vad prestationsångest är kan du läsa vidare här:

<https://www.bup.se/diagnoser/andra-svarigheter/prestationsangest/>

Tack för din medverkan!

Mvh,
Thea Aspelin,
Stockholms Musikpedagogiska Institut

Enkätfrågor

Är du mellan 15-23 år?

- Ja
- Nej (Formuläret avslutas)
- Vill helst inte svara

Har du inom det senaste året haft enskild sångundervisning regelbundet?

- Ja
- Nej (Formuläret avslutas)

Har du *någon gång* upplevt *någon form* av prestationsångest under dina enskilda sånglektioner?

- Ja
- Nej (Formuläret avslutas)

Hur många gånger har du/har du haft enskilda sånglektioner i veckan?

- Mer än två gånger i veckan
- Två gånger i veckan
- En gång i veckan
- Mer sällan än en gång i veckan

Vad brukar du ha för *inledande känsla* när du kommer till dina sånglektioner?

(ex. oftast ser jag fram emot mina sånglektioner, men ibland blir jag jättenervös).

- Kort svarstext: _____

I vilken mån upplever du *press över att behöva prestera* under dina enskilda sånglektioner? (Graderande fråga)

1. Ingen/mycket lite
7. Hög / mycket

Hur sannolikt är det att du upplever någon form av prestationsångest under följande moment:

	Inte alls sannolikt	Låg sannolikhet, men den finns	50/50	Ganska sannolikt	Mycket sannolikt	Vet inte
Uppvärmning kropp						

Uppvärmning g röst						
Sångtekniska övningar						
Sjunga en låt som vi jobbat på tidigare						
Helt nytt material som ska sjungas första gången						
Gestaltning av låt (ex. jobba på känsla/dyna- mik)						
Impro- visations- moment						
Ned- värmning av sångröst						

Hur **ofta** upplever du prestationsångest under dina enskilda sånglektioner?

Utgå från att du har 10 sånglektioner att jämföra med - hur många tillfällen av 10 har du upplevt prestationsångest?

1. Aldrig
10. Varje gång/alltid

Vilka av följande symptom kan du känna av under dina enskilda sånglektioner?

(Du kan kryssa i flera svar, eller lägga till ett eget under alternativet "övrigt" på slutet)

- Hjärta som slår snabbare
- Muntorrhet
- Ofrivilligt vibrato
- Svettningar
- Darrig kropp/Darriga händer
- Känsla av att det låser sig i kroppen och musklerna
- Får slut på luft snabbare än vanligt
- Svårt att andas
- Känsla av att bli tyst eller inte kunna prata

- Känsla av att inte få fram rösten
- Rädsla för att "göra fel"
- Panikkänslor
- Illamående
- Inget av ovanstående
- Annat: _____

Upplever du att prestationsångest *hindrar* din förmåga eller möjlighet att prestera sångligt under lektionerna?

- Ja, ofta
- Ja, ibland
- Ja, men mer sällan
- Nej, aldrig
- Nej, jag påverkas mer positivt
- Vet inte/vill inte svara

Vad *tror du* din prestationsångest beror på?

(Du kan kryssa i flera svar, eller lägga till ett eget under alternativet "övrigt" på slutet)

- Ej tillräckligt förberedd/kan ej materialet till lektionen
- Jag jämför mig med andra i min ålder
- Jag jämför mig med artister jag ser upp till
- Stress från andra saker som sitter kvar i kroppen
- Jag gillar inte hur jag låter
- Jag känner att det måste låta perfekt
- Jag känner att jag inte är tillräckligt bra
- Känsla av att jag måste prestera i framtiden (ex. en konsert, en spelning eller inför en masterclass)
- Vet inte / vill inte svara
- Annat: _____

Upplever du att din lärare/pedagog är *medveten* om att du känner prestationsångest?

- Ja, de verkar förstå och ta hänsyn till det
- Nej, de verkar inte medvetna om att jag känner det
- Jag vet inte
- Vill inte svara

Känner du att du får *hjälp och stöd* av din lärare att hantera prestationsångesten?

- Ja, jag får stöd och/eller övningar som hjälper mig.
- Ja, men jag har inte känt att stödet/övningarna hjälpt mig.
- Nej, jag får inte stöd eller övningar som skulle kunna hjälpa mig fastän jag skulle behövt det.

- Nej, men jag känner inte att jag velat ha stöd/hjälp från min lärare.
- Vill inte svara.
- Annat: _____

Vilken typ av stöd eller hjälp skulle du vilja få från din lärare för att hantera prestationsångest?

(Du kan kryssa i flera svar, eller lägga till ett eget under alternativet "övrigt" på slutet)

- Att få positiv feedback eller uppmuntran
- Att få individuella instruktioner eller stöd under lektionerna
- Att få övningar som minskar stress, som avslappning eller andningstekniker
- Att få hjälp med att sätta realistiska mål och förväntningar
- Att få mer tid på lektionen
- Vet inte
- Annat: _____

Om du skulle hjälpa en kompis som har prestationsångest, vad skulle du göra då?

Lång svarstext: _____

Övriga tankar/kommentarer:

Lång svarstext: _____