

Handledare: Ronny Lindeborg

Jesper Zels

Blir musiklärare nervösa?

Innehållsförteckning

Sammanfattning.....	2
1. Bakgrund.....	3
2. Inledning.....	3
2.1 Stress.....	3
2.1.1 Krav och Resurser.....	5
2.2 Nervositet.....	6
2.3 Ångest.....	6
2.4 Coping.....	7
3. Syfte.....	8
4. Metod.....	8
4.1 Metoddiskussion.....	10
5. Enkätresultat.....	10
5.1 Bortfall.....	11
6. Analys.....	17
6.1 Genus.....	17
6.2 Års-erfarenhet.....	20
6.3 Gruppstorlekar.....	20
6.4 Elevåldrar.....	21
6.5 Prestationsångest.....	22
6.6 Slutsatser.....	22
7. Diskussion.....	23
7.1 Slutord.....	25
8. Referenser.....	26
9. Bilaga 1 – Missivbrev till musiklärare.....	27
10. Bilaga 2 – Enkätundersökning.....	28

Sammanfattning

Jag har som instrument- och ensemblelärare egna erfarenhet av nervositet och prestationsångest inför lektioner med mina elever och undrar om jag är ensam med dessa känslor. Jag har valt att fördjupa mig i begreppen stress, nervositet, ångest och coping genom att läsa litteratur inom personlighetspsykologi, klinisk psykologi, socialpsykologi, arbetspsykologi, idrottspsykologi, kognitiv psykologi och motivationspsykologi. Denna litteraturstudie ledde sedan fram till mitt syftet för min undersökning som är att ta reda på om instrument- och ensemblelärare blir nervösa i samband med lektioner och om de har tankegångar som kan leda till prestationsångest samt hur de hanterar sin nervositet. Som metod valde jag att göra en enkät som jag delade ut till 50 lärare. Resultatet visade att lite mer än hälften av lärarna blir nervösa och att det fanns en majoritet av negativa känslor i samband med nervositeten. Det visade sig att större delen av lärarna i någon form hade prestationsinriktade tankegångar. Sättet som lärare hanterar sin nervositet på var övervägande i form av förberedelse inför lektionerna. Ungefär lika många män och kvinnor har svarat att de blir nervösa inför lektioner men män blir oftare nervösa än kvinnor. Lärarnas nervositet ökar i frekvens i takt med att de har större elevgrupper. Det finns också en viss ökning av nervositets-frekvensen när lärarna undervisar elever i gymnasieåldrar jämfört med när de undervisar elever i grundskole- och vuxenåldrar. Undersökningen visar också att erfarenhet hjälper till att minska nervositeten i samband med lektioner.

Sökord: stress, nervositet, ångest, prestationsångest, coping, musiklärare

1. Bakgrund

Jag har studerat musik i olika former sen jag var nio år och väldigt ofta har jag känt prestationsångest inför mina musikaliska uppgifter. Mitt första minne av detta är från min mellanstadietid då min dåvarande musklärare hade som projekt att lära alla elever spela blockflöjt. Det hände väldigt ofta att jag under dessa lektioner kände extrem ångest när det var dags att spela. Mitt huvudinstrument idag är saxofon som jag älskar att spela. Jag har spelat i snart 13 år och jag känner att det är något jag vill fortsätta med i resten av mitt liv. Bland det roligaste jag vet är att spela tillsammans med andra och inför publik. Tyvärr blir jag väldigt lätt nervös och känner en stark prestationsångest inför musikaliska framträdanden. Det är ofta jag känner mig inkompetent som instrumentalist och musiker. Detta resulterar i att jag blir ofokuserad, har svårt att lyssna på mina med-musiker och har svårt att uppskatta all fin musik som skapas. Under mina 16 år som musikstuderande så har endast ett fåtal lärare pratat om prestationsångest och hur man kan jobba bort den. För mig är det något jag saknat under större delen av min musikutbildning. Jag önskar att jag redan som ung musikanter kunde fått bra verktyg för att tygla min nervositet och för att kunna hindra negativa tankar från att skapa just prestationsångest. Nu jobbar jag själv som saxofonlärare och inte heller här är jag fri från negativa tankar om mitt musicerande. Jag känner mig lätt osäker och dålig helt enkelt. I den bemärkelsen att jag känner att jag inte är tillräckligt kompetent inom mitt område. Jag jobbar inte aktivt med mentalträning eller positiva målbilder vilket jag är övertygad om skulle kunna hjälpa mig med min nervositet och negativism. Detta innebär självklart att jag har svårt att ge mina elever de verktyg de behöver för att minska sin egen nervositet och eventuella prestationsångest. Jag undrar om jag är ensam att ha dessa tankar och känslor, som musklärare, inför och under lektioner. Jag vill ta reda på om musklärare känner sig nervösa inför ett lektionstillfälle och vad det beror på. Lider andra musklärare också av prestationsångest och använder de sig av några metoder för att hantera alla dessa stresssymptom.

2. Inledning

2.1 Stress

Inom psykologin pratar man om stress som en sorts *stress-stimulus* som leder till fysiologiska *stress-responser* (Almén, 2007; Lazarus & Folkman, 1984). En form av stress-stimuli är miljöpåverkan (händelser i vår omgivning som påverkar oss). Dessa delas in i tre kategorier: stora förändringar, ofta omstörtande och som påverkar en stor skara människor, såsom naturkatastrofer eller krig; stora förändringar som påverkar en eller ett fåtal människor, såsom dödsfall av en familjemedlem eller att förlösa ett barn; och dagliga svårigheter eller vardagliga problem, såsom att din hund kräks på mattan eller att ha för mycket ansvar (Lazarus & Folkman, 1984). Stress-stimulin leder sedan till en stress-respons, kallad kamp- och flyktmekanismen, som via utsöndring av olika hormoner – särskilt adrenalin, noradrenalin och kortisol – leder till ökad produktion av blodsocker som musklerna ska använda. Detta innebär höjd puls, ökad blodgenomströmning och skärpt koncentrationsförmåga. Vissa organ och funktioner prioriteras, som hjärta och lungor, medan sekundära fysiologiska mekanismer och reaktioner, som t.ex. fertilitet, smärta, matsmältning och trötthet, hämmas. Dessutom utsöndrar levern kolesterol som ger extra energi till kroppens större muskelgrupper (Agervold, 2001; Persson, 1996; Almén, 2007).

Denna stressmekanism har utvecklats mot fysiska hot men i dagens samhälle är fysiska hot en minoritet. De flesta hot vi upplever idag är av psykisk art. Det hjälper inte att kroppen reagerar med att transportera syre till musklerna om vi när vi ska sova ligger och oroar oss över hur ”den där konserten ska gå imorgon”. Kamp- och flyktmekanismen är allra minst till hjälp när vi behöver vara kreativa men en viss stress kan vara bra eftersom det skärper koncentrationsförmågan. Stressmekanismen är till för akuta och snabbt övergående situationer. I dagens samhälle består ofta påfrestningarna istället ofta av långvariga hot (psykiska). Då kan stressen riskera att bli ett normaltillstånd och avslappningstillfällena snabbt övergående. Detta är en obalans som kan leda till kronisk stress. Således kan stress både vara funktionell och dysfunktionell. Kamp- och stressmekanismen är till för att rädda våra liv men om stress-responserna blir kroniska så stjälper de oss istället för hjälper. (Almén, 2007)

Men det är inte enbart stress-stimulus eller enbart stress-responser som definierar stress utan det är observationen av stimulus-respons förhållandet.

A stimulus is a stressor when it produces a stressful behavioral or physiological response, and a response is stressful when it is produced by a demand, harm, threat, or load (Lazarus & Folkman, 1984 s. 15).

Vi måste alltså se till sammanhanget mellan vad som är upphovet till stress och reaktionen den skapar. Det är sant att extrema miljöpåverkningar resulterar i stress för nästan alla människor. Men oron eller besvären som drabbar de flesta som har varit med om naturkatastrofer, krig eller död av nära och kära får inte leda in oss att tro att stress enbart orsakas av händelser i vår omgivning och att det därmed finns så kallade universella stressorer. När vi rör oss ifrån de extrema livssituationerna och närmar oss de mer vardagliga livs-stressorerna ökar variationerna i människors responser. Det som för vissa är stressande behöver inte alls vara det för andra. Genom dessa skillnader kan man se att det inte är situationer eller händelser i våra liv som ensamma fungerar som stressorer utan det är först efter våran värdering (eng. appraisal) av situationen eller händelsen som vi uppfattar den som en stressor eller inte. Ett annat sätt att se det på är att stress är en funktion av att de faktiska och upplevda resurserna hos individen och i omgivningen är lägre än de faktiska och upplevda kraven hos individen och i omgivningen (Lazarus & Folkman, 1984; Almén, 2007).

Psychological stress is a particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being. (Lazarus & Folkman, 1984 s. 19).

Det är omöjligt att inte påverkas av vår omgivning. Interagerandet med den är oundvikligt. Oavsett om omgivningen är för oss gynnsam eller påfrestande så har vi inget annat val än att förhålla oss till den på ett eller annat sätt. Den ställer krav på oss, krav som kräver resurser för att uppfyllas. Ett krav kan upplevas olika. Det behöver inte alltid upplevas som negativt, det kan vara påfrestande men samtidigt ge upphov till glädje, intresse och personlig utveckling. Allt beror på hur kravet av situationen och ens resurser att uppfylla detta krav värderas.

Värderingar av situationer kan delas in i primära och sekundära. Primär värdering innebär att vi ser till vad situationen kommer få för konsekvenser för oss – om vi vinner eller förlorar något av den. Med sekundär värdering avgör vi vad vi har för resurser för att klara situationen.

Det finns tre former av primär värdering: *irrelevant*, *positiv* och *stressvärdering*. *Irrelevant värdering* uppstår när konsekvensen av en situation eller händelse varken innebär vinst eller förlust för oss. *Positiv värdering* gör vi när konsekvensen av en situation eller händelse kommer bli fördelaktig för oss. Dessa värderingar karaktäriseras av lustfyllda känslor såsom glädje, kärlek eller fridfullhet. *Stressvärdering* innefattar *skada* eller *förlust*, *hot* och *utmaning*.

Skade- eller förlustvärdering uppstår när en viss skada till oss redan har skett t.ex. vid förlust av någon som stod oss nära eller upplevd skada till vårt självförtroende. *Hotvärdering* gör vi när vi förväntar oss skador eller förluster som ännu inte drabbat oss. *Utmaningsvärdering* uppstår hos oss när vi förväntar oss ett motstånd som kan få oss att utvecklas eller som vi har något att vinna av. Till denna värdering hör känslor av iver, upphetsning och upprymdhet till.

Sekundär värdering är något vi använder oss av när vi känner oss hotade eller utmanade och något måste göras för att klara av situationen. Vi försöker då avgöra vad som skulle kunna göras och vad som kan göras. Samspelet mellan primära och sekundära värderingar formar graden av stress och styrkan och kvaliteten av den emotionella reaktionen. (Lazarus & Folkman, 1984).

2.1.1 Krav och Resurser

Under våra liv ställs vi inför fysiska såväl som psykiska krav som vi är tvungna att ta ställning till. Dessa krav kan variera stort från person till person eftersom alla människor är olika och värderar därmed situationer olika. Vissa människor kanske upplever monoton som krav medan andra upplever förändring som ett. Även om det inte finns några universella krav som gäller alla människor så går det ändå att nämna några exempel på krävande områden. Ett sådant område som ofta ställer krav på oss är vår arbetsplats. Kanske är vi offer för ständiga omorganisationer på arbetsplatsen så att vi aldrig hinner känna oss trygga i våra arbetsuppgifter innan vi tilldelats nya. Eller vi kanske förväntas öka produktiviteten samtidigt som vi förväntas öka kvaliteten. I vissa yrken har vi många arbetsuppgifter, i andra har vi svåra medan vi i vissa yrken har båda. Ett annat område där det ställs krav på oss människor är i våra relationer, eller vårt sociala samspel, till andra människor. Om vi leder en grupp människor så kan det uppstå en rollkonflikt, som kan upplevas krävande, när vi har som funktion att vara gruppens ledare samtidigt som vi vill vara "en i gänget". Andra exempel på krävande sociala situationer är att lämna eller bli fråntagen någon vi älskar eller om vi blir mobbade av arbetskollegor, skolkamrater, familjemedlemmar eller dyl. Vi kan även ställa krav på oss själva genom att t.ex. vara självkritiska eller vilja förändra vår livssituation på något sätt.

För att klara av dessa krav så krävs det resurser. Även dessa kan variera av samma anledning som kraven kunde vara det. Den kanske mest uppenbara formen av resurs vi har är tid och många känner säkert igen att tid ofta snarare är en resursbrist. Många av våra resurser handlar om att vi vill känna att vi har kontroll över en situation. Kontroll kan vi få bl.a. genom relevant kompetens, problemlösningsfärdigheter, acceptans och engagemang och meningsfullhet. Vilken situation vi än ställs inför så krävs det någon form av kompetens. Om vi saknar kompetensen som krävs för en uppgift resulterar det i att vi måste anstränga oss mer vilket kan bli en orsak till stress. Om vi har goda problemlösningsfärdigheter så kan vi lättare ta kontroll över svåra uppgifter. Om vi accepterar och känner en meningsfullhet i t.ex. vår livssituation eller arbetssituation samt engagerar oss i dessa situationer så inger det en större känsla av kontroll. Andra former av resurser som är mer riktade inåt mot oss själva kan vara: avslappningsförmåga i form av lugnande tankar, andningsteknik och muskulär avslappning; goda motionsvanor och matvanor; förmåga att konfrontera och bearbeta svåra erfarenheter. (Almén, 2007)

I en studie av Steptoe, där man bland annat undersökte stressorsaker hos yrkesmusiker och musikstudenter, kan man se exempel på krav som de medverkande upplevde sig sakna tillräckliga resurser för att uppfylla (Persson, 1996). De största stressfaktorerna bland yrkesmusikerna var oregelbunden arbetstid, familjeåtskillnad, repetitionsmonotoni samt resor. Bland musikstudenterna var det istället tävlingsanda mellan kollegor och att skaffa sig fördelar på kollegors bekostnad som var de största stressfaktorerna. Denna undersökning visar tydligt hur mycket krav och upplevda resurser kan variera mellan olika grupper av människor och att stress är vanligt förekommande bland musikutövare. (Ibid.)

2.2 Nervositet

Nervositet kan definieras av att det är vår egen känsla av det fysiologiska förloppet (utsöndringen av hormoner, höjd puls osv.) vid en stress-respons. Samma fysiologiska respons som vi får vid livsfara. (Persson, 1996). Eftersom det är vår egen känsla av vad som händer i vår kropp så kan den upplevas olika: höjd puls, snabbare andning, ont i magen, sänkt koncentrationsförmåga, ”fjärilar i magen”, kalla händer, tunnelseende, känsla av rädsla eller oro m.m. (Lindahl, 2007; Tobin, 2009; Almén, 2007).

Nervositeten är nära kopplad till vårt självförtroende. Det är genom detta självförtroende som vi värderar om vi är kapabla att gå vinnande ur en krävande situation eller om vi kommer förlora. Nervositeten fungerar som en avspeglning av vårt självförtroende. Med gott självförtroende kan vi uppleva positiv nervositet, även kallad spänningsnervositet, som kan få oss att känna oss pigga och ivriga och ”peppade” att sätta igång med uppgiften. Med dåligt självförtroende kan vi känna negativ nervositet, även kallad prestationsångest. (Railo, 1992)

Orsaken till nervositet kan som upplevelsen skilja sig från person till person eftersom det handlar om ens personliga värdering av en situation. Enligt vissa musikpedagoger finns det några möjliga orsaker till nervositet hos musiker i samband med musikframträdanden. Det kan vara att musikern själv eller med-musikerna har dålig dagsform eller att musikern inte är förtrogen med sin repertoar eller har negativa känslor och förväntningar inför musiken. Att stå i centrum som musiker upplevs ofta som mer nervöst än att spela i orkester. En stor publik och otillfredsställande konsertlokal eller oförutsedda faktorer som stör ens fokus som ljud av olika slag (dörrar som smälls igen, mobiltelefoner m.m.) eller ointresse från publiken kan alla vara orsaker till nervositet. Spöken i publiken i form av personer som man ser upp till – t.ex. förälder, egna lärare eller andra auktoritetsfigurer – och är mån om vad de ska tycka om ens framförande kan definitivt vara upphov till nervositet (Lundin & Rödström, 2007).

2.3 Ångest

Allmänt består ångest av psykisk och fysisk stress. En markant skillnad mellan ångest och nervositet är att ångest alltid upplevs som negativ även trots att det hos oss sker samma fysiologiska skeende i båda fallen eftersom de båda är en form av stress-respons. Den kan också variera i styrka, allt ifrån oro och rastlöshet till panik och skräck. När vi upplever ångest så resulterar denna i någon form av reaktion eller reaktioner. Dessa ångestreaktioner kan delas in i fyra delar:

- *Fysiologisk*, t.ex. motorisk oro och yrsel.
- *Tankemässig*, centralt är katastroftankar, som t.ex. ”Jag kommer att göra bort mig totalt!”

- *Beteendemässig*, i första hand undvikande-, säkerhets och flyktbeteenden samt ytlig och försnabbad andning.
- *Känslan*, som kan etiketteras som oro, rädsla, ångslan, panik och/eller ångest.

Ångest är ofta nära förknippat med förväntningen att något negativt ska hända – en inom psykologin kallad anticipatorisk ångest. Denna form av ångest kan vidare förklaras med att om man i en viss situation upplevt hög ångest och åter ska utsättas för denna situation är det naturligt att förvänta sig att man kommer uppleva ångest igen (Almén, 2007).

Två känslor som liknar varandra väldigt mycket och som på många sätt kan ses som tvillingar är ångest och rädsla. Upplevelsen av dessa två kan beskrivas som en obehaglig men svårgripbar känsla av varsel, om att en fara eller katastrof är överhängande, som kan få oss att känna oss maktlösa – att allt hopp är ute. Situationen kan kännas överklig, som om vi observerade nån annan med dessa symptom. Men även om dessa två känslor på många sätt liknar varandra så finns det ändå några tydliga skillnader. I rädsla är det främst upplevelsen av det igenkännbara, omedelbara hotet som dominerar, medan det i ångest inte tydligt finns något sådant omedelbart hot. Bakom rädsla finns dessutom alltid ett flykt- eller undvikande-motiv: det finns bara en sak att göra och det är att fly från hotet och alla krafter satsas på denna handlingsväg. Om den enda flyktväg blockeras av något hinder, uppkommer ångest (Öhman, 1994).

Alla vi människor har behovet av en stabil och hög värdering av oss själva, självrespekt och en god självkänsla samt uppskattningen från andra. Vi har en längtan efter styrka, framsteg, prestation, skicklighet och kompetens, självständighet och frihet. Vi har också en längtan efter status, erkännande, värdighet, uppmärksamhet och uppskattning. Om vi tillfredsställer dessa behov så har vi en god självkänsla som i sin tur ger oss gott självförtroende. (Maslow, 1987).

Vi är sociala av naturen. Vi behöver andra människors uppskattning (Aronson, 2004). När vi inför en uppgift har dåligt självförtroende så kan detta leda till prestationsångest. Ångesten kommer ifrån att vi tror att om vi misslyckas så får vi inte heller våra behov tillfredsställda. De flesta människor tänker nog inte i form av otillfredsställda behov utan snarare kanske risken att tappa ansiktet, att få sämre status, att bli utskrattad osv.

2.4 Coping

Begreppet coping betyder hantering av stress. När vi i vår *primära värdering*, av en situation, gjort en *stressvärdering* så måste vi hantera denna *skada* eller *förlust*, *hot* eller *utmaning* på något sätt och denna hantering kallas för coping. Metoder vi använder för att hantera stressen kallas för copingstrategier. Alla djur har instinktiva copingstrategier som fungerar som överlevnadsstrategier för att undvika, fly från eller övervinna skadliga faktorer. Det som är unikt för människors copingstrategier är, som inom psykologin definierat, våra realistiska och flexibla tankar och handlingar som löser problem och därmed reducerar stress.

Mänskliga copingstrategier kan delas in i två huvudgrupper: problemfokuserad och känslfokuserad. Generellt använder vi problemfokuserad coping när vi i vår *sekundära värdering* av en skadlig eller hotfull situation har kommit fram till att vi kan göra något för att påverka utfallet av denna. Känslfokuserad coping använder vi istället när vi insett att vi inget kan göra för att påverka utfallet av en skadlig eller hotfull situation.

Problemfokuserade copingstrategier kan liknas vid problemlösning. Den inriktar sig på att definiera

problemet, skapa alternativa lösningar, väga alternativens positiva och negativa faktorer mot varann, välja mellan alternativen och agera utifrån dessa val. Problemfokuserad coping innehåller strategier riktade mot vår omgivning och oss själva. Strategier riktade mot vår omgivning innefattar förändring av omgivningens belastningar, barriärer, resurser och liknande. Medan strategier riktade mot oss själva innefattar kognitiva och motivationsmässiga förändringar i form av skiftning i strävans-mål, minskning av ego-inflytande, finna alternativa vägar till tillfredsställelse, utveckla nya beteendemönster eller färdigheter.

Känslfokuserade copingstrategier kan delas in i tre undergrupper. Den första gruppen består av kognitiva processer vars uppgift är att minska ängslan eller nervositet i stressfyllda situationer. Dessa processer resulterar i strategier som undvikande, distansering, bagatellisering och selektiv uppmärksamhet. Den andra gruppen strategier verkar för att öka den känslomässiga ängslan eller nervositeten. Vissa människor behöver må sämre innan de kan må bättre; för att de ska bli lättade så behöver de först uppleva sin ängslan eller nervositet till fullo. En annan form av denna undergrupp, där man ökar sin ängslan eller nervositet, kan hittas inom idrotten där idrottsmän medvetet ökar sin nervositet för att bli taggade inför tävlingar.

Den tredje undergruppen av känslfokuserad coping vi människor använder oss av leder till en ändring av den *primära värderingen* av en hotfull situation och ger upphov till en så kallad *omvärdering* (eng. reappraisal). Det kan vara genom tankegångar som ”Det finns värre saker att oroa sig för” eller ”Det kunde varit värre”. Dessa tankegångar ändrar inte den egentliga situationen utan bara vår värdering av den så att den för oss blir mindre hotfull och därmed hanterbar. (Lazarus & Folkman 1984)

Vi behöver inte alltid använda oss av enbart en strategi i samband med en stressfylld situation. Ex. En kvinnlig musiker har prestationsångest inför en konsert eftersom hon är rädd för att spela fel och ”göra bort sig”. Hon använder känslfokuserad coping, för att minska sin ångest, genom att hon intalar sig att det finns värre saker att oroa sig över. Resultatet av att hon lyckats minska sin ångest är att hon nu kan använda problemfokuserad coping i form av övning och förberedelse samt en minskning av ego-inflytande.

3. Syfte

Min undersökning syftar till att ta reda på om och i vilken omfattning instrument- och ensemblelärare blir nervösa inför sina lektioner och hur vanligt förekommande det är. Undersökningen syftar också till att ta reda på om instrument- och ensemblelärare, inför sina lektioner, har tankar som kan leda till prestationsångest och hur de hanterar dessa stressymptom och tankar.

4. Metod

När jag skulle välja metod så ville jag först intervjua instrument- och ensemblelärare eftersom jag kände att jag skulle kunna fördjupa mig mer i lärarnas tankar och funderingar kring nervositet och prestationsångest och hur de hanterar dessa stress-responser. Men när jag satt och funderade kring problemområdet och syftet med min undersökning så kände jag att jag hellre ville få hela populationen instrument- och ensemblelärare tankar och funderingar. Eftersom jag omöjligt kunde nå ut till hela populationen instrument- och ensemblelärare så bestämde jag mig för att göra ett urval på 50 lärare. Att intervjua 50 lärare kändes alldeles för tidskrävande så för att kunna närma

mig mitt mål så kom jag fram till att det bästa vore att göra en enkätundersökning. Mitt slutgiltiga val har blivit att göra en enkätundersökning för att få reda på hur ett stort antal lärare känner sig inför sina lektioner och för att jag på ett bra sätt ska kunna få en överblick över möjliga samband mellan nervositet och faktorer som kön, yrkeserfarenhet, instrumentgrupp, undervisning på bi-instrument, individuell eller gruppundervisning, storleken på dessa grupper och åldern på eleverna. Jag vill att mina enkätsvaranden ska bestå av ungefär lika många män som kvinnor och att instrumentgrupperna sång, stråkinstrument, stränginstrument, blåsinstrument, och slagverk ska vara representerade. Lärarna ska vara anställda inom en kulturskola eller gymnasieskola eller vara verksamma som privatlärare. Jag vill dessutom kunna uttala mig i form av procent, vilket innebär att jag behöver få ut min enkät till minst 50 personer.

Jag har valt att begränsa mitt undersökningsområde till musiklärare i Västmanland eftersom jag är bosatt i Västerås och därför har större möjlighet att delta vid lärarmöten. På lärarmötena planerar jag att dela ut min enkät till berörda lärare och sitta med när de fyller i den. Jag tror att min närvaro kommer minska antalet bortfall och dessutom så kommer jag kunna svara på eventuella oklarheter i enkäten.

Utformningen av enkäten har jag valt att göra i form av fyra kategorier:

1. fakta om personen och dess tjänst
2. om och när personen blir nervös
3. tankegångar inför och under lektioner kopplade till prestationskrav
4. metoder och strategier för att hantera nervositet

I den första delen har lärarna möjlighet att besvara om de är man eller kvinna, års-erfarenhet inom musiklärar-yrket, vilka instrument de undervisar i och om de har individuell och gruppundervisning samt vilka åldrar de undervisar i och hur stora grupper de undervisar i. Frågan om storlek på grupp och den om ålder på eleverna är uppdelade i tre svarsalternativ som i sin tur är grupperingar jag valt att göra för att underlätta datainsamlingen. Frågan om års-erfarenhet och frågan om vilka instrument lärarna undervisar i är öppna för att inte riskera att diskriminera en viss ålders- eller instrumentgrupp. På alla frågor i första delen utom frågan om kön och års-erfarenhet har lärarna haft möjlighet att svara med fler än ett alternativ.

Den andra delen av enkäten består av en ja- eller nej-fråga angående om de blir nervösa inför eller under en lektion, sju olika alternativ på känslor som kan upplevas vid nervositet och 15 olika situationer som lärarna får svara på om de känner sig nervösa inför. Det finns även möjlighet att skriva andra känslor än de föreslagna. Situationsexemplen kan besvaras med fyra olika frekvensalternativ och ett alternativ för om situationen inte är relevant för läraren. I både frågan om känslor och den om nervositets-frekvens i samband med olika situationer kan lärarna svara på fler än ett alternativ.

I den tredje delen av enkäten får lärarna ta ställning till nio olika tankegångar. Lärarna får gradera med en femgradig skala hur väl de instämmer med att ha liknande tankegångar inför eller under sina lektioner. Lärarna har också här möjlighet att kryssa för fler än ett alternativ.

Den fjärde och sista delen av enkäten består av öppna frågor där lärarna med egna ord berättar hur de hanterar sin nervositet.

4.1 Metoddiskussion

Beslutet att välja enkät som metod för min undersökning istället för intervju känner jag var helt rätt. Jag fick många svar och intressanta sådana. Det var lätt att få ut mina enkäter till berörda lärare och det var väldigt smidigt att få tillbaka dem. Vad gäller frågorna i enkäten är jag mycket nöjd. Jag ägnade mycket tid till att fundera kring vilka frågor som bäst besvarade mina funderingar kring olika problem gällande nervositet i läraryrket. Hur jag sen skulle formulera dessa frågor på bästa sätt krävde också mycket tid. Till min hjälp hade jag *Enkätboken* av Jan Trost (1994). Det som var mitt fokus när jag formulerade mina frågor var att de inte skulle kunna tolkas på fler än ett sätt och det tycker jag att jag lyckades med. Det finns dock några saker som jag nu i efterhand ser att jag kunnat göra annorlunda. När det gäller distributionen av enkäten så var min ursprungsidé att dela ut alla 50 enkäter personligen i samband med t.ex. skolornas lärarmöten. Detta gick inte att genomföra pga att två av de tre skolorna jag undersökte hade nästa personalmöte alldeles för sent in på terminen. Därför fick jag dela ut enkäten i deras postfack istället. Jag var väldigt sen med att dela ut mina enkäter så lärarna fick endast fyra dagar på sig att fylla i sina enkäter. Hur den korta inlämningstiden har påverkat bortfallet är svårt att svara på. En faktor som kan ha påverkat bortfallet negativt är att jag inte skickade någon påminnelse till berörda lärare om att fylla i enkäten. Det fanns ingen mening med att skicka ut någon sådan efter endast fyra dagar. Det jag velat gjort annorlunda är att få ut enkäten mycket tidigare för att kunna skicka ut ordentliga påminnelser och se om bortfallet minskar. När det gäller frågorna i min enkät så har jag märkt att många av frågorna som berör fakta om läraren hade kunnat strukits eftersom de återkommer i delen av enkäten som berör lärarnas nervositet. I den senare delen har lärarna möjlighet att t.ex. svara på frågan ”blir du nervös inför eller under gruppundervisning” med svaret ”ej relevant för mig” vilket i princip betyder att de inte undervisar i grupp. Strykningen av dessa frågor hade gjort enkäten kortare och resultaten mer lättarbetade. En sista sak om mina frågor i enkäten är att jag i vissa frågor hade negationer vilket jag nu i efterhand tycker skulle varit i fet stil och understruken för att göra dem ännu tydligare. Jag upplever inga tveksamheter gällande svaren jag fått in på dessa frågor utan det är mer en fråga om layout.

5. Enkätresultat

Jag har delat upp mitt enkätresultat i fyra olika delar. I den första delen beskriver jag hur distributionen av min enkät gick till. I den andra delen tar jag upp hur hela undersökningsgruppen av lärare ser ut när det gäller köns- och instrumentfördelning. Den tredje delen av enkätresultatet består av en bortfallsanalys och den fjärde delen är resultaten jag fått in från de enkätsvarande lärarna. I den fjärde resultat-delen kommer jag kalla gruppen enkätsvarande lärare kort och gott för *lärarna*.

Jag delade ut min enkät till sammanlagt 50 instrument- och ensemblelärare. 37 av dessa är lärare inom kulturskolan och resterande 13 är lärare på ett estetiskt gymnasium med musikinriktning.

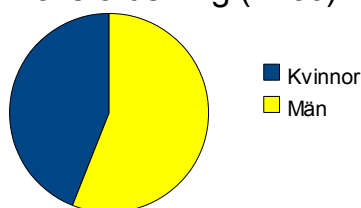
Sex av mina 50 utvalda enkätdeltagare var tjänstlediga, sjukskrivna eller på annat sätt, för mig, otillgängliga. Dessa personer ersattes då av studenter vid Kungliga Musikhögskolan som är yrkesverksamma lärare.

Jag kunde vid en gymnasieskola delta vid ett lärarmöte där jag lämnade ut min enkät till fem lärare och satt med i rummet när de fyllde i den. Efter det mötet delade jag personligen ut enkäten till tre lärare vid samma skola. Resterande 42 enkäter lämnade jag i de utvalda lärarnas postfack eller skickade via email.

Min undersökningsgrupp på 50 lärare som jag valde att dela ut enkäten till bestod av 22 kvinnor och 28 män. Representerade instrumentgrupper var: sång, 8 lärare; stråkinstrument, 3 lärare; stränginstrument, 34 lärare; blåsinstrument, 21 lärare; slagverk, 5 lärare.

Undersökningsgruppen bestod av 22 kvinnor och 28 män vilket motsvarar en könsfördelning på 44 procent kvinnor och 56 procent män.

Könsfördelning (n=50)

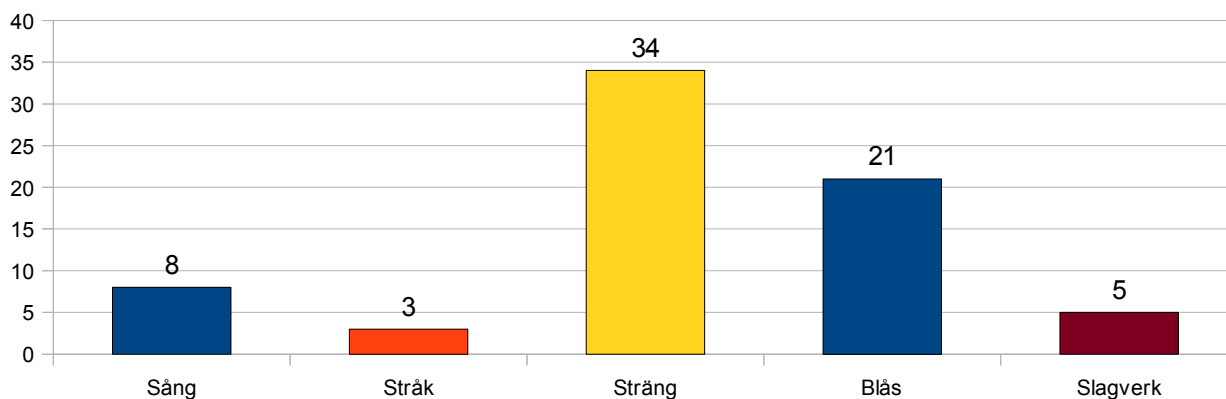


Jag har valt att dela upp redovisningen av undersökningsgruppens instrumentfördelning i två delar. Den första delen visar alla instrument som olika lärare har. Vissa lärare har fler än ett instrument. I den andra delen har jag delat in instrumenten i instrumentgrupperna: sång; stråkinstrument; stränginstrument; blåsinstrument; och slagverk.

Undersökningsgruppens instrumentfördelning – enskilda instrument (n=50)

Sång	8	Bas	8	Tvärflöjt	3	Trumpet	3
Violin	3	Piano	12	Klarinett	2	Valthorn	2
Mandolin	1	Trombon	2	Saxofon	3	Baryton	2
Gitarr	14	Tuba	1	Blockflöjt	3	Slagverk	5

Undersökningsgruppens instrumentfördelning - instrumentgrupper (n=50)



5.1 Bortfall

Jag fick tillbaka 21 enkäter av totalt 50 utdelade. Anledningen till det stora bortfallet misstänker jag beror på att jag endast kunde medverka vid ett lärarmöte på en skola. Detta lärarmöte var på gymnasieskolan. Där satt jag med när lärarna fyllde i enkäten. Fem lärare var med på mötet och fick varsin enkät. Efter mötet delade jag ut enkäten till ytterligare tre lärare. Sammanlagt fick jag från gymnasiet tillbaka sju av åtta enkäter. På en av kulturskolorna delade jag ut 23 enkäter i lärarnas postfack och fick tillbaka fem st. På den andra kulturskolan delade jag ut 11 enkäter i lärarnas postfack och fick tillbaka fem st. Sen skickade jag enkäten, via email, till de återstående åtta lärarna. Av dessa åtta fick jag tillbaka fyra st.

Vid en jämförelse mellan hela undersökningsgruppen på 50 lärare och gruppen enkätsvaranden på 21 lärare har jag tittat på hur mycket grupperna skiljer sig åt för att se om bortfallet påverkat representationen av instrument- och ensemblelärare i min undersökning.

De faktorer jag kan jämföra dessa två grupper med är könsfördelning och instrumentfördelning eftersom de är de enda faktorerna jag känner till hos båda grupperna

Undersökningsgruppen består av 44 procent kvinnor och 56 procent män. Enkätsvarandena består av 43 procent kvinnor och 57 procent män. Instrumentfördelningen hos båda grupperna skiljer sig marginellt. Den största skillnaden ligger hos stråkinstrumenten där fördelningen tredubblats från lärarna i undersökningsgruppen till de enkätsvarande lärarna. Denna skillnad är i mina ögon endast positiv eftersom stråkinstrumenten blir bättre representerade i den senare gruppen. Jag bedömer skillnaderna mellan hela undersökningsgruppen och enkätsvarandena vara så pass små att bortfallet, trots sin omfattning, inte påverkar enkätsvarandenas representationsvaliditet.

Undersökningsgruppen (n=50)

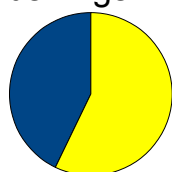
Sång	16%
Stråkinstrument	6%
Stränginstrument	68%
Blåsinstrument	42%
Slagverk	10%

Enkätsvaranden (n=21)

Sång	19%
Stråkinstrument	19%
Stränginstrument	61%
Blåsinstrument	47%
Slagverk	9%

Bland de lärare som svarat på min enkät är 9 kvinnor och 12 män. Det ger en könsfördelning på 43 procent kvinnor och 57 procent män.

Könsfördelningen hos lärarna (n=21)



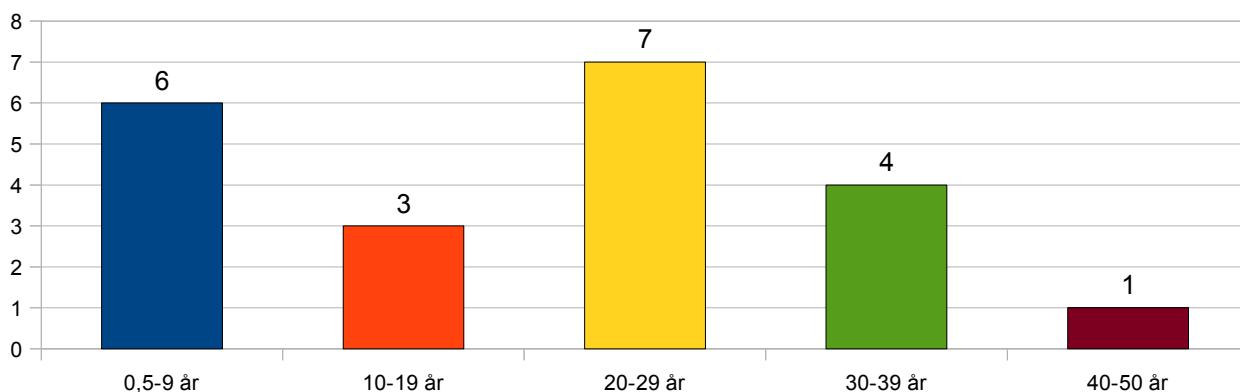
■ Kvinnor
■ Män

Lärarnas yrkeserfarenhet har jag delat in i två delar. Den första delen visar varje lärares års-erfarenhet medan den andra visar erfarenheten indelad i tioårsperioder för att få en bättre överblick.

Antal år som lärare (n=21)

0,5 år	1	21 år	1
1 år	1	22 år	1
2 år	1	23 år	1
4 år	2	25 år	3
5 år	1	30 år	2
10 år	1	33 år	1
12 år	2	34 år	1
20 år	1	42 år	1

Lärarnas erfarenhet i tioårsperioder (n=21)

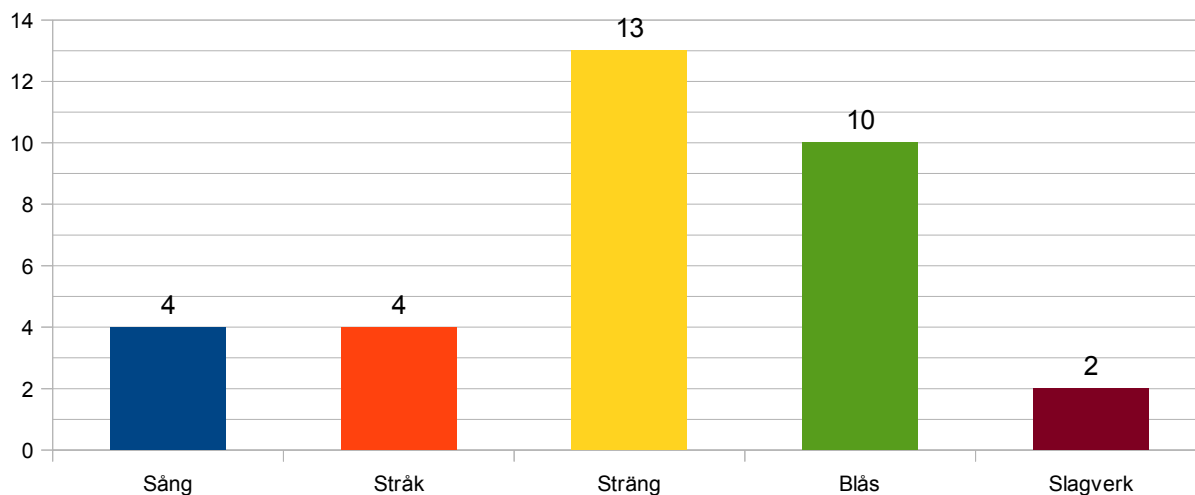


Jag har delat upp resultatet om instrumentfördelningen hos lärarna i två delar. Den första delen visar vilka huvudinstrument lärarna har. I den andra delen har jag delat in dessa instrument i fem olika instrumentgrupper: sång; stråkinstrument; stränginstrument; blåsinstrument; och slagverk.

Lärarnas instrumentfördelning – enskilda instrument (n=21)

Sång	4	Bas	1	Tvärflöjt	2	Slagverk	2
Violin	3	Piano	6	Klarinett	2		
Nyckelharpa	1	Trombon	1	Saxofon	3		
Gitarr	6	Oboe	1	Blockflöjt	1		

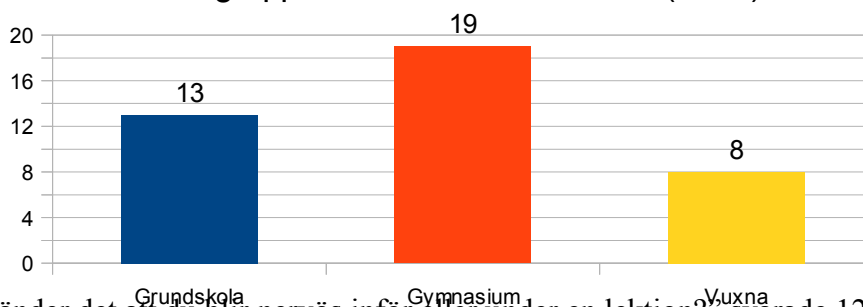
Lärarnas instrumentfördelning - instrumentgrupper (n=21)



Endast en av lärarna undervisar på sitt bi-instrument. Samtliga lärare (n=21) har individuell undervisning och 19 av dem har även gruppundervisning. Lärarna har fått svara på vilken eller vilka storlek respektive storlekar grupperna består av. Alternativen de hade att välja emellan var 2-4, 5-9, eller 10 eller fler elever. Några av lärarna undervisar i fler än en av dessa gruppstorlekar. 12 lärare har svarat att de undervisar grupper på 2 – 4 elever. 9 lärare har svarat att de undervisar grupper på 5 – 9 elever och 12 lärare har svarat att de undervisar grupper på 10 eller fler elever.

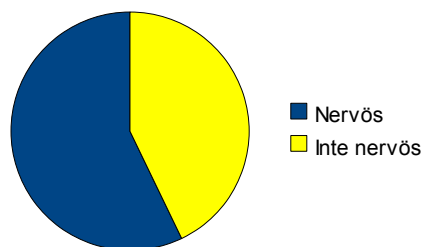
När det gäller åldern lärarnas elever så har jag delat in dem i grundskoleålder, gymnasieålder och vuxenålder. Vissa lärare undervisar elever i samtliga åldersgrupper medan andra enbart undervisar elever tillhörande en åldersgrupp.

Åldersgrupper som lärare undervisar (n=21)

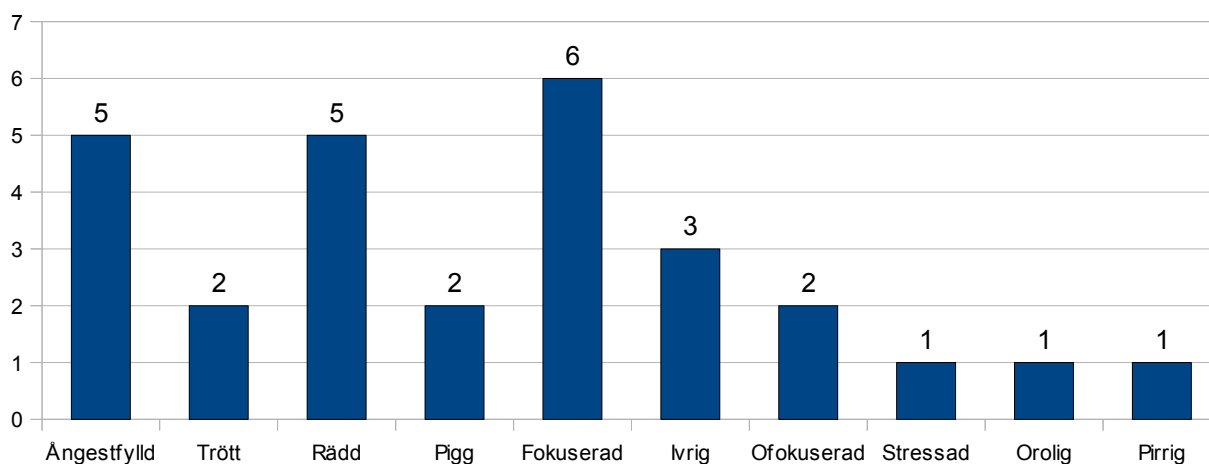


På frågan ”Händer det att du blir nervös inför eller under en lektion?” svarade 12 lärare att de blir nervösa och 9 att de inte blir nervösa

Blir lärare nervösa inför eller under sina lektioner (n=21)



Lärarnas känslor vid nervositet (n=12)



När blir lärarna nervösa? (n=12)

I samband med...	Antal nervösa	Antal som inte kan ta ställning till situationen
1. individuell undervisning	11	0
2. gruppundervisning	10	2
3. gruppundervisning med 2-4 elever	6	4
4. gruppundervisning med 5-9 elever	10	2
5. gruppundervisning med 10 eller fler elever	11	1
6. undervisning med grundskoleelever	7	3
7. undervisning med gymnasieelever	9	2
8. undervisning med vuxna	5	5
9. att elever har hög kunskapsnivå	10	1
10. att elever har låg kunskapsnivå	8	0
11. nya elever	9	0
12. oförberedda lektioner	11	1
13. dålig relation till elever	10	1
14. ”dålig stämning” bland elever i gruppundervisning	11	0
15. undervisning med sitt bi-instrument	7	4

Frekvensen av nervositet hos lärarna. (n=12)

De svarande har fått möjligheten att välja fler än en frekvensgrad på denna fråga

I samband med...	Frekvens			
	Aldrig	Sällan	Ofta	Nästan alltid
1. individuell undervisning	1	11	1	0
2. gruppundervisning	2	9	1	0
3. gruppundervisning med 2-4 elever	6	6	0	0
4. gruppundervisning med 5-9 elever	2	8	2	1
5. gruppundervisning med 10 eller fler elever	1	6	5	1
6. undervisning med grundskoleelever	5	6	1	0
7. undervisning med gymnasieelever	3	7	3	0
8. undervisning med vuxna	7	4	1	0
9. att elever har hög kunskapsnivå	10	8	3	1
10. att elever har låg kunskapsnivå	2	6	2	0
11. nya elever	3	6	2	1

12. oförberedda lektioner	1	4	6	2
13. dålig relation till elever	2	5	4	1
14. ”dålig stämning” bland elever i gruppundervisning	1	6	4	1
15. undervisning med sitt bi-instrument	4	3	3	1

Samtliga 21 enkätsvarandes tankegångar inför och under en lektion. (n=21)

(De svarande har fått gradera frekvensen av tankarna med hjälp av en 5-gradig skala där: 1 = Instämmer inte alls; och 5 = Instämmer helt)

	Frekvens				
	1	2	3	4	5
1. Jag måste visa vad jag går för som musiker för mina elever, annars tycker de jag är dålig	5	7	5	4	1
2. Jag måste visa vad jag går för som musiker för mina kollegor, annars tycker de jag är dålig	5	4	8	2	2
3. Jag måste spela/sjunga bättre än mina elever, annars är jag en dålig lärare	5	6	1	7	2
4. Jag måste spela/sjunga bättre än mina elever, annars är jag en dålig musiker	5	4	4	5	3
5. Jag känner mig inte som en kompetent lärare	14	5	2	0	0
6. Jag känner mig inte som en kompetent musiker	9	8	3	0	1
7. Jag tror inte jag kommer klara mig igenom lektionen utan att bryta ihop	20	1	0	0	0
8. Jag har inte kontroll över situationen. Vad som helst kan hända	17	2	1	0	1
9. Jag kommer med största sannolikhet göra ett misstag som förstör hela lektionen	17	3	1	0	0

Hur hanterar lärarna sin nervositet? (n=12)

(De svarande fick skriva helt fritt om olika sätt eller metoder)

- Nio lärare ser till att vara väl förberedda inför sina lektioner
- Fyra lärare tänker positiva tankar eller säger till sig själva att ”det kommer gå bra” eller intalar sig vara ”good enough”
- Två lärare försöker fokusera på eleven och undervisningen

Varför blir vissa lärare inte nervösa inför eller under sina lektioner? (n=9)
(De svarande fick skriva helt fritt om sina tankar kring detta)

- 3 lärare berättar att de alltid är förberedda
- 4 lärare uttrycker sin nervositets-frihet vara ett resultat av gott självförtroende, att de släppt på prestationskraven och att om en elev är bättre än en dem så försöker de lära sig av eleven istället för att få ångest
- 4 lärare skriver att deras rutin och långa yrkeserfarenhet är anledningen till att de inte blir nervösa
- 4 lärare fokuserar på eleven

6. Analys

Jag kommer i vissa delar av min analys att använda procent som redovisningsverktyg. Detta gör jag för att det var min tanke redan från början var att använda procent när ursprungspopulationen var 50 lärare. Jag är mycket väl medveten om hur det stora bortfallet påverkar detta redovisningsverktyg. Jag kommer därför även längre fram i min analys vara noggrann med att poängtera att en lärare representerar en väldigt hög procent. Min mening är inte att procenten ska representera en del av hela populationen utan jag använder det som ett verktyg för jämförelse.

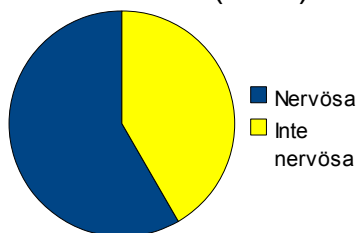
I min analys av resultatet fann jag data utöver den kopplad till mitt huvudsyfte som jag tyckte var väldigt intressant och viktig att framföra. Därför väljer jag att ta med den i min analys. Denna data berör skillnader vad gäller nervositet mellan män och kvinnor och mellan lärare med högre och lägre års-erfarenheter. Den visar också skillnader i lärares nervositets-frekvens i förhållande till storleken på elevgrupperna vid gruppundervisning och elevernas ålder. Jag tror också denna information kan ge intressanta svar och även frågor för fortsatt forskning med fokus på bl.a. genus.

Först och främst kommer min analys visa könsskillnaderna. Sedan ska jag se om lärarnas erfarenhet har någon betydelse för om de blir nervösa eller inte inför eller under lektioner. Därefter kommer jag att se om lärarna blir oftare nervösa inför individuella lektioner eller inför grupplektioner. Jag vill också se om resultatet säger något om hur gruppstorlekar påverkar nervositeten samt hur elevernas ålder spelar in på lärarnas nervositet. Till sist vill jag analysera resultaten som är kopplade till prestationsångest. Resultaten som kan visa detta är det om hur lärarna upplever att elevernas kunskapsnivå påverkar deras nervositet i samband med en lektion samt lärarnas tankegångar inför och under en lektion.

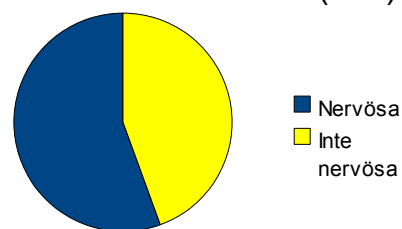
När lärarna fick frågan ”Händer det att du blir nervös inför eller under en lektion?” svarade 58 procent av männen och 55 procent av kvinnorna att de blir nervösa inför eller under en lektion. Det verkar alltså inte finnas någon markant skillnad i förekomsten av nervositet inför eller under en lektion mellan kvinnliga och manliga instrument- och ensemblelärare.

6.1 Genus

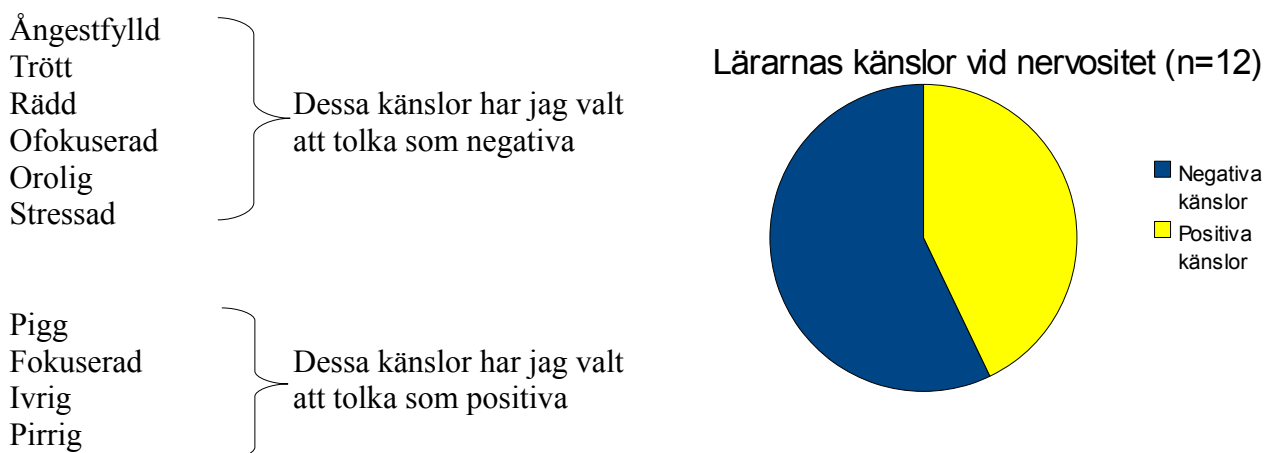
Mäns nervositet (n=12)



Kvinnors nervositet (n=9)

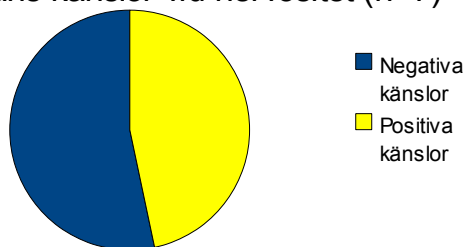


Känslorna som står uppspaltade nedan är sådana som lärarna upplever i samband med deras nervositet. Det finns en viss tendens för negativa tankar i samband med nervositet. Sex lärare har svarat att de upplever både positiva och negativa känslor parallellt vid nervositet.

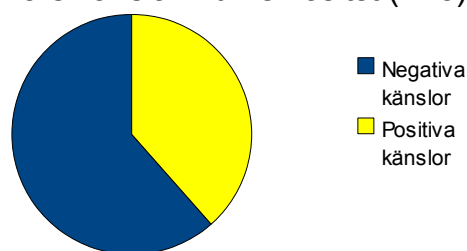


Vid en jämförelse mellan kvinnor och män gällande deras känslor vid nervositet kan man se att kvinnor tenderar att ha fler negativa känslor än män.

Mäns känslor vid nervositet (n=7)



Kvinnors känslor vid nervositet (n=5)



Av totalt 21 lärare var det 12 som svarade att det händer att de blir nervösa inför eller under lektioner. Dessa 12 lärare fick sedan möjlighet att specificera när de blev nervösa. Vid en analys av resultatet kan man se en skillnad mellan män och kvinnor. Nervositet är närvarande i någon form hos både män och kvinnor i samtliga 15 situations-exempel. Skillnaden mellan könen ligger i att i 9 av 15 situationer är det fler män än kvinnor som säger sig bli nervösa.

Jag vill poängtera att i tabellerna nedan representerar en manlig lärare ca 14 procent av männen och en kvinnlig lärare 20 procent av kvinnorna.

När blir män och när blir kvinnor nervösa? (n=12)

I samband med...	Män (n=7)	Kvinnor (n=5)
1. individuell undervisning	86%	100%
2. gruppundervisning	100%	60%
3. gruppundervisning med 2-4 elever	57%	40%
4. gruppundervisning med 5-9 elever	100%	60%

5. gruppundervisning med 10 eller fler elever	100%	80%
6. undervisning med grundskoleelever	57%	60%
7. undervisning med gymnasieelever	86%	60%
8. undervisning med vuxna	43%	40%
9. att elever har hög kunskapsnivå	86%	80%
10. att elever har låg kunskapsnivå	57%	80%
11. nya elever	71%	80%
12. oförberedda lektioner	100%	80%
13. dålig relation till elever	86%	80%
14. ”dålig stämning” bland elever i gruppundervisning	86%	100%
15. undervisning med sitt bi-instrument	57%	60%

Frekvensen av lärarnas (n=12) nervositet skiljer sig mellan kvinnor och män. Tydligast är resultatet som visar att i åtta av femton situations-exempel är det enbart män som svarat att de nästan alltid blir nervösa i samband med dessa. Inte i ett enda situations-exempel svarar någon kvinnlig lärare att den nästan alltid blir nervös. Frekvens-alternativet ”ofta” är i princip lika vanligt förekommande hos både män och kvinnor och vad gäller alternativet ”sällan” så finns det ingen skillnad alls.

Frekvensen av nervositet hos kvinnliga (n=5) kontra manliga (n=7) lärarna. De svarande har fått möjligheten att välja fler än en frekvensgrad på denna fråga.

I samband med...	Frekvens					
	Sällan		Ofta		Nästan alltid	
	Män	Kvinnor	Män	Kvinnor	Män	Kvinnor
1. individuell undervisning	86%	100%	0%	20%	0%	0%
2. gruppundervisning	86%	60%	14%	0%	0%	0%
3. gruppundervisning med 2 – 4 elever	57%	40%	0%	0%	0%	0%
4. gruppundervisning med 5 – 9 elever	86%	40%	14%	20%	14%	0%
5. gruppundervisning med 10 eller fler elever	57%	40%	43%	40%	14%	0%
6. undervisning med grundskoleelever	43%	60%	14%	0%	0%	0%
7. undervisning med gymnasieelever	71%	40%	28%	20%	0%	0%
8. undervisning med vuxna	28%	40%	14%	0%	0%	0%
9. att elever har hög kunskapsnivå	71%	60%	28%	20%	14%	0%
10. att elever har låg kunskapsnivå	43%	60%	14%	20%	0%	0%
11. nya elever	28%	80%	28%	0%	14%	0%
12. oförberedda lektioner	28%	40%	57%	40%	28%	0%
13. dålig relation till elever	43%	40%	28%	40%	14%	0%
14. ”dålig stämning” bland elever i gruppundervisning	43%	60%	28%	40%	14%	0%

6.2 Års-erfarenhet

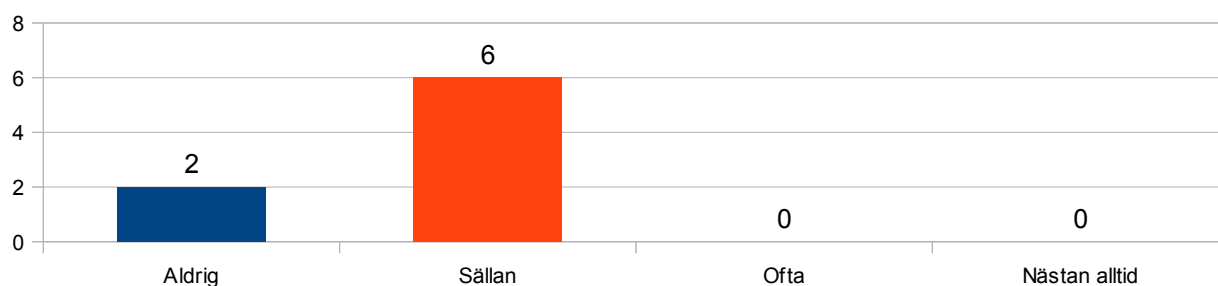
7 av de 10 lärare som jobbat 0,5-20 år blir nervösa inför eller under en lektion medan 5 av de 11 lärare som jobbat 21-42 år blir det. Detta motsvarar nervositet hos 70 procent av de mindre erfarna lärarna och 45 procent av de mer erfarna.

6.3 Gruppstorlekar

Det finns ingen direkt skillnad i lärarnas nervositet inför eller under individuella jämfört med inför eller under gruppundervisning. 11 av 12 lärare blir sällan nervösa inför individuella lektioner. 10 av 12 lärare blir sällan nervösa inför grupplektioner. Däremot går det att se en tydlig korrelation mellan ökningen av nervositets-frekvensen och ökningen av gruppstorleken. Jag har analyserat resultatet från 8 av de 12 lärare som svarat att de blir nervösa när de undervisar grupper av storleken 2-4, 5-9 och 10 eller fler elever. De resterande 4 lärarna blir nervösa i samband med gruppundervisning men inte i samband med samtliga gruppstorlekar och kommer inte räknas med i analysen. Jag kommer utgå ifrån de 8 som blir nervösa inför samtliga gruppstorlekar. Lärarna har haft möjligheten att välja fler än ett alternativ gällande frekvensen av sin nervositet i samband med situationen.

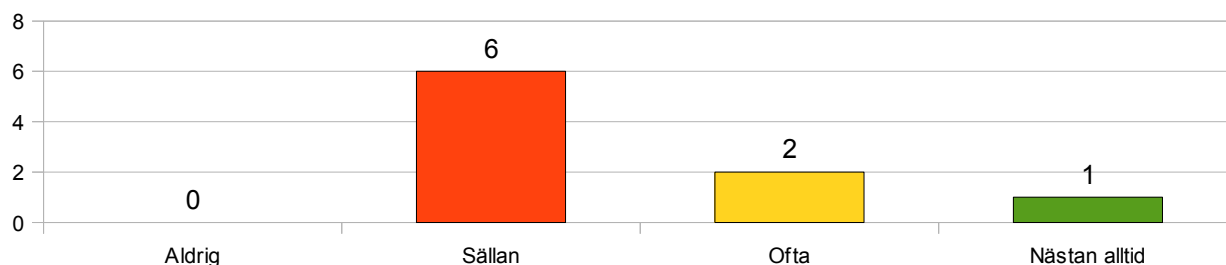
Nervositetsfrekvens vid gruppundervisning

2 - 4 elever

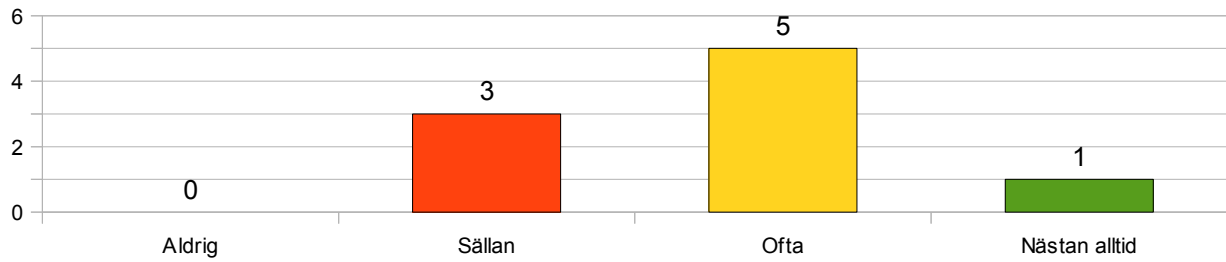


Nervositetsfrekvens vid gruppundervisning

5 - 9 elever



Nervositetsfrekvens vid gruppundervisning
10 eller fler elever

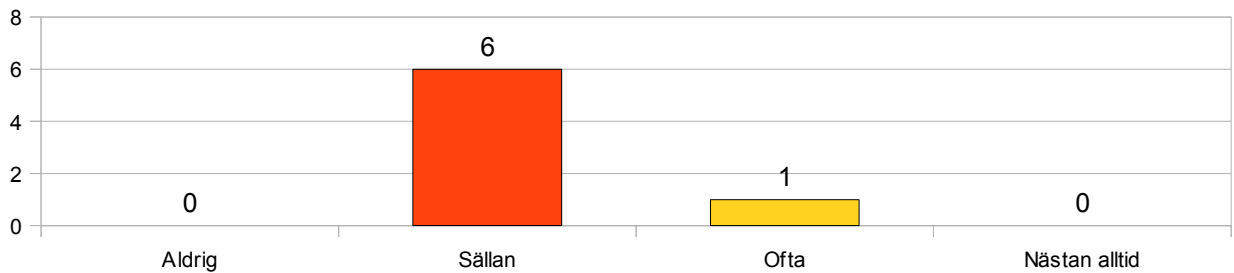


6.4 Elevåldrar

När man tittar på sambanden mellan lärarnas nervositet och elevernas åldrar så ökar nervositetsfrekvensen som mest när lärarna undervisar tonårselever. Jag har analyserat resultatet från 7 av de 12 lärare som blir nervösa när de undervisar elever i grundskoleålder, gymnasieålder och vuxenålder. Resterande 5 lärare blir inte nervösa vid undervisning av samtliga åldersgrupper och kommer inte räknas med i analysen. Jag kommer utgå från de 7 som blir nervösa inför alla åldersgrupper. De svarande har haft möjligheten att välja fler än ett alternativ gällande frekvensen av sin nervositet i samband med situationen.

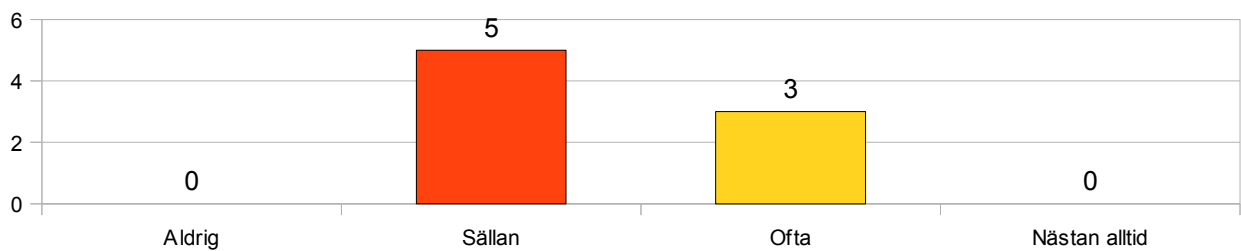
Nervositetsfrekvens i förhållande till elevernas ålder

Grundskoleålder



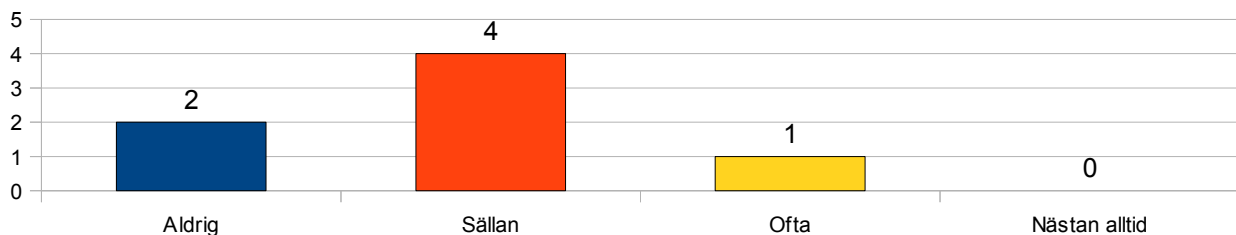
Nervositetsfrekvens i förhållande till elevernas ålder

Gymnasieålder



Nervositetsfrekvens i förhållande till elevernas ålder

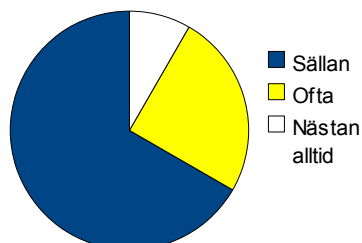
Vuxenålder



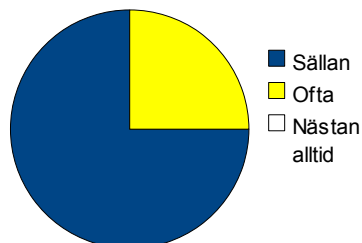
6.5 Prestationsångest

10 av de 12 lärare som blir nervösa inför eller under sina lektioner blir det bland annat när deras elever har hög kunskapsnivå. 8 av de 12 lärarna blir nervösa när deras elever har låg kunskapsnivå. De svarande har haft möjligheten att välja fler än ett alternativ gällande frekvensen av sin nervositet i samband med situationen.

Hög kunskapsnivå (n=12)



Låg kunskapsnivå (n=12)



De prestationsinriktade tankarna är i stor majoritet hos de 12 lärare som sagt sig bli nervösa inför eller under sina lektioner. De lärare som påstår sig inte bli nervösa har också prestationsinriktade tankegångar men alls i lika stor omfattning. På fem av de nio olika tankegångarna som lärarna fick ta ställning till var det nästan dubbelt så många lärare från "nervositets-gruppen", jämfört med lärare från den andra gruppen, som hade prestationsinriktade tankegångar.

6.6 Slutsatser

Vid frågan om det händer att lärarna blir nervösa inför eller under sina lektioner finns det inga stora skillnader mellan män och kvinnor. Men när lärarna får exempel på specifika situationer eller lektionsförhållanden så går det att se att de manliga lärarna blir nervösa inför större antal situationer. Förekomsten av nervositet verkar minska i takt med erfarenhet. Av de som jobbat i 21-42 år som lärare var det 45 procent som var nervösa jämfört med 70 procent av de lärare som jobbat i 0,5-20 år. Dessutom blir de manliga lärarna oftare nervösa i samband med de olika situationerna och förhållanden. Känslorna som lärarna upplever sig ha i samband med nervositet tenderar att dra sig mot det negativa. De kvinnliga lärarna verkar uppleva fler negativa känslor än män. Lärarna upplever ingen skillnad i förekomsten av nervositet mellan individuell och gruppundervisning. Men det finns i gruppundervisningen stora skillnader i nervositets-frekvensen i förhållande till elevernas gruppstorlekar. Lärarna blir oftare nervösa i samband med att elevgrupperna ökar i storlek. Den åldersgrupp som lärare oftast blir nervösa att undervisa är elever i gymnasieåldern. Lärarna blir oftare nervösa om eleverna har hög kunskapsnivå än om de har låg. Det visade sig att de lärare som svarat att de blir nervösa inför eller under sina lektioner instämde till större del till att de har prestationsinriktade tankegångar i samband med dem jämfört med de lärare som aldrig blir nervösa inför sina lektioner.

7. Diskussion

Nu när jag kommit så här lång så kan jag inte låta bli att tänka tillbaka på mitt arbete och fundera kring vad jag har lärt mig under den här tiden. När jag hade formulerat mitt syfte var min plan att försöka se vilka problemområden det innefattade. Jag ville ta reda på om instrument- och ensemblelärare blir nervösa och upplever någon form av prestationsångest inför sina lektioner och hur de hanterar detta. Detta ledde in mig på problemområden som stress, nervositet, ångest och coping. Områden som jag inte direkt kände till särskilt bra. Att djup-dyka i ämnena har gett mig så otroligt mycket större insikt i vad som händer i våra kroppar vid olika former av stress. Sen har jag tack vare alla underbara lärare som tagit sig tid till att medverka i min undersökning fått ta del av inspirerande tankesätt vad gäller bemötandet av elever och andra väldigt intressanta känslor vid nervositet. Här följer några citat som inspirerat eller berört mig på ett eller annat sätt eller som jag bara gillar helt enkelt.

Jag har insett att jag inte kan kunna allt och blir hellre imponerad än ångestfylld när elever spelar bra. (...) Tror det handlar om att inte vara alltför prestigefylld, inse att man inte är perfekt, ta lektionen som den kommer och fokusera på eleven istället för sig själv. Dessutom ska man ta varje tillfälle i akt när det dyker upp något man inte kan och faktiskt lära sig det istället för att försöka mörka. (Kvinnlig pianolärare, yrkeserfarenhet: 2 år)

(...) Det är viktigt att vara ödmjuk och visa att det verkligen är ok att inte kunna allt, att man hela tiden lär sig nya saker och att man alltid i något avseende är nybörjare. (Manlig gitarrlärare, yrkeserfarenhet: 12 år)

Hur känner du dig när du blir nervös?

Lärare: Sugan att gå på dass och läsa en tekniktidning och sedan gå direkt hem och strunta i det som jag egentligen skall göra. (Manlig slagverkslärare, yrkeserfarenhet: 4 år)

När det gäller min enkätundersökning så är jag glad att jag delade upp frågan om nervositet i förekomst och frekvens eftersom det gav ett tydligare resultat. Visst hade det varit ett intressant resultat med enbart svar om förekomsten av nervositet men jag tycker det är så mycket häftigare att se frekvens-resultatet. Där kan man se omfattningen av lärarnas nervositet och det är där man har möjlighet att studera skillnader mellan olika lärare. Några saker jag känner att jag saknat i min enkät en möjlighet för lärarna att gradera nivån av sin nervositet och ångest. Kanske hade det varit bättre att ha ett liknande kryss-system liknande det om frekvensen av nervositet i olika situationer. När jag nu analyserat resultatet av min enkät så ser jag att jag inte hade behövt ha med frågorna om form av undervisning, storlek på elevgrupper och elevernas åldrar. Dessa frågor besvarades ändå i avsnittet om nervositet-frekvensen. Därmed blev det dubletter av dessa frågor. Problemet med detta har varit att vissa lärare har t.ex. svarat att de inte har gruppundervisning men att de blir nervösa inför grupplektioner. För mig blir det svårt att tolka eftersom jag inte vet hur lärarna har tänkt. Kanske har de inte gruppundervisning i sin nuvarande tjänst men har haft och tänker tillbaka på hur det kändes då eller de kanske har läst fel på frågan eller har de tänkt hypotetiskt. Det är omöjligt för mig att veta. Det jag kom fram till var att syftet med frågan var att få reda på om lärarna blir nervösa inför grupplektioner och då räcker det bra med att fråga om frekvensen eftersom det inte spelar så stor roll i min undersökning om de dessutom har dessa lektioner i sin nuvarande tjänst.

Vissa lärare blir nervösa inför sina lektioner precis som att vissa musiker blir nervösa att stå på scen och att lärare oftare blir nervösa ju större grupper de undervisar är ett resultat som inte direkt förvånar mig. Jag har själv inga grupplektioner men jag känner igen mig i hur jag brukar känna mig när jag ska tala inför en grupp människor. Då blir jag oftare och mer nervös ju större gruppen är. En fråga jag ställer mig är: om nu vissa lärare blir nervösa och i samband med detta också ångestfyllda, vad gör arbetsgivarna och lärarna själva för att lösa detta problem. Jag kan tänka mig att många

lärare inte berättar om sina problem för kollegor eller arbetsgivare för att de kanske ser nervositeten som en svaghet som gör att de känner sig som mindre kompetenta lärare om de erkänner sig ha detta problem. Om det skulle vara så så skulle det enligt Maslow (1987) innebära att man inte får det viktiga behovet av att känna sig kompetent tillfredsställt. Detta kan leda till en känsla av underlägsenhet, svaghet eller hjälplöshet vilket i sin tur kan få dem att känna sig ännu mindre kompetenta. Detta är en farlig spiral att hamna i och jag tror att de lärare som känner negativa känslor i samband med nervositet i form av t.ex. rädsla, oro eller ångest ska söka hjälp för att minska förekomsten av dessa känslor. Speciellt om känslorna främst består av ångest. Jag tror att man i vilket annat yrke som helst skulle se kraftig ångest i samband med arbetsuppgifterna som en allvarlig hälsofara. Det skulle kunna vara så att varken lärare eller arbetsgivare ser det som något stort problem eftersom musiklärar-yrket ligger så nära musiker-yrket där rampfeber, scenskräck, nervositet och prestationsångest är så vanligt förekommande och att dessa känslor på nåt sätt skulle höra till.

Enligt undersökningen av Steptoe (1989) korrelerade musikers prestationsångest med katastroftankar inför konserter. Jag hade i min enkät en blandning av katastroftankar och prestationsinriktade tankegångar för att se om dessa korrelerade med de lärare som blir nervösa och det gjorde det. Det fanns en tydlig majoritet av dessa tankegångar hos de lärarna. Men jag kan också se en trendförändring hos de mindre erfarna lärarna. De verkar ha en prestigelös inställning inför sina elever. Det är extra tydligt hos de lärare som inte blir nervösa inför sina lektioner. De har inget intresse för att ”glänsa” inför sina elever och känner inte att det är ett dugg viktigt att vara musikaliskt bättre än sina elever. Om man sen ser till de mer erfarna lärarna så har de flesta ett raka motsatt synsätt. För dem är det viktigt att inför sina elever visa sig duktig och kunnig, annars känner de sig inte tillfreds. Jag kan tänka mig att det har med tradition och uppväxt att göra. ”Förr i tiden” kanske man som elev såg läraren som den som satt inne med all information vilket måste ställt högre krav på lärarna att just kunna sitt ämne. Men idag vet alla unga att den mängd information som finns att få tag i på internet kan ingen ensam människa besitta. Yngre lärare har säkert samma insikt till viss del vilket skulle kunna göra att de har möjlighet att släppa på ”allvetandet” och se sina lektioner som en fantastisk möjlighet för dem själva att lära sig nåt nytt.

Jag får en känsla av att det som spelar störst roll om man blir nervös eller inte, har att göra med det som Lazarus & Folkman (1984) skriver om nämligen ens värdering av en situation. Det märks tydligast när lärarna som svarat att de aldrig blir nervösa har fått uttrycka sig med sina egna ord angående varför de aldrig blir nervösa. Där handlar det mycket om att de har förberett sig noggrant, släppt prestationskraven och känner sig erfarna. Dessa faktorer tror jag bidrar till att de inte värderar sina lektioner som hotfulla.

Intressanta områden att fördjupa sig i utifrån mitt arbete skulle kunna vara att undersöka hur mycket man som lärare pratar om sin ångest med sina kollegor och arbetsgivare. Något jag också funderat kring och som jag inte fick reda på med denna undersökning är om de lärare som blir nervösa i samband med sina lektioner också blir nervösa inför sina egna konsertframträdanden. Det skulle vara intressant att jämföra likheter och skillnader mellan deras tankegångar inför konserter och deras tankegångar inför lektioner. Ett annat område som jag skulle vilja fördjupa mig i är anledningen till att lärarna oftare blir nervösa inför lektioner med elever i gymnasieåldern. Jag skulle också vilja forska vidare inom området för praktiska metoder för att minska stress, nervositet och ångest. Jag har läst så mycket teori inom ämnena så jag skulle vilja hitta redskap så jag lättare kan omsätta min teoretiska kunskap i praktiken.

7.1 Slutord

När jag först valde att undersöka om lärare blir nervösa inför sina lektioner var jag fundersam kring om det överhuvudtaget fanns andra lärare som blir nervösa eller om det bara var jag. Att jag fick tillbaka dessa fantastiska resultat har varit helt underbart. Det var väldigt intressant att se att det ändå är en relativt jämn fördelning av ”nervösa” och ”lugna” lärare. Dessutom är det ganska skönt som medlem i det ”nervösa” gänget att se att jag inte är ensam.

8. Referenser

Agervold, Mogens (2001) *Arbete och stress*, Studentlitteratur, Lund

Almén, Niclas (2007) *Stress- och utmattningsproblem*, Studentlitteratur, Lund

Aronson, Elliot (2004) *The social animal*, Worth Publishers

Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan, (1984) *Stress, Appraisal and Coping*, Springer Publishing Company, Inc.

Lindahl, Matti (2007) *Rampfeber och nervositet – Hur hanterar man det?* Examensarbete, KMH

Lundin, Maria & Rödström, Johnny (2007) *Konsten att möta en publik*, Examensarbete Göteborgs Universitet

Maslow, Abraham H. (1987) *Motivation and Personality*, Harper & Row, Publishers, Inc.

Persson, Roland S. (1996) *Psyke, stress och konstnärlig frihet*, KMH Förlaget

Railo, Willi (1992) *Nya Bäst när det gäller*, SISU för svenska marknaden

Steptoe, Andrew (1989) *Stress, Coping and Stage Fright in Professional Musicians*, Psychology of Music, Vol. 17, No. 1, 3-11 (1989)

Tobin, Jonas (2009) *Känslor och tankar*, Examensarbete, Musikhögskolan Ingesund

Trost, Jan (1994) *Enkätboken*, Studentlitteratur, Lund

Öhman, Arne (1994) *Rädsla Ångest Fobi*, Scandinavian University Press/Universitetsförlaget AS

9. Bilaga 1 – Missivbrev till musiklärare

Hej.

Mitt namn är Jesper Zels och jag studerar till musiklärare vid Kungliga Musikhögskolan i Stockholm. Just nu gör jag mitt examensarbete där jag undersöker om lärare blir nervösa eller inte inför sina lektioner.

För att få svar på mina frågor har jag skickat med en enkät som består av elva frågor och tar ca 5 min att genomföra. Alla som deltar i min enkätundersökning kommer vara anonyma.

Jag kommer hämta ifyllda enkäter fredagen den 16:e april så jag är väldigt tacksam om du vill ta dig tiden att svara på denna enkät så snart som möjligt.

När du fyllt i enkäten, lägger du den i kuvertet som den kom i, ser till att det är ordentligt förslutet och lägger den i tidsskriftssamlaren, märkt med ”Jespers Enkätinsamlare”, som jag lämnat vid ert postfack.

Tack så mycket
/ Jesper

10. Bilaga 2 – Enkätundersökning

Blir musiklärare nervösa inför sina lektioner?

1. **Kön?** Man Kvinna

2. **Hur länge har du varit lärare?** ... år

3a. **Vilka är ditt/dina huvudinstrument?**

.....

b. **Vilka instrument undervisar du i?**

.....

4a. **Vilka former av undervisning har du?** Individuell Grupp
(Fler alternativ kan kryssas för)

b. **Om du har gruppundervisning, hur stor är gruppen eller grupperna du undervisar?**
(Flera alternativ kan kryssas för).

10 elever eller fler 5-9 elever 2-4 elever

5. **Vilka åldersgrupper undervisar du?**
(Flera alternativ kan kryssas för)

Grundskoleålder Gymnasieålder Vuxenålder

6. **Händer det att du blir nervös inför eller under en lektion?** Ja Nej

Om du svarat **Nej** på **fråga 6** så vill jag be dig att svara på **fråga 9** och **fråga 11** där jag är intresserad av dina tankar inför och under dina lektioner och hur det kommer sig att du aldrig blir nervös.

7. Hur känner du dig när du är nervös?

(Flera alternativ kan kryssas för)

Ångestfylld

Trött

Rädd

Pigg

Fokuserad

Ivrig

Ofokuserad

Annat

8. När blir du nervös?

(Flera alternativ kan kryssas för)

	Ej relevant för mig	Aldrig	Sällan	Ofta	Nästan alltid
Inför eller under individuell undervisning?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inför eller under gruppundervisning?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
När du ska ha eller har gruppundervisning med 2-4 elever?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
När du ska ha eller har gruppundervisning med 5-9 elever?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
När du ska ha eller har gruppundervisning med 10 eller fler elever?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
När du undervisar grundskoleelever?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
När du undervisar gymnasieelever?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
När du undervisar vuxna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
När eleven eller eleverna har hög kunskapsnivå?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
När eleven eller eleverna har låg kunskapsnivå?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
När du träffar nya elever?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
När du inte hunnit planera inför lektionen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
När du har en dålig relation till eleven eller eleverna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
När det är ”dålig stämning” i gruppen du ska undervisa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
När du undervisar på något annat instrument än ditt huvudinstrument?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Hur ställer du dig till följande påståenden?

Har du liknande tankegångar inför eller under dina lektioner?

	Instämmer inte alls					Instämmer helt	Vet ej
	1	2	3	4	5		
Jag måste visa vad jag går för som musiker för mina elever annars tycker de att jag är dålig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Jag måste visa vad jag går för som musiker för mina kollegor annars tycker de att jag är dålig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Jag måste spela/sjunga bättre än mina elever, annars är jag en dålig lärare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Jag måste spela/sjunga bättre än mina elever, annars är jag en dålig musiker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Jag känner mig inte en kompetent lärare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Jag känner mig inte en kompetent musiker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Jag tror inte jag kommer klara mig igenom lektionen utan att bryta ihop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Jag har inte kontroll över situationen. Vad som helst kan hända	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Jag kommer med största sannolikhet göra ett misstag som förstör lektionen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

10. Hur hanterar du din nervositet eller prestationsångest som du upplever inför eller under dina lektioner? Om du använder dig av någon specifik metod så skriv gärna med den.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11. Dina tankar kring varför du aldrig blir nervös.
(Svara på denna fråga endast om du svarade **Nej** på fråga 7)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tack så mycket för din medverkan
MVH/ Jesper Zels



Kungl. Musikhögskolan
i Stockholm
Royal College of Music
Valhallavägen 105
Box 27711
SE-115 91 Stockholm
Sweden

+46 8 16 18 00 Tel
+46 8 664 14 24 Fax
info@kmh.se
www.kmh.se