

**FG8039 Självständigt arbete, grundnivå inom lärarprogram
(musik), 15 hp**

Kompletterande pedagogisk utbildning (KPU) 2024

Institutionen för musik, pedagogik och samhälle (MPS)

Handledare: Maria Timoshenko

Jannika Dahlfort

Music Performance Anxiety ur ett
Socialt lärandeperspektiv

Sammanfattning

Syftet med denna studie är att undersöka Music Performance Anxiety (MPA) (Kenny, 2011) hos musikelever samt att förstå musiklärarnas olika strategier, erfarenheter och kunskaper kring MPA, med särskilt fokus på Albert Banduras (1991) Socialt lärandeperspektiv.

Semistrukturerade intervjuer har genomförts med fyra musiklärare i Stockholm. Därefter har musiklärarnas utsagor analyserats utifrån ett socialt lärandeperspektiv teoriperspektiv och en tematisk analys.

Resultatet visar att musiklärare använder individuella strategier för att försöka hjälpa elever med Music Performance Anxiety (MPA). Men elever har olika behov så det kan vara svårt att hitta rätta strategier för eleverna. Elever som har tappat tron på sin egen förmåga genom att de har låg självkänsla behöver bra förebilder som kan stärka dem. Musiklärarna talar om flera olika tillvägagångssätt i undervisningen som har sammanställts i olika kategorier: Individanpassa, Relationsskapande, Reflektion, och Avdramatisera.

De strategier som ansågs vara mest användbara i musikundervisningen för att hjälpa elever med MPA visas vara: Skapa en god relation med eleverna, visa att lärarna är här för att hjälpa och stärka eleverna., elevantpassad undervisning efter elevens behov och stöd, peppa eleverna för att stärka sin självkänsla och våga ta plats i klassrummet och i gruppen.

Nyckelord: MPA, Musikundervisning, Individanpassa, Relationskompetens.

Tack!

Jag vill börja med att tacka alla som har varit vid min sida och hjälp mig så att jag har kunnat bli klar med min C-uppsats.

Jag vill tacka min handledare Maria Timoshenko och mina lärare på KMH, KPU utbildningen som verkligen har hjälpt mig och bidragit med sin kunskap om akademisk skrivande. Min fantastiska familj har peppat mig att inte ge upp.



Innehållsförteckning

1. Inledning	1
2. Bakgrund	2
2.1 Music Performance Anxiety (MPA)	2
2.2 Lärares relationskompetens	5
2.3 Prestationsångest och blockeringar	5
2.4 Syfte	7
2.5 Frågeställningar	7
3. Teoretiskt perspektiv	8
4. Metod	10
4.1 Metodval	10
4.2 Urval av informanter	10
4.3 Genomförande av intervjuer	12
4.4 Analysprocess	13
4.5 Forskningsetik	14
5. Resultat	16
5.1 Musiklärarnas strategier, erfarenheter och kunskaper kring MPA	16
5.1.1 Relationsskapande	17
5.1.3 Trygghet i musiksalen	19
5.2 Musiklärares kollegialt samtal om MPA	20
5.3 Resultatsammanfattning	21
6. Diskussion	23
6.1 Resultatdiskussion	23
6.2 Metoddiskussion	25
6.3 Metodval	25

6.4 Analyismetod	26
6.5 Vidare forskning	26
7. Referenser	28
Bilagor	30
Bilaga I - Samtyckesblankett	30
Bilaga II - Intervjufrågor	31
Bilaga III – BAKGRUNDSINFORMATION	32

1. Inledning

Jag har alltid älskat att gå till skolan och har alltid haft respekt för mina lärare. Det var något som jag fick lära mig tidigt hemifrån av mina föräldrar, att det är läraren som man ska lyssna på och respektera. Min lågstadielärare upptäckte mitt intresse för sången och hon uppmuntrade mig att våga sjunga och våga använda min röst. Under många år i skolan fick jag sjunga solo på skolavslutningar och jag älskade att sjunga. Jag hade som liten tjej en dröm att bli sångerska och jag hade turen att min dröm gick i uppfyllelse, men det krävde många år i skolan och en tro på min egen förmåga som inte alltid fanns där. Det jag märkte under mina studier var att när man upptäcker att man är bra på något börjar man ställa krav på sig själv och man arbetar med perfektion. Jag har alltid haft ett driv inom mig att jag inte ska ge upp och sedan gillar jag att tävla mot mig själv och se hur mycket jag kan pressa mig själv. Genom att testa mina egna gränser, våga slänga mig ut i det okända och inte veta om jag kommer till målet. Jag har träffat människor under min studietid och ute i arbetslivet men även nu under min VFU när jag varit ute på olika skolor då har jag träffat elever som har MPA (Music Performance Anxiety) (Kenny, 2011). Eleverna blockerar sig själva i sin utveckling och drar sig undan i stället för att ta för sig i musiksalen. Om eleven ska medverka i ett konsertsammanhang eller bara göra något i klassrummet inför sina klasskompisar kan det bli en stor utmaning ofta på grund av en vacklande självkänsla. Musiklärare är fullt medvetna om problemet hos eleverna och arbetar på olika sätt för att hjälpa eleverna med MPA. Det har varit väldigt lärorikt att ta del i musiklärarnas vardag och se hur de med smarta och genomtänkta strategier hjälper sina elever på allra bästa sättet.

2. Bakgrund

I tidigare forskning har man diskuterat och tittat på olika faktorer som man kan ta till för att stärka eleverna till ett bättre välmående. Hur lärare och elever ska arbeta för att hitta vägar för olika individers välmående.

2.1 Music Performance Anxiety (MPA)

Vad är MPA? Enligt Kenny (2011) står MPA för Music Performance Anxiety som handlar om låg självkänsla, perfektionism, skam, blockeringar och ångest av olika slag som exempelvis panikångest, prestationsångest. MPA förekommer oftare hos personer som utövar musik av något slag men det finns hos oss alla. MPA är inte klassificerat eller diagnostiserat inom psykiatri enligt Kenny (2011) som skriver i sin bok *The Psychology of Music Performance Anxiety*. I boken tar Kenny (2011) upp bland annat kognitiv terapi som en behandling för att hjälpa elever med MPA. Det känslomässiga problem som har sin grund i hur vi uppfattar det som händer oss, är att varje situation som vi hamnar i påverkas av fyra olika aspekter: 1) våra känslor, 2) våra tankar, 3) vårt beteende och 4) vår kropps reaktion. Alla dessa fyra aspekter är sammanflätade med varandra enligt psykologiguiden (2022). Om man bara tittar på MPA hos musiker så kan man säga att det finns tre olika fokusområden: jaget, publiken och musiken enligt Kenny (2011). När en musiker ska framträda både före och under framträdandet kan fokuset hoppa mellan alla dessa tre områden och orostankarna kan vara: Hoppas jag kan det här nu och inte tappar texten (självfokus). Publiken ser uttråkad ut (publikfokus). Jag njuter av sången och musiken (musikfokus). Kenny (2011) beskriver hur man byter fokuset till att arbetet ska utföras och inte lägger något fokus på jaget. Det ska hjälpa personen att övervinna sina orostankar. Lärarens uppgift i det här fallet är att ge och visa eleverna olika strategier och verktyg som kan stärka och hjälpa eleverna i undervisningen.

Den mentala förberedelsen är lika viktig för att stärka eleverna om man ska ha en konsert, till exempel är det viktigt att eleverna har fått öva många gånger och att läraren varit noggrann med inläringen av materialet. Läraren kan även berätta hur konserten kommer gå till, hur lokalen ser ut och låta eleven få öva på scenen där konserten ska äga rum. Detta för att eleverna ska känna sig trygga och känna sig väl förberedd. En intressant aspekt som Coldenberg och Gunnars (2021) tar upp tycker jag är speciellt intressant: nämligen hur idrottspsykologi och musikutövande har

mycket gemensamt. Det finns olika strategier som idrottare använder sig av för kommande prestationer som musikeleverna kan ha användning av. Lärarna anser att både inre och yttre förväntningar, som höga krav, betygskriterier, sociala medier och perfektionism, påverkar MPA. Vi har ett samhälle idag som är mer fokus på den enskilda individen. Genom sociala medier granskas, bedöms och jämförs på ett nytt sätt musiker där självmedvetenheten är mer självkritisk, säger Coldenberg och Gunnars (2021).

Det finns forskning som tyder på att kvinnor som håller på med musik har större benägenhet att uppleva MPA än män enligt Spahn, Krampe och Nusseck (2021). I samma studie har de kommit fram till tre olika grader av MPA. Den första handlar om musiker som börjar sitt framträdande med en positiv känsla och följer den till slutet. De känner nästan inte av MPA alls och de har en positiv föreställning upplevelse som inspirerar musikerna inför nästa föreställning. Den andra graden av MPA beskrivs som musiker som börjar sin föreställning med ganska högt symtom av MPA, men kan positivt minska den med en bra självkänsla under föreställningens gång. Genom detta känner musikerna att de ändå har en positiv upplevelse av föreställningen och känner sig inspirerade till nästa föreställning. Musiker med den högsta MPA har redan när föreställningen börjar en måttlig MPA och när föreställningen är slut har de flera symtom på MPA, de kan ha en negativ inställning till nästa föreställning säger Spahn, Krampe och Nusseck (2021).

Jag har tagit del av Mazzarolo, Burwell och Schuberts (2023) forskningsstudie. Där framkom det att musikpedagoger implementerar flera strategier för att hjälpa sina elever med MPA. Strategier som framkommit från olika forskningsgrupper gällande MPA handlar om flera strategier identifierades i artiklarna, bland annat: förberedelse, simulerad prestation, positiv syn, andning, fokuserad uppmärksamhet, öppna MPA-diskussioner, visualisering, säker miljö, bildspråk, repertoar, fysisk aktivitet, psykologiska prestations färdigheter, rutiner före prestation, självprat, kost. Det har även framkommit att positiv inställning och andning är bra strategier som kan hjälpa eleverna. Lärarens positiva attityd kan hjälpa elever med MPA i undervisningen. Om läraren reagerar positivt på misstag som eleven råkar göra och normaliserar felet som en möjlighet till lärandet. Lärarens positiva inställning smittar av sig på eleven och minskar elevens prestationsångest.

En bra klassrumsmiljö kan minska MPA hos eleverna har man sett i studien. Vikten av en bra lärare och elev relationen, där eleven kände sig bekväma med att diskutera MPA med sina lärare.

Eftersom de kände att deras lärare kunde möta dem på ett känslomässigt plan. Medan andra elever ansåg att deras lärare inte kunde hjälpa dem att erbjuda hjälp med MPA. Utan läraren var mer fokuserade på att hjälpa dem med tekniska och musikaliska färdigheter. Att vissa lärare uppenbarligen misslyckas med att erbjuda känslomässigt stöd var inte helt ovanligt.

MPA är ett utbrett problem som kan påverka musiker över hela deras utbildning och karriär. MPA kan utvecklas hos musiker från en ung ålder vilket leder till kortsiktiga och långsiktiga effekter på deras välbefinnande. Det finns potentiellt en betydande roll som musikpedagoger har i utvecklingen av sina elever och hur de hanterar MPA. Det är inte klart hur eller hur ofta lärare stöder sina elever. En betoning på höga standarder och att de blir bedömda hela tiden, skapar ett konstant tryck för musikelever att uppfylla sina egna och andras förväntningar. Hur lärarens roll kan se ut till att hantera MPA har diskuterats i den här studien som Mazzarolo, Burwell och Schubert (2023). Vad som har presenterats framkom det från både elever och lärare, där vissa elever och lärare ansåg att det är lärarens roll att ta itu med MPA-hantering. Medan andra studenter ansåg att experter inom området som psykologer, psykoterapeuter eller allmänläkare skulle vara mer lämpliga. Färre än hälften av lärarna använde psykologiska prestationer för att bekämpa MPA hos sina elever. Detta stöder ytterligare att en betydande nivå av utbildning eller stöd kan krävas för att implementera kognitiva strategier i den vanliga undervisningen. Den kognitiva strategin används oftast av experter inom psykologiområdet. Kognitiva strategier handlar om att sätta upp mål för att uppnå önskat resultat och Self-talk att tala med sig själv för att öka självförtroendet och motivationen. De flesta lärare ansåg att de behövde ytterligare utbildning i MPA för att stödja sina elever. Musiklärare som i sin undervisning prioriterade tekniska övningar, långsamma övningar och att eleven fick öva många gånger stärkte elevernas MPA. En översikt av publicerad forskning under de senaste två åren, tyder på att det finns ett växande intresse för ämne ur ett pedagogiskt perspektiv för att lära sig om MPA hos eleverna. Strategier som lärare pratade om var att förberedelser, simulerad prestation och andning var de vanligaste MPA-strategierna som användes av lärare, tillsammans med öppen kommunikation. Det som kom fram i den här studien var att kognitiva strategier det är ofta scenkonstnärer och musiker som drabbas hårdast av MPA. Man har granskat MPA-litteraturen för att identifiera de fem vanligaste strategierna som musiklärare använder för att stödja unga musiker med MPA. Genom bra förberedelser, öppen kommunikation, realistiska förväntningar, exponering för prestanda och djup andning var de vanligaste strategierna enligt Mazzarolo, Burwell & Schubert (2023).

2.2 Lärares relationskompetens

Jonas Aspelin (2022) beskriver lärares relationskompetens i sin bok *Vad är det? Hur kan den utvecklas?* Han beskriver lärarens position som ska utföra vissa funktioner och han säger även att läraren är en människa av kött och blod. Aspelin (2022) berättar om lärarens uppdrag handlar om styrdokument och yrkesetiska regler. Där lärarens roll är att anpassa sig efter givna krav och förväntningar och villkor. Varje lärare, säger Aspelin (2022), är sin egen individ med sina olika egenskaper och tankar som ska forma eleverna vi undervisar. Han talar om hur viktigt det är att vi förstår lärandet i undervisningen, hur vi förmedlar och interagerar med eleverna. Aspelin (2022) vill understryka meningen med undervisningen är det som sker mellan lärare och elever i klassrummet. Att samtala med eleverna, tala med varandra, lyssna på varandra, betrakta varandra, känner med varandra, tänker med varandra, försöker förstå varandra och göra oss förstådda med varandra. Aspelin (2022) berättar hur forskning om relationskompetens har arbetats fram under de senare decennierna. Om eleven ska lyckas med sin utbildning och vi som lärare ska kunna tala om kvalitet för att utvecklingen ska vara produktiv för eleverna. Kärnan består av att kunna knyta an till eleverna, upprätthålla och utveckla relationer. Möta eleverna på ett värdigt sätt. Även att läraren har kompetensen till möten, kommunikation, relationer och känslor. Hur en lärares bemötande kan ge konsekvenser på olika sätt, ibland marginellt, ibland betydande och ibland livsavgörande.

2.3 Prestationsångest och blockeringar

Ett av de största problemen i skolan i och med det moderna samhället, är att elever upplever höga krav från både föräldrar och lärare. Dessutom upplevs konkurrens och jämförelse av kamrater i klassen där man ska leva upp till andras och sina egna förväntningar. Detta resulterar i att eleverna kan uppleva en känsla av otillräcklighet och försämrade självbild. Betyg: Stressen är också en viktig faktor till ökad prestationsångest. Dock skriver Barn och ungdomspsykiatri, BUP (2022) att ånger och rädsla är en naturlig del av våra liv. Det är viktigt att poängtera att prestationsångest inte har med hur eleven presterar utan det är det som hen själv upplever och värderar kring sin prestation. En person som har prestationsångest ställer ofta höga krav på sig själv och sin prestation (BUP, 2022). När du känner prestationsångest kan du känna att du får hjärtklappning, ökad puls, svettningar, darrningar, känner att du får svårt att andas och kan känna att du mår illa. Linda Hiltune (2017) skriver i sin doktorsavhandling *Lagom perfekt* om hur den sociala statusen är väldigt viktig för eleverna i skolan. Den får man genom en tilltalande

personlighet med bra självförtroende, en smal och vältränad kropp och att man är modeinriktad och har rätt märkeskläder. Eleverna ska ha ett stort socialt nätverk och gärna ekonomiska resurser. Ullman (2018) skriver i sin studie om prestationsångest och blockeringar och om hur musiklärare arbetar för att hjälpa sina elever. I resultatet framkom att lärarna använde sig av flera strategier och metoder för att förebygga prestationsångest hos elever. Dessa delades in i praktisk förberedelse, mental förberedelse och skapandet av tillåtande miljöer. Praktiska förberedelser innebar att läraren stöttar och guidade eleverna i instudering av det material som eleven arbetade med. Tryggheten i materialet ledde även till att eleverna skulle känna sig trygga inför uppspelet. Eleven hade övat och repeterat noggrant och kunde känna sig trygg i sitt material som den skulle uppträda med. Ullman (2018) beskriver hur sångpedagogerna har delat in mentala förberedelser i tre olika metoder; tankestrategier, visualisering och positiv förstärkning. Tankestrategier innebär att tänka på positiva tankar och försöka tänka bort de negativa tankarna samt att visualisera platsen och tänka sig in i hur det är att vara där. Genom att föreställa sig att man står på en scen och går igenom sången steg för steg. Den positiva förstärkningen handlar om att ta fasta på det eleven gör bra och höja det, det är själva grund pedagogiken. Skapandet av tillåtna miljöer skapas i gruppsamtal genom att låta eleverna dela med sig av sina erfarenheter. Läraren är en förebild och nyckelperson för skapandet av tillåtna miljöer säger Ullman (2018) och lärarens uppgift var att eleverna skulle våga börja utforska och gå utanför sin bekvämlighetszon samt utvecklas inom nya områden. Elevernas egna tankar om prestationsångest uppstod när de kände förväntningar på sig. Förväntningarna kom oftast från eleverna själva men även från familj, vänner och lärare enligt Ullman (2018). I studien berättade lärarna om att de kunde urskilja elever som oftast drabbas av prestationsångest. Utmärkande var framför allt tjejer och i studien kunde man också se tydligt hur sångare stack ut jämfört med andra musiker. Där ingick även yngre gymnasieelever och högpresterande elever med höga krav på sig själva, inte bara i musik utan i de flesta ämnena. Lärarna hade flera olika sätt att använda sig av för att hantera elevernas prestationsångest. En av de viktigaste metoderna som lärarna använde sig av var att man direkt kommunicerar med eleverna kring negativa känslor. Läraren försökte där avdramatisera och uppmuntra eleverna med positiva tankar och bygga upp deras självkänsla. Att introducera moment stegvis när motstånd möttes var en annan metod som lärarna använde sig av. Läraren kunde även byta fokus helt för att hjälpa eleven. Detta moment användes av lärarna mest i lektionens sammanhang. Det kunde innebära att läraren avbröt övningarna helt och bytte till ett annat moment Ullman (2018). Genom att peppa och stärka eleven får man eleverna att framträda

trots prestationsångest och avdramatisering innebär att ändra elevens syn på graden av press inför ett jobbigt moment. Vilket i sin tur hjälper eleven att komma över sin prestationsångest och avdramatisering användes framför allt när eleven känner prestationsångest inför uppspelet Ullman (2018). Enligt Coldenberg och Gunnars (2021) visar sig att MPA sällan finns hos små barn utan utvecklas successivt i tidiga tonåren. Det är då man utvecklar en självmedvetenhet och självkritisk sida. Hur prestationsångest yttrar sig hos eleverna är väldigt individuellt. Vad man har sett verkar det som att effekten kan vara både fysisk och mental.

2.4 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka Music Performance Anxiety (MPA) hos musikelever samt att förstå musikpedagogernas olika strategier, erfarenheter och kunskaper kring MPA.

2.5 Frågeställningar

Vad är musiklärarnas olika strategier, erfarenheter och kunskaper kring MPA?

Hur samtalar musiklärare med deras kollegor om MPA?

3. Teoretiskt perspektiv

Albert Bandura, född i Kanada 1925, professor i samhällsvetenskap vid Stanforduniversitetet i Kalifornien. Jag har i denna studie använt mig av ett socialt lärandeperspektiv. I Bandura (1991) teori presenteras hur vi aktivt formar och formas av vår omgivning. Vi observerar och iakttar andra människor som vi sedan tar efter och som vi förstärks av den nya kunskapen som förstärks av belöningar då vi lyckas. Vår förmåga att uppnå ett mål eller slutföra en uppgift beror på om vi tror att vi kan göra det (self-efficacy), och om vi tror att det kommer att ge bra resultat (outcome expectancy). Self-efficacy betyder självförmåga eller egen förmåga. Detta är ett begrepp utvecklat av Bandura (1991) som syftar på individens tilltro till att själv klara av en handling i en särskild situation. Upplevd självförmåga definieras som människors föreställning om sin förmåga att producera prestationsnivåer som utövar inflytande över händelser som påverkar deras liv. Genom sin egen övertygelse av sin självförmåga avgörs det hur man känner, tänker, motiverar sig själv och uppför sig. I Banduras (1991) studie har han sett hur en stark känsla av effektivitet förbättrar mänsklig prestation och personligt välbefinnande på många sätt. Människor med ett bra självförtroende har lätt för att ta till sig svåra uppgifter. De ser det som en utmaning i stället för att inte våga ta sig an uppdraget. En person med bra självkänsla, ett bra självförtroende, återupptar sin känsla av effektivitet snabbt efter ett bakslag. En sådan person kan närma sig hotfulla situationer med en känsla av att de kan ta kontroll över situationen. Har man ett self-efficacy synsätt ger det upphov till prestationer, minskad stress och minskar sårbarheten till depression (Bandura, 1991). Personer som däremot tvivlar på sin förmåga och inte vågar utmana sig själva. Dessa personer har låga ambitioner och lägger inte någon större vikt att uppnå sina mål. När de ställs inför svåra uppgifter känner de stort motstånd i stället för att koncentrera sig på hur man presterar på bästa sätt och når sitt mål. Det man har sett är att det inte krävs så hög grad av misslyckande för att de ska tappa tron på sin förmåga. Oftast har dessa personer lätt att hamna i negativ stress, dåligt självförtroende, depressioner och ångest. Det finns tre viktiga källor man talar om när det gäller self-efficacy. Den första är självbehärskning (självkontroll, självdisciplin) följt av förebilder, och sedan verbal övertalning. Självbehärskning uppnås när människor upplever framgång. När man själv upptäcker att man kan mer än vad man trott. Har man en elev som är duktig i skolan och har en hög prestation är det viktigt med konstruktiv feedback. När man talar om självbehärskning menar man att det är viktigt att bygga självförtroende. Att eleven får öva många gånger på en uppgift så att det stärker personen och att den får positiv

feedback av läraren. På så sätt bygger man upp elevernas självförtroende och självtillit. Det är viktigt att tänka på att minimera riskerna för misslyckande. Det är även viktigt med förebilder som kan stärka eleverna och stärka kunskaper, färdigheter och effektivitet. Vid motgångar kan man tänka på hur man kunde göra annorlunda. En god förebild visar utveckling av skicklighet, uthållighet och lärande. Verbal övertalning handlar om vad andra säger om din prestation eller förmåga att prestera som formar hur du känner om din förmåga att hantera utmaningen (Bandura, 1991).

4. Metod

I detta kapitel förklaras vilka valda metoder som arbetats fram, urvalet av informanter, genomförandet av studien, analysprocessen och samt det etiska övervägandet.

4.1 Metodval

I detta kapitel presenteras metoder jag använt för genomförandet av den empiriska delen av arbetet. Jag har valt den kvalitativa metoden som fokuserar på att förstå människors erfarenheter, perspektiv och beteende i deras naturliga miljöer. I den kvalitativa forskningen krävs både omdöme och kreativitet, eftersom varje studie är unik och det analytiska arbetssättet därför blir unik; de mänskliga elementen i forskningen utgör både en styrka och svaghet (Fejes & Thornberg, 2019). Kvalitativ metod fokuserar även på kombinationer av kritiskt tänkande och ett systematiskt och disciplinerat intellektuellt arbete (Fejes & Thornberg, 2019). Där man fokuserar på detaljer inom ramen för en helhet och ett sammanhang och där man prövar och ifrågasätter de svar man får och där detaljer har stor betydelse. Inom den kvalitativa metoden använder vi oss också av kreativt tänkande; att man ska upptäcka och prova sig fram (Fejes & Thornberg, 2019). Denna studie bygger på kunskap om hur musklärare ser på Music Performance Anxiety (MPA) i sin undervisning. För att samla in data till mitt självständiga arbete har jag valt att göra semistrukturerade intervjuer. Den semistrukturerade intervjun börjar med några öppna frågor, för att sedan fortsätta med tillhörande följdfrågor. Dessa frågor kan variera på grund av informantens svar (Fejes & Thornberg, 2019).

4.2 Urval av informanter

Min tanke från början var att ha informanter från olika skolor, årskurser, erfarenhet, samt överlag jämställt (kön, ålder, etnicitet osv) fördelat. Jag sökte på nätet efter grundskolor i Stockholm Norrort och inte för långt bort till mitt hem av praktiska skäl. Jag kände bara en musklärare och det var min handledare på min VFU. Stina var villig att vara med i min studie men jag behövde många musklärare till min studie så därefter blev det slumpmässigt letande bland olika skolor.

Jag började skicka ut mejl där jag berättade vem jag var och vad mitt syfte var med denna studie och att jag gick på KMH, KPU och behövde material till min c-uppsats. En del skolor hörde av sig direkt medan andra kontaktade jag via telefon för att se om mejlet kommit fram och om jag

hade rätt mailadress. Det var flera skolor som ville delta för att de tyckte att ämnet var aktuellt men att tiden inte passade dem.

I slutändan var det bara fyra musiklärare som accepterade intervjun, så jag behövde inte tacka nej till någon som var intresserad.

Efter att det var fastställt vilka informanter som skulle delta i studien, så skickades en samtyckesblankett, bakgrund blankett och intervjufrågorna ut via mejl till informanterna (Bilaga 1–3). Detta skedde två veckor innan jag skulle träffa informanterna. Jag ville att informanterna skulle kunna ta del av informationen och även förbereda sig inför intervjun i lugn och ro. Därefter bestämdes tid och plats när informanterna gett sitt samtycke till deltagande.

Mina informanter som jag intervjuade var i en ålder mellan 36 – 47 år gamla och könsfördelningen bestod av två kvinnor och två män. De hade en arbetslivserfarenhet som musiklärare mellan 5–20 år. Två av informanterna arbetade i skolor i Täby kommun, en i Danderyds kommun och en i Sollentuna kommun.

Stina har varit min handledare under min VFU 2 och VFU 3 och hon har en lång erfarenhet som musiklärare. Hon hade först studerat på ett musikgymnasium, därefter två år på jazzmusiker Linjen på Birkagårdens folkhögskola i Stockholm till slut Musiklärarprogrammet på Musikhögskolan i Piteå i fem år med en gymnasiebehörighet. Hon hade alltid velat bli musiklärare och har arbetat på samma skola i femton år som musiklärare. Stina älskar sitt yrke på grund av att det är kreativt, kontakten med eleverna och att hon älskar musik. Hon är nu förstelärare, mentor och musiklärare.

Jenny, har gått musiklärarutbildningen i Malmö, KMH och musiklärarlyftet på tyska, Zürich universitet. Idag arbetar Jenny både som musiklärare och tyskalärare. I 20 år har hon nu arbetat som musiklärare och det var inte förrän nu som hon arbetade tillsammans med en annan musiklärare. När jag frågade vad det var som gjorde att hon trivdes så bra med att vara musiklärare svarade hon att det var spännande att se eleverna utvecklas. Hon hade precis som min första informant alltid velat bli musiklärare.

Benny, arbetat som slagverkspedagog i många år. Han hade i sin utbildning en kandidat på SMI och KMH vardera. Han trivdes i sin yrkesroll som musiklärare men han hade från början en

annan tanke med sitt yrkesval. Att arbeta som musklärare trivdes han bra med och kontakten med eleverna och se deras utveckling. Han hade arbetat i fem år som musklärare. Innan dess arbetade han på kulturskolan som trumlärare, men efter att han fick barn sökte han arbete som musklärare i skolan. Han började på en särskola där han trivdes väldigt bra. Där lärde han sig oerhört mycket och den kunskapen har han tagit med sig till skolan han arbetar på idag.

Andreas, arbetade som musklärare och mentor. Han hade gått på KMH, KPU utbildningen. Han arbetade då samtidigt som musklärare under sina studier på KMH. Han var inne på sitt tionde år som musklärare och Anders tyckte det bästa med muskläraryrket var att se utvecklingen hos eleverna och väcka deras musikintresse. Han kom från en familj där flera arbetade som professionella musiker. Musklärare var inte något han ville bli från början men han trivdes nu väldigt bra i sin roll som musklärare.

4.3 Genomförande av intervjuer

Jag började intervjun med att presentera studiens syfte och varför jag ville fördjupa mig i detta ämne. Jag hade informerat informanterna innan om att intervjun skulle vara omkring trettio minuter långa. Under intervjun gjordes en ljudinspelning med min Iphone eller med informantens Iphone. Via mejl skickades sedan ljudfilen till mig så jag kunde använda den i mitt analysarbete.

Intervjutekniken jag använde mig av var semistrukturerade intervjuer vilken är en intervjumetod där en uppsättning förberedda frågor används som riktlinjer. Intervjuaren har också friheten att ställa följdfrågor och anpassa sig till respondentens svar. Detta gör att man kan utforska ämnet på djupet och får därigenom en rikare förståelse. Den semistrukturerade intervjun är kanske den som är mest använd i kvalitativa studier. Nackdelen med den semistrukturerade intervjun är att informanten har friheten att beskriva och berätta. Detta kan vara ett problem om samtalet drar sig bort från intervjuns huvudtema. Semistrukturerade intervjuer kan ta lång tid men intervjuaren får inte avbryta informanten utan låta hen prata och berätta. Platsen är viktig för att informanten känner sig bekväm och kan slappna av, helst ska man göra intervjun hemma hos informanten (Fejes & Thornberg, 2019).

4.4 Analysprocess

Utifrån Bandura (1991) teori Self- efficacy och den tematisk analys har jag tolkat musiklärarnas intervjusvar om elevernas självkänsla. Genomförandet av den tematiska analysen har jag använt mig av Braun och Clarke (2006). De beskriver den tematiska analysprocessen i sex olika steg.

1. Bekanta dig med dina data: Transkribera data (om det behövs), läsa och läsa om data, anteckna de första idéerna.
2. Generera initiala koder: Kodning av intressanta funktioner i data på ett systematiskt sätt över hela datamängden, sammanställning av data som är relevanta för varje kod.
3. Söka efter teman: Samla in koder i potentiella teman och samla in all data som är relevant för varje potentiellt tema.
4. Granska teman: Kontrollera om teman fungerar i förhållande till de kodade utdragen (nivå 1) och hela datauppsättningar (nivå 2), generera en tematisk "karta" över analysen.
5. Definiera och namnge teman: Pågående analys för att förfina detaljerna för varje tema och den övergripande historien som analysen berättar, vilket genererar tydliga definitioner och namn för varje tema.
6. Framtagning av rapporten: Det sista tillfället för analys. Urval av levande, övertygande, extrakt exempel, slutlig analys av utvalda utdrag, relaterar analysen bakåt till forskningsfrågan och litteraturen, producerar en vetenskaplig rapport av analysen.

En summering av de sex stegen av Braun och Clarke (2006). Den tematiska analysen är en systematisk metod där forskarna kodar, kategoriserar och tematiserar empirin. Det innebär identifiering och analysering av mönster och teman i datamaterialet. Synliggöra olika språkliga mönster när man tittar närmare på respondentens redogörelse. Fejes och Thornberg (2019) beskriver att det är viktigt i en tematisk analysprocess identifiera gemensamma teman i de olika berättelser: läs texterna noggrant många gånger, hitta mönster och teman.

Det första steget innebär att man ska bekanta sig med materialet. Lyssna igenom intervjuerna flera gånger. Därefter börjar transkriberingen av materialet. Jag använde mig av diktering

verktyg i Word för att transkribera alla inspelade intervjuer. Jag lyssnade igenom materialet och korrekturläst transkriptionerna flera gånger. I varje enskilt dokument färgmarkerade jag olika färger och plockade ut olika ord och meningar som verkade vara relevanta och viktiga till min studie. De tankar och reflektioner som kommer upp antecknar jag på post-it-lappar och i vänstermarginalen. Därefter sorteras koderna in i olika teman baserat på deras innehåll. Genom att jämföra och gruppera koderna med liknande innehåll kan jag identifiera övergripande teman i materialet och utveckla dessa teman till mer detaljerade och omfattande beskrivningar av de frågor som undersöks i min studie. En förfining och namngivning av teman för att på ett tydligt sätt förstå materialet och hur det hänger ihop med varandra. Varje tema får ett namn som på ett tydligt sätt representerar innehållet och är lättbegripligt, inte bara för mig utan även för andra som tar del av studien. Varje tema innehåller en analys och en sorts berättelse om vad temat berättar och innehåller (Clarke & Braun, 2006). Self-efficacy betyder själv förmåga eller egen förmåga. Detta är ett begrepp utvecklat av Bandura (1991) som syftar på individens tilltro till att själv klara av en handling i en särskild situation och när man har ett helt utarbetat tema kan man börja skriva. Man ska skriva på ett sätt så man kan övertyga läsaren om sin analys säger Bandura (1991).

4.5 Forskningsetik

I studien har jag beaktat etiska överväganden i enlighet med Vetenskapsrådets riktlinjer. Jag mejlade ut information till informanterna om studien ungefär två veckor innan jag träffade dem för intervjuerna. Detta enligt Vetenskapsrådets forskningsetiska riktlinjer och dess fyra krav; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2017).

De som är med i denna studie har blivit informerade om vad studien kommer att omfatta samt att medverkanen är frivilligt och kan när som helst avbrytas om så önskas. Informanter informerades om att deras medverkan skulle ske anonymt och att materialet som samlats in kommer att raderas när arbetet är färdigt. Informationskravet innebär att forskaren ska informera alla som deltar om forskningens syfte. I detta ingår information om deltagarnas uppgift inom studien och om vilka villkor som gäller för deras medverkan. Samtyckeskravet innebär att de som undersöks har rätt att själva bestämma över sin medverkan. De har rätt att när som helst avsluta samarbetet utan negativa följder. Konfidentialitetskravet är regeln om att alla former av

personuppgifter som insamlas i samband med studien ska behandlas med största möjliga sekretess. Uppgifterna ska förvaras på ett sätt som gör dem praktiskt taget omöjliga att ta del av för utomstående. Nyttjandekravet innebär att uppgifter om enskilda personer får endast användas i forskningsändamål.

5. Resultat

I följande kapitel presenteras studiens resultat från det föregående metodavsnittet där empirin analyserats, kodats och kategoriserats utifrån ett socialt lärandeperspektiv och en tematisk analys. I resultatdelen presenteras resultat från de två frågeställningarna: musklärarnas strategier, erfarenheter och kunskaper samt hur samtalar musiklärare med deras kollegor om MPA?

Resultatet presenteras i en sammanhängande del och består av rubriker och underrubriker. Ett flertal olika arbetsstrategier kunde urskiljas i informanternas utsagor. De sammanställda strategierna (relationsskapande, anpassad undervisning, och trygghet i musiksalen) har namngivits utifrån min analys av informanternas utsagor.

5.1 Musklärarnas strategier, erfarenheter och kunskaper kring MPA

Musklärarna har flera olika strategier och tankar om hur de ska arbeta för att hjälpa eleverna. Det finns ingen strategi som kan användas för alla elever eftersom eleverna är olika individer. Det framkom genom intervjuer att lärarna har fått arbeta ännu mer nu med eleverna efter pandemin. Elever med bra självkänsla innan pandemin hade börjat tvivla på sin förmåga att prestera i klassrummet och även att våga vara med på konserter som skolan ordnade tillsammans med eleverna. Genom att eleverna inte hade umgåtts på samma sätt som tidigare blev eleverna blyga inför varandra och detta skapade blockeringar och låg självkänsla. Self-efficacy betyder själv förmåga eller egen förmåga och individens tilltro till att självklara av en handling i en särskild situation. Genom sin egen övertygelse av sin själv förmåga avgörs det hur man känner, tänker, motiverar sig själv och uppför sig, säger Bandura (1991). Mazzarolo, Burwell och Schuberts (2023) beskriver olika strategier dessa strategier har även mina informanter lyft som ibland kan hjälpa eller stärka eleven: förberedelse, simulerad prestation, positiv syn, andning, fokuserad uppmärksamhet, öppna MPA-diskussioner, visualisering, säker miljö, bildspråk, repertoar, fysisk aktivitet, psykologiska prestations färdigheter, rutiner före prestation. När jag har varit i skolan märker man vilken betydelsefull roll lärarna har gentemot eleverna. Genom att fånga upp dem och ge dem verktyg som stärker deras självförtroende och tron på dess egen

förmåga får eleverna tillbaka sitt självförtroende och kan klara av skolan med allt vad det innebär. Här följer de vanligaste förekommande strategierna som framkommit av mitt intervjumaterial:

5.1.1 Relationsskapande

Relationskompetensen mellan lärare och eleverna är en viktig del i undervisningssituationen. Genom att man dagligen arbetar med att stärka relationen med sina elever för att kunna skapa en bra undervisning. Relationen behöver inte handla om att man måste kunna allt om eleven utan att man vet vad eleven heter, deras svaga och starka sidor i musikämnet. Relationskompetensen mellan lärare och eleverna kan vara svår och ta långtid. Det är inte alla elever som vill knyta an till sina lärare på en gång ibland måste man bara respektera eleven och låta eleven få ta sin tid.

Stina: Jag tycker det viktigaste över huvud taget är att bygga relationer med eleverna utan det så lyckas man inte med någonting i klassrummet.

Vad som också har framkommit är att en bra förebild för elever med låg självkänsla och MPA som kan stärka eleverna och stärka deras kunskaper, färdigheter och effektivitet. En god förebild kan vara elevens lärare som finns där med en bra attityd och ha en positiv inställning som kan smitta av sig på eleven och ge en ökad effekt på elevens välbefinnande och viljan att vara delaktigt på lektionen. En god förebild visar utveckling av skicklighet, uthållighet och lärande av som kan bidra med hur den arbetar för att nå bra resultat i skolan eller genom att bara hitta harmoni i vardagen kan vara en otroligt viktigt särskilt för elever med låg självkänsla och MPA. Genom att observera andra klasskamrater eller vuxna lyckas med en uppgift ökar elevens egen tro på att eleven kan också lyckas med samma uppgift. Det skapar en drivkraft att man vill vidare och vill testa och vågar utmana sig själv.

Benny: Att jag som lärare är en bra förebild som kan ge eleverna uppgifter som utmanar dem att utvecklas. Det kan handla om att få en bra kontakt med eleverna redan från skolstarten. Om man är sig elevernas namn och visar att man har lite koll på vad eleverna gör i andra ämnen, pratar eleverna på rasterna och i matsalen inte bara i musiksalen stärker relationen mellan elev och lärarens relation.

Att skapa och underhålla positiva relationer med eleverna är en central del av musikundervisningen genom att vara lyhörd och stödjande kan man som musiklärare bygga starka och meningsfulla relationer som främjar en positiv och engagerande lärandemiljö. Elever som börjar tro på sin egen förmåga och vågar utmana sig själva genom att de stärker sin självkänsla och MPA.

5.1.2 Anpassad undervisning

Anpassad undervisning är en effektiv strategi för att hjälpa elever med Self –efficacy och MPA genom att utveckla sitt självförtroende och tron på sin egen förmåga. När man individ anpassar undervisningen kan man använda sig av ett positiv syn på elevens misstag för att normalisera misstagen och skapar en trygg lärandemiljö. Avdramatisering av utmanande moment i musikundervisningen som exempel sången kan stärka elevernas självkänsla och MPA.

Jenny: sången är det instrument som eleverna tycker är jobbigast och utmanande. Vissa elever har inga problem att sjunga medan andra tycker det är så otroligt jobbigt att sjunga inför sina klasskamrater. Då är det viktigt att man avdramatiserar och gör sången till en naturlig del i musikundervisningen redan från första dagen.

Andreas: Ofta vill inte eleverna sticka ut, de vill göra precis som deras klasskompisar men alla är vi olika individer med olika förutsättningar och behov. Elever med MPA och elever med låg självkänsla kan få sjunga eller spela upp enskilt för mig.

Om läraren reagerar och visar eleven en positiv attityd när eleven råkar göra misstag och även på elevens framsteg, skapar detta en miljö i klassrummet som stärker eleven och eleven känner sig säkrare och mera motiverad till att delta i undervisningen. Läraren kan stärka elevernas self-efficacy genom att lärarna hjälpa eleverna att känna sig mer självsäkra och att de kanske vågar delta i undervisningens moment. Detta kan göras genom att ge eleverna utmaningar som är anpassade utifrån elevens behov och nivå och genom att stötta eleverna i att klara av utmaningen stärks deras Self -efficacy och MPA.

Stina: att man är tydlig med att man får spela fel i mitt klassrum och jag försöker alltid ha en positivinställning för det har jag märkt stärker elevens självförtroende.

Jag arbetar hela tiden med individ anpassad undervisning detta för att jag eller på skolan går det många elever med olika behov som behöver olika stöd. Nu har jag arbetat i många år och har lärt mig olika strategier som jag kan använda mig av för att hjälpa elever med låg självkänsla eller MPA.

5.1.3 Trygghet i musiksalen

Tryggheten i musiksalen bestämmer oftast hur eleverna kommer att utvecklas i musikämnet och hur elevens självförtroende kommer att avspelas i musiksäl. Om eleven känner sig trygg i musiksalen skapar eleven en god självkänsla och elevens MPA blir bättre. Elever som har en dålig erfarenhet av en otrygg musiksäl kan behöva mera stöd och ännu mera positiv feedback från musikläraren. En välkomnade miljö med en tydlighet vad som gäller i musikalen och där eleverna vet ungefär vad som kommer förväntas av dem skapar en trygghet. Att inte veta och inte känna att man har kontroll över vad läraren tänker utforma för undervisning skapar en oro och otrygghet hos eleverna som sedan avspeglar sig i musiksalen. Svaga elever i musiksalen är viktigt att man berömmar och stärker varje litet framsteg som de gör att visa att jag som musiklärare ser alla elever.

Stina: Tryggheten i klassrummet är en grundförutsättning för att lyckas med sin undervisning. Att stärka eleverna, peppa eleverna och uppmärksamma deras process. Det är otroligt viktigt att vi som pedagoger fångar upp eleven och när eleven vågar göra något, då ska man som lärare verkligen berömma och boosta den här eleven jättemycket.

En trygg och strukturerad klassrumsmiljö är central för att minska MPA och för att främja elevernas självkänsla. Genom att lyckas skapa en trygg klassrumsmiljö vågar eleverna uttrycka sig och utvecklas. Eleverna tycker om när de vet vad som väntar dem i musiksalen. Var de ska sitta i klassrummet är en sådan viktig aspekt att betona som gör att eleven kan gå in i klassrummet och veta var eleven ska sitta. Stärker elever med låg självkänsla och MPA.

Jenny: beskriver hur de har skapat olika ramar och regler i klassrummet så att det ska underlätta och skapa trygghet för eleverna. Eleverna har bestämda platser i klassrummet och på tavlan står dagens agenda och syfte och mål för lektionen.

5.2 Musiklärares kollegialt samtal om MPA

Musiklärares samtal om MPA omfattar en rad olika ämnen, för att förstå de bakomliggande faktorerna och symtomen till att utveckla praktiska strategier för att hantera MPA och låg självkänsla. Genom att dela erfarenheter och olika strategier med sina kollegor kan man hjälpa eleverna att nå sin fulla potential i musik ut övandet. De kollegiala samtal är en viktig del i lärarens arbete som kan leda till att musiklärarna får en värdefull plattform för att dela idéer, få feedback och stödja varandras professionella tillväxt. Eleverna kan få en bättre skolgång genom att läraren har mera kunskaper och strategier som kan ge en god effekt på elevens lärande.

Stina: Mina kollegor är jätteviktiga. Vi diskuterar dagligen om elever som behöver extra stöd eller elever som man märker börjar bli oroliga och tappar fokus. Det är viktigt att vi kollegor tillsammans diskuterar och hittar strategier som kan ge en god effekt på elevernas lärande.

Det kollegiala samtalet kan påverka lärare som inte vill eller känner att de har tillräckligt med kunskaper för att hjälpa eleverna med låg självkänsla och MPA. Visa respekt för att vi är olika som människor men att stärka våra kollegor med ny kunskap som de sedan kan guida eleven vidare så att eleven kan få rätt hjälp. Vad man har sätt är att den kognitiva terapin är en effektiv behandlingsmetod för en rad psykiska problem. Kognitiv terapi är en strukturerad terapiform med tydliga mål och ger eleven ett tydligt sätt att arbeta. Genom att identifiera och förändra negativa tankemönster kan eleven förstå hur den ska tänka när olika blockeringar sätter stop för elevens utveckling. Denna behandling kan uppnå långvariga förbättringar och stärka den mentala hälsan och välmående.

Benny: Vi lärare har olika syn på saker och ting. Jag vet att det kan vara svårt för vissa lärare hur de ska förhålla sig till elever med låg självkänsla och MPA. De

känner att de inte har tillräckligt med kunskaper och de är rädda att göra fel.
Därför är det så viktigt att alla hjälps åt att hitta lösningar för att hjälpa eleven.

Att inte vara rädd för att våga bjuda in olika kollegor tillsammans med och elevhälsan som har en mycket viktig roll i elevernas mående och kanske även har en bättre bild på hur eleverna mår på skolan. Elevhälsan ska stödja elevers fysiska och psykiska hälsa samt deras sociala och emotionella utveckling. När eleverna mår bra både fysiskt och psykiskt förbättras elevernas förmåga att koncentrera sig och prestera i skolan. Genom att man i ett tidigt stadie fångar upp elever som inte mår bra i skolan kan elevhälsan förhindra en större utveckling av problemet här är det viktigt att kollegorna tar sitt ansvar och berättar hur de uppfattar eleven och lärarna tillsammans med föräldrarna diskuterar vad som kan vara bra för att hjälpa eleven på allra bästa sättet. De kollegiala samtalen visar på hur musiklärare samarbetar för att hantera MPA genom att dela erfarenheter och diskutera olika teorier och även praktiska lösningar som kan vara till glädje för eleven. Men det kan även vara avgörande för att skapa en positiv lärandemiljö och stödja elevens utveckling och välbefinnande.

Stina: Vi har möten med elevhälsan och det känns bra för att jag ska kunna få information om elever och hur vi ska tänka. Vi kan även diskutera hur vi ska förhindra en större utveckling av problemet. Vi delar erfarenheter och diskuterar olika teorier men även praktiska lösningar som kan vara bra för eleven.

Det kollegiala samarbetet och den dagliga diskussionen med kollegorna är viktigt för att stärka kollegorna och eleverna. Ett samarbete mellan lärare, mentorer, elevhälsan, eleven själv och föräldrarna för att hitta olika strategier och metoder som kan stärka eleven som kan hjälpa eleverna med MPA och låg självkänsla.

Andreas: Det kollegiala samtalet om MPA måste alltså finnas med i dagliga arbetet på skolan för att hinna upptäcka nya elever som faller in under MPA.

5.3 Resultatsammanfattning

Sammanfattningen av resultaten är att musiklärare använder individuella strategier för att försöka hjälpa elever med Music Performance Anxiety (MPA). Men elever har olika behov så det kan vara svårt att hitta rätta strategier för eleverna. Elever som har tappat tron på sin egen förmåga genom att de har låg självkänsla behöver bra förebilder som kan stärka dem. Lärares roll är att

uppmärksamma elevernas bra sidor och ta vara på dem i undervisningen och få med sig eleverna under lektionen. Eleverna måste få känna sig duktiga och sedda för att det är lättare att få dem att utmana sig själva och hitta nya vägar. Det kollegiala samtalet är otroligt viktigt för elevens utveckling för att hitta rätt strategier för att hjälpa eleven i sina studier.

Efter pandemin, var det även elever som tidigare hade god självkänsla, och började tvivla på sin förmåga. Eleverna blev osäkra i klassrummet med sina klasskompisar. Det skapades blockeringar och eleverna hade svårt att uttrycka sig, som i vissa fall skapade konflikter mellan eleverna. Elever med god självkänsla behöver också individuella strategier för att tycka att ämnet är utmanande och utvecklande. Relationen mellan lärare och elev är verkligen avgörande för en bra undervisning och för att eleven ska lyckas bra i skolan. Anpassad undervisning skapar en bättre skolmiljö för eleverna och strategier som ökar motivationen och minskar ångesten hos eleven och stärker elevens självkänsla.

6. Diskussion

I det här kapitlet kommer studiens resultat att diskuteras och jämföras med tidigare forskning samt litteratur som presenteras i bakgrunden och lyfta skillnader och likheter.

6.1 Resultatdiskussion

I resultatdelen om *relationsskapande* och *trygghet i musiksalen* finner man hur Bandura (1991) vill lyfta vikten av en god förebild, där eleverna kan observera och efterlikna positiva beteenden och färdigheter. Elever med låg självkänsla kan hitta en bra förebild som kan ge eleven inspiration och viljan att utmana sig själva eller bara känna sig tillfreds med det som eleven har uppnått (Bandura, 1991). Vad jag såg hos mina informanter och i deras resultat så skiljer sig inte så mycket från Banduras (1991) och Aspelins (2022) utsagor. Informanterna diskuterade och vad som framkom från de informanternas resultat som visar på hur viktigt det är med en god lärare och elevrelation för att lyckas med en bra undervisning i musiksalen. Om läraren kan läsa av eleven och förstå hur den vill arbeta och vad som inte fungerar i klassrummet blir undervisningen bättre och mer stimulerande för eleven enligt informanterna och detta leder även till en minskad MPA i klassrummet beskrivs av informanterna.

Vad Aspelin (2022) betonar i relation och trygghet är vikten av relationskompetens för att eleverna ska lyckas i sin utbildning. Kärnan säger Aspelin (2022) består av att kunna knyta an till eleverna, upprätthålla och utveckla relationer. Han menar även på att det är viktigt att läraren tar sitt ansvar och redan från skolstart genom att arbeta med relationen mellan elev och lärare, det kommer de alla att ha nytta av under hela skoltiden. Vad som framkom som en negativ aspekt i Mazzarolo, Burwell och Schuberts (2023) studie var att elever ansåg att deras lärare inte kunde hjälpa dem att erbjuda hjälp med MPA. Utan läraren var mer fokuserade på att hjälpa dem med tekniska och musikaliska färdigheter. Att vissa lärare uppenbarligen inte klarar av att erbjuda känslomässigt stöd var inte helt ovanligt. Läraren kände att den inte hade verktyg hur de skulle på bästa sätt hjälpa eleven. I samma studie säger Mazzarolo, Burwell och Schuberts (2023) att om eleven har en bra relation med sin lärare då kan eleven diskutera och känna sig bekväm med att prata om MPA, eftersom eleven kände att läraren kunde möta upp dem på ett känslomässigt plan. I resultaten framkom det både från Bandura (1991) och Mazzarol, Burwell och Schuberts (2023) som anser vikten av *anpassad undervisning* för elever med låg självkänsla och MPA.

Men anpassad undervisning är lika viktigt för elever som har lätt för sig i skolan att få bli utmanade. Understimulerade elever kan bli rastlösa och tappa koncentrationen och tappa fokus anser jag efter att ha undervisat under min VFU. Anpassad undervisning kan stärka eleverna med låg självkänsla och med MPA på ett positivt sätt och få dem att se sina styrkor genom att läraren höjer dem Bandura (1991) och Mazzarol, Burwell och Schuberts (2023). En strategi som Mazzarol, Burwell och Schuberts (2023) tog upp i sin studie som läraren kan använda i sin undervisning handlar om när eleverna gör misstag eller spelar fel ska läraren reagera på ett positivt sätt och verkligen förtydliga att här i min musiksall får man spela fel och göra misstag för att kunna utvecklas. Detta relaterar även till att inte eleven ska känna sig blockerad och känna av MPA. Informanterna beskriver hur individanpassning i musikundervisningen hjälper eleverna att känna sig mindre utpekade och även hur de kan få en mer positiv inverkan på deras utveckling. Istället för att sjunga inför läraren så hade eleven möjligheten att spela in sin röst och skicka till läraren för att sedan kunna bedöma och ha som underlag när det gäller betygsättning. Bandura (1991) säger att man ska undvika svåra uppgifter för det kan blockera eleven och elever med låg självkänsla känner sig ännu sämre. Men han säger också att det är bra med duktiga elever som kan inspirera de eleverna med låg självkänsla i klassen. Genom att arbeta tillsammans två och två kan eleverna som har lätt för sig kunna visa uppgiften och ge råd hur man ska tänka och det bidrar till ett ökat självförtroende hos båda eleverna, både den som har låg självkänsla och den som har en bra självkänsla

I resultatet framkom det att *tryggheten i musiksalen* är en förutsättning för att eleverna ska våga göra något i musiksalen och inte blockera sig enligt Bandura (1991). Det finns andra aspekter som tas upp om tryggheten i musiksalen som Mazzarol, Burwell och Schuberts (2023) och Bandura (1991) betonar betydelsen av en trygg klassrumsmiljö som gör det möjligt att minska eleven MPA och låga självkänsla. När jag tittade på Informanternas resultat visade det också att en trygghet i musiksalen har en betydande roll för både eleverna och läraren. Vad som skilde sig lite var från de andra var att läraren hade ett ansvar mot eleverna att ha tydliga ramar, regler och öppenhet och lyhördhet mot sina elever. För att eleverna skulle förstå vad som förväntades av dem när de var i musiksalen. Informanterna beskriver elevernas betygsstress som ofta förvärrar elevens MPA. Där har läraren ett ansvar att få eleverna att fokusera mera på lärandeprocessen snarare än på betygen. Informanterna tog upp kollegiala samtal om MPA i resultatdelen där det kollegiala samtalet om MPA stod i centrum framkom det av Aspelin (2022) som betonade att varje lärare är en egen individ med unika egenskaper som formar en undervisning som ska berika

eleven med kunskaper. Bandura (1991) vill poängtera att lärarna kan diskutera och ha regelbundna möten där lärarna kan dela sina erfarenheter och bekymmer i en trygg och icke-dömande miljö. Då kan lärarna utbyta erfarenheter och strategier om MPA för att få mera verktyg och kunna hantera eleverna på ett bättre och professionellt sätt. Informanterna vill belysa att MPA ofta uppträder hos elever från årskurs sex och uppåt, om lärarna kan hitta strategier och verktyg som kan hjälpa eleverna att övervinna sina blockeringar och låg självkänsla. Då har även läraren lyckats i sitt arbete att stärka eleverna och få dem att tro på sin egen förmåga. Lärarna måste vara flexibla och lyhörda för varje elevs unika behov och situation. Samtidigt är de kollegiala diskussionerna och utbyten av erfarenheter avgörande för att hitta metoder för att stärka eleverna i deras utbildning.

6.2 Metoddiskussion

I följande kapitel diskuteras metodvalen som jag har valt till detta självständiga arbete och analysmetoden och vidare forskning.

6.3 Metodval

En kvalitativ metod som fokuserar på att förstå människors erfarenheter, perspektiv och beteende i deras naturliga miljöer. I den kvalitativa forskningen krävs både omdöme och kreativitet, eftersom varje studie är unik och det analytiska arbetssättet blir därför unik. Metoden prövar och i frågor sätter Fejes & Thornberg (2019). I utförandet av intervjuerna användes de semistrukturerade intervjuerna som var ett bra val. Intervjuerna öppnade upp för diskussion men i efterhand kunde frågorna vara flera. Min utgångspunkt var från början att både intervjua elever och sedan musiklärare. Men det blev en större process och tiden fanns inte riktigt. Intervjuerna utfördes en i taget och de var informanter som hade bestämt tid och plats. Det fick dem att känna lugn för att de var i en miljö som de kände sig hemma i. Intervjun blev längre än vad vi hade planerat för många informanter öppnade upp till samtal och hade mycket att berätta. Att informanterna var en och en var bra, då kunde inte deras svar påverkas av någon annans åsikt.

Efter en intervju fick jag förfrågan om att observera ett undervisningstillfälle och det var otroligt givande. Det hade varit ett annat sätt att analysera och observera från ett annat håll. Hur informanten verkligen arbetade med MPA i klassrummet. Jag hade mailat ut till skolor i Stockholm för att få kontakt med musklärare. Jag ringde även till skolorna för att få kontakt. Flera var intresserade men att lärarna hade för mycket annat arbete just då. Resultatet slutar med att jag fick ihop fyra informanter med olika bakgrunder och olika lång arbetslivserfarenhet. Det kunde jag känna som en vinst att det var några som hade arbetat i över 15 år som musklärare och någon bara några år och olika kön. Skulle jag göra om denna studie hade jag verkligen velat observera flera musiklktioner för att verkligen få en inblick i hur de arbetar med sina elever och vad de använder för strategier för att hjälpa sina elever.

6.4 Analysmetod

Utifrån den tematisk analys har jag tolkat musklärarnas berättelser om MPA i undervisningen. Genomförandet av den tematiska analysen har jag använt mig av Braun och Clarke (2006). De beskriver utförandet på den tematiska analysprocessen i sex olika steg. Dessa sex steg är noggrant utförda och beskriver hela den tematiska processen. Den har varit bra till min studie men att analysera informanternas material var lite klurigt. Det blev många olika kategorier och jag tyckte att det var svårt att plocka ut de som var viktigaste. Allt kändes viktigt när det handlar om elever. Det kändes lite spretigt och svårt att få ihop till ett bra koncept. Utifrån ett ganska stort material till att samla ihop all information till olika kategorier. Det blev många timmars arbete av analysen men resultatet av analysen känns bra.

6.5 Vidare forskning

MPA är ett relativt nytt forskningsområde. Min egen reflektion är att det inte görs tillräckligt mycket forskning inom området och det går därmed inte tillräckligt fort framåt att skapa ny kunskap. Många lärare behöver mer kunskaper och nya infallsvinklar. Elevernas självmedvetenhet och självkritiska sidor påverkas så klart av vår omvärld och i dagens samhälle som ligger fokus mer på den enskilda individen. Ett problem som man kan se är att vi genom sociala medier granskas och bedöms och jämförs på ett sätt vi inte har gjort tidigare och yngre

elever vistas också i dessa miljöer som inte är bra för dem. De skapar större press och MPA och låg självkänsla som förstärks och letar sig ner i de yngre åldrarna. I dagens skola finns det många elever som har brist på dåligt självförtroende och låg självkänsla. Vad man har sett är att lärarna och skolhälсан inte hinner med att hjälpa och fånga upp alla elever som inte mår bra. Elever som börjar sexan och börjar komma in i tonåren, de eleverna börjar få sämre självkänsla och tro på sin egen förmåga. När jag har träffat lärare och hört deras berättelser om elevhälсан och elever med hög MPA blir man orolig. Musiklärare arbetar ständigt i olika arbetslag och söker själva efter ny forskning hur de kan på bästa sättet hjälpa sina elever. Men vad som framkommit under den tiden jag har arbetat med den här studien är att MPA bara ökar bland elever. Det behövs mer pengar till forskningen för att ta fram ny kunskap. Det här är ett brett ämne över hela världen och de kan drabba alla fast på olika nivåer av MPA.

7. Referenser

- Aspelin, J. (2018). *Lärares relationskompetens: vad är det? Hur kan den utvecklas?* Liber.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. <https://doi.org/b4rh2m>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*.
- Barn- och ungdomspsykiatri. (21 september 2022). *Prestationsångest*. <https://www.bup.se/diagnoser/andra-svarigheter/prestationsangest/>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Coldenberg, F. & Gunnars, H. (2021). *Prestationsångest i sångundervisning*. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1516476/FULLTEXT01.pdf>
- Fagéus, K. (2013). *Musikaliskt flöde: artistisk mental träning för scen och undervisning*. Gehrmans musikförlag.
- Fejes, A. & Thornberg, R. (red.) (2019). *Handbok i kvalitativ analys*. (3:e utgåvan). Liber.
- Hanken, I. M., & Johansen, G. (2021). *Musikundervisningens didaktik*. (3:e utgåvan). Cappelen Damm Akademisk.
- Hiltunen, Linda (2017). *Lagom perfekt: erfarenheter av ohälsa bland unga tjejer och killar*. Arkiv förlag. Publicerad 07 november 2017. Senast uppdaterad 26 juli 2021.
- Kenny, Dianna T. (2011) - *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford: Oxford University Press (47-65, 167-199).
- Kognitiv psykoterapi (KPT): Klefbom, J. (2009, April 29). *Kognitiv psykoterapi (KPT)*. Psykologiguiden. Retrieved June 11, 2024, from <https://www.psykologiguiden.se/rad-och-fakta/olika-behandlingsmetoder/kognitiv-psykoterapi-kpt>

Mazzarolo, I., Burwell, K., & Schubert, E. (2023). Teachers' approaches to music performance anxiety management: A systematic review article. *Frontiers in Psychology*, *14*, artikel 1205150. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1205150>

Rienecker, L. & Stray Jørgensen, P. (2018). *Att skriva en bra uppsats*. (4:e utgåvan). Liber.

Spahn, C., Krampe F., & Nusseck, M. (2021). Classifying Different Types of Music Performance Anxiety. *12*. 538535. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.538535>

Språkrådet (2017). *Svenska skrivregler*. (4:e utgåvan). Liber.

Skolverket. (11 mars 2024). *Så skapar du goda relationer till eleverna*.

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/sa-skapar-du-goda-relationer-till-eleverna#h-Relationerochuppmuntran>

Ullman, T. (2018). *Prestationsångest i sångundervisning – fyra sångpedagoger om elevers prestationsångest*. <http://www.divaportal.org/smash/get/diva2:1176311/FULLTEXT01.pdf>

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

<https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningssed.html>

Bilagor

Bilaga I - Samtyckesblankett



Mitt namn är Jannika Dahlfors och går på Musikhögskolan i Stockholm, KPU utbildningen. Jag skriver nu min C-uppsats och skulle vilja intervjua dig som är musiklehrare. Vilka metoder du använder dig av för att hjälpa elever som har prestationsångest och blockeringar. Jag vill med min uppsats ta reda på vilka metoder /verktyg som musiklehrare använder sig av för att hjälpa dessa elever på bästa sättet att våga delta.

Samtycke till deltagande i studien om prestationsångest hos musikeleverna.

Medgivande

Jag bekräftar härmed att jag har tagit del av skriftlig och muntlig information om studien och accepterar att delta. Jag har fått möjlighet att ställa frågor om studien.

Jag har fått information om att de uppgifter som samlas in om mig kommer att behandlas konfidentiellt, på ett sådant sätt att min identitet inte kommer att avslöjas för obehöriga.

Jag är medveten om att min medverkan är helt frivillig och att jag när som helst och utan närmare förklaring kan avbryta mitt deltagande.

Ort och datum _____

Förnamn och efternamn _____

Adress _____

Telefonnummer _____

Namnteckning _____

Kommentarer: Formuläret ska upprättas i två exemplar och forskningspersonen behåller ett av dem.

Bilaga II - Intervjufrågor

INTERVJUFRÅGOR

I min C-uppsats undersöker jag olika arbetsmetoder och pedagogiska verktyg som musklärare använder sig av i sitt pedagogiska arbete.

1. I din yrkesroll som musklärare möter du ibland elever som inte känner sig bekväma med att framträda. När det är tex. Lucia, skolavslutningar eller även inför klassen.
 - A. Vad tror du är orsaken till att elever inte vill delta?
 - B. Finns det någon metod du använder dig av?
 - C. Finns det någon metod som du vill avråda att använda?

2. När eleven inte vill delta på musiklektionen pga. att eleven känner sig osäker i ämnet musik.
 - A. Hur går du tillväga?
 - B. Har du någon metod?
 - C. Finns det någon metod som fungerar bättre än andra?

3. Elever som du har träffat som har haft prestationsångest.
 - A. Hur går du tillväga?
 - B. Vilken metod använder du dig av?

4. Hur har du fått dina kunskaper för att hjälpa dessa elever?
 - A. Genom min utbildning
 - B. Genom att diskuterat med mina kollegor
 - C. Annat

Bilaga III – BAKGRUNDSINFORMATION

1. Yrkesroll?

2. Din utbildning?

3. Hur många år har du arbetat som musiklärare?

4. Har du alltid velat bli musiklärare?

5. Vilken typ av undervisning undervisar du i helklass eller halvklass?

6. Arbetar du själv som musiklärare på skolan eller är ni flera musiklärare?

7. Vad är det som gör att du trivs att arbeta som musiklärare?
