Kurs: **FG8039 Självständigt arbete, grundnivå, 15hp**

År 2025

Ämneslärarexamen med inriktning mot arbete i gymnasieskolan
Instutionen för musik, pedagogik och samhälle (MPS)

Kungliga Musikhögskolan

Handledare: Anna Backman Bister

Examinator: David Thyrén

Elias Dalenbring

Är du slav till ditt instrument?

Musikutövandets betydelse för självförtroende och självkänsla avseende musikprestation

Kungl. Musikhögskolan

Sammanfattning

Syftet med studien är att fördjupa förståelsen för hur övning på sitt instrument, musikaliska prestationer och kontinuerliga prestationskrav påverkar musikhögskolestudenters självförtroende och självkänsla. Teoretisk utgångspunkt är Self Determination Theory (SDT) med fokus på de tre grundläggande psykologiska behoven autonomi, kompetens och samhörighet.

Metoden består av tre semistrukturerade intervjuer med studenter vid svenska musikhögskolor från både pedagogiska och konstnärliga musikutbildningar. Intervjuerna spelades in, transkriberades och analyserades med hjälp av tematisk analys. Fem teman identifierades: bakgrund, övning, prestation och mående, press och feedback samt positiva aspekter av prestation.

Studiens resultat visar att kontinuerlig övning och återkommande framträdanden kan stärka självförtroendet när övandet upplevs som självvalt, meningsfullt och utvecklande. Däremot kan starka prestationskrav och social jämförelse skapa en villkorad självkänsla där värdet upplevs bero på resultatet av prestationen, dvs om prestationen upplevdes lyckad eller inte. De pedagogiska implikationerna är att undervisningsmiljöer som stärker upplevelsen av autonomi, kompetens och samhörighet är viktiga.

Sökord: Musikpedagogik, Musikprestation, Musikutövande, Motivation, Självförtroende, Självkänsla.

Innehållsförteckning

1. Inledning 1

2. Bakgrund och tidigare forskning 2

2.1 Självkänsla och självförtroende *2*

2.2 Musikalisk prestation *3*

2.3 Välmående och prestation *4*

3. Syfte och frågeställningar 5

4. Teoretiska utgångspunkter 5

5. Metod 6

5.1 Semistrukturerade intervjuer *7*

5.2 Urval av informanter *8*

5.3 Genomförande och miljö *8*

5.4 Etiska aspekter *9*

5.4 Bearbetning av data *9*

6. Resultat 10

6.1 Informanternas bakgrund *11*

6.2 Övning och tid med instrumentet *12*

6.3 Prestation och mående *15*

6.4 Positiva aspekter kopplat till prestation *17*

6.5 Upplevd press och feedback *19*

7. Diskussion 21

7.1 Huvudsakliga fynd baserat på syfte och frågeställningar *21*

7.2 Analys utifrån Self-Determination Theory *24*

7.2.1 Autonomi 24

7.2.2 Kompetens 25

7.2.3 Samhörighet 26
7.2.4 Samspel mellan behoven enligt SDT 27
7.3 Pedagogiska implikationer *27*
7.4 Metodanalys *28*
7.5 Vidare forskning *30*
8. Slutsats 30
Referenser 32
Bilaga 1 samtyckesblankett 34
Bilaga 2 intervjuguide 35

1. Inledning

Uttryck som ”Man är en slav till sitt instrument” som jag har hört i musikerkretsar både bland professionella musiker och från musikhögskolestudenter har väckt mitt intresse. Uttrycket antyder att musiker upplever både sitt självförtroende och sin självkänsla väldigt sammankopplad med sin prestation.

Det krävs många år av målmedveten övning för att uppnå hög prestationsnivå. Samtidigt visar forskning att musikeryrket präglas av mycket höga och långvariga krav på övning. Musikeryrket kräver också att prestera inför andra människor. Dessa krav hänger ihop med hög förekomst av prestationsångest och yrkesstress, vilka i sin tur kan leda till att musikern vill sluta eller byta bana och ångrar sitt karriärsval (Hatfield & Williamon, 2025). Motivationen har också visat sig ha stor betydelse för talangutvecklingen och är även en viktig faktor för att vilja fortsätta med sitt övande (Haraldsen et al., 2020).

Det faktum att man jobbar med sin hobby/prestation tror jag kan ha en effekt på både självförtroendet och självkänslan då man verkligen vill kunna stå för det man gör. Att man lägger mycket tid på instrumentet är självklart men det ska också höras att man gör det. Under covid-19 pandemin blev påföljden att i princip alla spelningar försvann för musiker på grund av restriktioner i samhället. I min erfarenhet som musiker så hade pandemin en förödande effekt på musiker och kulturarbetare då man helt plötsligt inte hade något jobb. Det är allmänt känt att många musiker upplevde att det uppstod en personlig identitetskris under denna period (Spychiger, 2017; Haraldsen et al., 2020).

I en tidigare uppsats av Concha Viaux (2016) har sambandet mellan prestation och självkänsla hos operasångare undersökts. I studien kommer man bland annat fram till att prestationsfyllda uppträdanden kan bidra till ökade stressnivåer och ångest. Här beskrivs att det inte är förrän musikerna har nått en hög konstnärlig nivå som man utvecklar ett ambivalent dvs ett splittrat (både positivt och negativt) förhållande till instrumentet. På en hög nivå är det stor konkurrens bland musiker för att få spelningar, vilket kan skapa stress. Medan en amatörmusiker har ofta ett bättre förhållningsätt till instrumentet, det blir inte samma fixering kring prestation då man inte spelar lika ofta och man som individ har ett annat krav på sitt musicerande (Ruud, 2003).

Människans välbefinnande och framgång är avgörande för att må bra och för att upprätthålla en hälsosam självbild. För att få en bra bild av sitt värde som person och utveckla självrespekt

så måste individen ha en positiv självbild. Personer som har en god självbild blir robustare och mer kapabla att hantera stressade situationer och motgångar, vilket gör det lättare för de individerna att återhämta sig från misstag och svårigheter. En hälsosam självbild har ofta en positiv inverkan på självförtroendet. Bra självförtroende kan leda till framgång inom många områden i livet. De individer som har en sund självkänsla tenderar att ha mer positiva interaktioner med andra individer, eftersom de är bättre på att sätta sunda gränser och kommunicera tydligt (Bains, 2023).

2. Bakgrund och tidigare forskning

2.1 Självkänsla och självförtroende

Enligt Rosenberg (1979) så är självkänsla en persons totala uppfattning om sitt eget värde och individens självrespekt. Självkänslan är vår allmänna inställning till oss själva. Ser vi oss själva på ett positivt eller negativt sätt? Dålig självkänsla påverkar ofta den mentala och känslomässiga hälsan, det är ett mått på hur mycket någon uppskattar sig själv och respekterar sig själv. Hur man ser på sitt eget värde och sin egen betydelse och om man uppfattar sig som meningsfull och bidragande i olika sammanhang är kopplat till självkänslan (Twitchell, 1997).

Självförtroende fokuserar på tilltron till sin egen förmåga (Folkhälsomyndigheten, 2024). Alltså kopplat till musikprestation innebär det hur väl man tror man kommer att prestera musikaliskt. Man kan alltså ha bra självförtroende i specifika situationer och samtidigt låg självkänsla och tvärtom.

Det finns mycket studier som visar att man utvecklar en god självkänsla och ett bra självförtroende av att öva på sitt instrument (Bains, 2023; Dereli, 2021). Men tanken finns ju också att denna fixering på instrumentet och allt som hör ihop med att spela ett instrument på hög nivå kan vara väldigt destruktivt för en person i längden. Med andra ord för en aktiv musiker kan instrumentutövandet bli ens hela allt. Musiker kan då uppleva att man ser sig själv som en instrumentalist. Att ens egna identitet är en ”gitarrist”. Med denna självbild blir man extra sårbar vid musikaliska prestationer så som framträdanden, konserter och olika uppspel. Om man drar det långt så kan misstag i dessa fall göra att musiker ifrågasätter hela ens existens, varför gör jag ens det här? Vad kommer folk tycka om mig nu? Tycker jag ens att det här är kul?

2.2 Musikalisk prestation

För att bygga och upprätthålla en framgångsrik karriär som musiker behöver man hantera en rad utmaningar. Följderna av att lägga mycket tid och specialisera sig inom något tidigt i livet har enligt tidigare forskning visat sig öka risken för social isolering, identitetskriser, utbrändhet, fysiska skador, psykiska problem, överbelastning av muskler och nerver, oregelbundna arbets- och sömnrytmer, ohälsosamma vanor, problem med humör och prestationsångest vid musikframträdanden (Pecen et al., 2016; Oudejans et al., 2017). I stället för att söka hjälp från medicinska experter har musikstudenter uppgett att de hellre vänder sig till sina kompisar, klasskamrater och lärare för råd angående hälsomässiga och psykologiska problem (Pecen et al., 2018).

Musikundervisning är ett betydelsefullt utbildningsområde som möjliggör för människor att interagera med varandra. Ämnet öppnar upp för analys av ens egna förmågor. Undervisningen utvecklar också färdigheter inom kreativitet samt framhäver individens kreativa egenskaper (Dereli, 2021). Detta är något att bygga vidare på eftersom framgångsrika musiker har visats besitta många positiva egenskaper så som inre motivation, flow och adaptiva coping strategier. Dock ställer musiker ofta höga krav på sig själva (Haraldsen et al., 2020).

I samband med ensemblespel och olika samarbeten med andra musiker är det psykiska klimatet i gruppen avgörande för individens deltagande och trivsel i gruppen. Ett psykiskt klimat är ett begrepp som beskriver känslor och det intellektuella i det fysiska klimatet. Den mentala miljön har alltså en inverkan på individen intellektuellt och känslomässigt. Man brukar säga att det inom gruppsykologin grundligt förklarat finns två typer av sociala klimat. Ett ”försvarsinriktat klimat” där situationer som dessa kan förekomma: Man blir rädd för personliga angrepp, försiktighet och vaksamhet uppstår, granskning och kritik som framförs är ofta av negativ karaktär, negativa inställningar till andras förslag och yttranden som bitande skämt och insinuationer kan uppstå. Denna typ av klimat skapar ångest och har en inverkan på självförtroendet. Motsatsen till tidigare nämnt är ett ”stödjande klimat” där det regelbundet uppstår: En välkomnande och inkluderande omgivning, man känner sig säker och kan därför släppa sina försvarsmekanismer, individer är inriktade på att lösa problem tillsammans (Johansson, 2021).

Ensemblespel blir inte lyckat eller genomförbart om inte varje medlem i ensemblen är instuderad på sin del. Undervisningsinnehåll anpassas och skräddarsys vanligtvis efter studenternas förutsättningar och förmåga. Därav måste både musiklärare och studenter välja

sådant material som är möjligt att genomföra, vilket innebär att svårighetsnivån på uppgifterna anpassas efter varje individs kapacitet (Asp, 2015).

För enskild musikundervisning på högre nivå har det visats att studenter påverkas av hur läraren lär ut, hur läraren ger feedback och av lärarens kunskap och att undervisningen har stor påverkan på den musikaliska prestationen och utveckling av framförande av musiken (Holgersson, 2011). Holgersson (2011) menar att ett stort eller starkt förtroende för läraren är viktigt när det gäller säkerhet inför studentens musikaliska prestation. Resultaten visar också att läraren genom att reflektera tillsammans med studenten skapar meningsfullhet och därmed ett stärkt självförtroende. Studien visar även att lärare ofta har intentionen och vill förbättra elevens självkänsla men att det ofta blir motsatsen på grund av traditionell "mästarlära" eller maktmissbruk, att lärarens auktoritära position leder till att eleven uppfattar det som att läraren ser ner på eleven, vilket istället kan leda till sämre självbild och upplevelse av prestationspress.

2.3 Välmående och prestation

Att lära sig spela ett instrument kräver träning, envishet och förmåga att ta emot feedback. Detta kan stärka en persons känsla av kompetens. Övning på sitt instrument utvecklar olika färdigheter, såsom kognitiva, motoriska och sociala, vilka ofta associeras med förbättrad självkänsla och emotionell utveckling (Bains, 2023). Tidigare studier visar också att övning på sitt instrument kan ge en positiv effekt för självkänslan och det emotionella välbefinnandet. Det har visats att aktiviteter inom musik var förknippade med ökad självkänsla hos unga samt att studera musik kan förbättra känsloregleringen hos barn och vuxna (Bains, 2023).

Otacıoğlu (2016) menar att självkänslan också påverkas hos studenter i hög grad av den ”feedback” som ges av lärare och klasskamrater. Denna ”feedback” kan sen hos eleven yttra sig i form av en ökad eller minskad nivå av självkänsla. För att hantera elever med låg självkänsla så är det viktigt att sätta rimliga mål och att lektionerna innehåller moment som lyfter elevens självkänsla. En annan aspekt är ångest. Alla personer är olika benägna för hur mycket ångest och liknande negativa symptom som man upplever vid musikaliska uppträdanden. Det är vanligt bland uppträdande musiker att känna ångest, speciellt bland barn som har en låg nivå av självrespekt. Om ångesten inför musikaliska framträdanden blir för hög kan det vara bra som lärare att i stället framställa andra möjliga alternativ som får eleven att känna sig lyckad. Det är inte förrän man har utvecklat god självrespekt som man kan utveckla en god självbild (Otacıoğlu, 2016).

Enligt Spychiger (2017) formas musikalisk identitet i sociala och kulturella sammanhang och författaren menar även att musikalisk identitet är tätt kopplad till individens självbild. Den musikaliska identiteten är mångdimensionell och kan inbegripa både upplevd musikalisk förmåga och kunskap, social gemenskap, känslohantering och existentiella betydelser. Författaren menar att den musikaliska identiteten ser olika ut hos professionella, icke musiker respektive lyssnare, och vidare att omgivningens bekräftelse kan stärka eller förändra den musikaliska identiteten.

3. Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att få en fördjupad kunskap om musikhögskolestudenters självförtroende och självkänsla kopplat till övande och musikalisk prestation. Övning på instrumentet, press ifrån andra musiker kombinerat med instudering av lektionsmaterial och liveframträdanden har betydelse för utvecklingen av självförtroende både gällande studentens musikprestationer och sig själv som person.

Frågeställningar:

- Hur formar kontinuerligt övande och musikaliska prestationer musikhögskolestudenters självförtroende?
- Hur kan långvarig exponering för prestationskrav forma musikhögskolestudenters självkänsla och på vilket sätt utvecklas relationen mellan prestationer och självförtroende?

4. Teoretiska utgångspunkter

I denna studie har teorin “Self-determination theory SDT” använts som teoretisk utgångspunkt för analys. Denna teori är en motivationsteori som används för att förstå varför människor agerar på ett visst sätt samt vad som gör att de fortsätter med specifika saker över tid så som att öva och utvecklas på ett instrument. Människor har en naturlig drivkraft att utvecklas och må bra, enligt teorin, men detta påverkas också av den sociala miljön vi agerar i. Teorin betonar att motivation inte bara handlar om mängd, det vill säga hur mycket man gör av en viss sak, utan även om kvalitet på det man gör.

Med kvalitet menar man då att man gör något för att man själv vill och tycker det är meningsfullt, men det kan också bero på att man känner press utifrån (Evans, 2015; Deci & Ryan, 2017).

Tre grundläggande behov behöver enligt teorin vara tillfredsställda för att uppnå motivation. Dessa är:

- Samhörighet, att känna att man tillhör ett socialt sammanhang där man är delaktig och accepterad.
- Kompetens, att känna sig kompetent och kapabel.
- Autonomi, att uppleva att man själv har valfrihet och kontroll över situationen.

Motivationen och uthålligheten ökar när dessa tre behov är tillfredsställda. Enligt teorin så är man mer benägen att tappa intresset eller att sluta helt om dessa behov inte är uppfyllda (Evans, 2015; Deci & Ryan, 2017).

Enligt teorin är det skillnad mellan *autonom motivation* vilket innebär att beteendet känns självvalt och meningsfullt, respektive *kontrollerad motivation*, varvid beteendet känns pådrivet av krav/press. På motsvarande sätt betyder *villkorad kompetens* enligt SDT att känslan av att vara kompetent inte är stabil eller kommer inifrån, utan beror på att man uppfyller vissa villkor såsom prestation, beröm, betyg, jämförelser eller andras godkännande (Evans, 2015; Deci & Ryan, 2017).

Vad det innebär:

- Du känner dig duktig/värdefull bara när du presterar eller når ett visst resultat.
- Kompetenskänslan blir externstyrd snarare än något du upplever som ett tryggt “jag kan utvecklas”.
- Misslyckanden upplevs inte bara som “jag gjorde fel”, utan som “jag är dålig”.

5. Metod

I detta kapitel beskrivs val av studiens metod, den metodiska processen för bearbetning av den insamlade data, urval av informanter, genomförande samt etiska överväganden. Eftersom det

inte finns en fastställd metod för kvalitativ analys är det viktigt att kunna följa studiens tillvägagångsätt (Bell & Waters, 2016).

I syfte att förklara mina frågeställningar har en kvalitativ undersökning genomförts. Kvalitativa undersökningar strävar alltid efter relevans till projektets syfte samt att utvinna djupgående och nyanserad kunskap. Detta är en empirisk undersökning och dessa typer av undersökningar innebär att man samlar in och analyserar ”verklig” data för att få insikter. Empiri avser vetenskapliga studier av verkliga sammanhang i världen (Patel & Davidson, 2019). Datainsamlingsmetod i form av intervju var mest applicerbar och relevant för denna studie då man är ute efter informanternas subjektiva tankar och reflektioner kring området, därav användes denna metod. Se intervjufrågorna i bilaga 2.

Man kan säga att ordet kvalitet i kvalitativa datainsamlingsmetoder avser helheten och inte bara beståndsdelarna. När kvalitativa bearbetningar äger rum så är det oftast textmaterial man jobbar med. Efter genomförd intervju ska anteckningarna och transkriberingar bearbetas, med andra ord det insamlade och nedskrivna innehållet ifrån studien ska börja arbetas med och revideras (Patel & Davidson, 2019).

5.1 Semistrukturerade intervjuer

Semistrukturerad intervju som datainsamlingsmetod inom kvalitativ forskning kräver mycket planering och bearbetning både före och efter genomförande av studien. Intervjutekniken och frågorna lutar sig mot en låg grad av standardisering då jag vill komma ifrån att använda ett klart bedömningssystem och att följa en strukturerad process. Frågorna förbereddes innan intervjun och en intervjuguide utformades. Målet är att informanten inte ska känna sig för inramad till att ”bara” hålla sig till frågorna utan också få chansen att prata om vad informanten känner sig extra insatt i. Frågorna behöver nödvändigtvis inte heller följa en exakt ordning. Fördelar med denna metod är att den kan ge djupare insikter om respondenten och dennes personlighet samt att man kan utvinna mer djupgående data. (Patel & Davidson, 2019). För att få inspiration till frågor till intervjuerna framförallt avseende delen med fokus på självförtroende och självkänsla så har ChatGPT använts som hjälpmedel. Frågorna har sedan omformulerats (Se bilaga 2).

Nackdelar med semistrukturerad intervju kan vara en ökad risk för partiskhet och svårigheter att jämföra informanter (Kvale & Brinkmann, 2014). En nackdel med intervju som metod är att

informanten kan komma att påverkas på ett oönskat sätt, eftersom en människa inte är en dator blir svaren aldrig exakt likadana eller grupperbara på ett enkelt sätt (Bell & Waters, 2016).

Frågorna får inte heller vara vinklade eller laddade på något sätt som styr respondenten mot ett visst svar eller får hen att tycka som intervjuaren. Frågorna bör vara formulerade som öppna frågor. Objektivitet är viktigt då intervjuarens subjektiva åsikter påverkar svaren. Man ska också undvika frågor där respondenten spekulerar (Kvale & Brinkmann, 2014).

5.2 Urval av informanter

I syfte att få fördjupad förståelse för mina frågeställningar som är i linje med ”vad har musikalisk prestation för inverkan på självkänslan respektive självförtroendet hos musikhögskolestudenter” har tre informanter intervjuats. Informanterna var två män och en kvinna som studerar på musikhögskola och är i åldersspannet 20-30 år. Två av informanterna studerar en konstnärlig utbildning i musik och en studerar musikpedagogik. Studien har använt sig av ett bekvämlighetsurval (Kvale & Brinkmann, 2014). Detta typ av urval används ofta när forskare har begränsad tid och resurser. Det underlättar också att hitta informanter till studien. Skevheter med detta typ av urval kan vara partiskhet och att yttranden och åsikter som sägs inte är representativt för andra grupper (Kvale & Brinkmann, 2014).

5.3 Genomförande och miljö

Den förberedda intervjun testades i form av en pilotintervju innan de riktiga intervjuerna ägde rum, därav fanns det utrymme för insikter och ändringar av frågor. Studiens intervjuer genomfördes enskilt i en lokal där bara informanten och intervjuaren satt. Varje intervju spelades in genom att använda en diktafonapplikation på mobiltelefon. Intervjun pågick i 30–45 min inkluderat information om studiens syfte. Vid något tillfälle under intervjun fick informanten chans att lägga till egen reflektion eller tankar utöver frågorna. Om det behövdes blev informanten ombedd att vidareutveckla sina svar eller fick hjälp med förklaring av frågorna. Utifall informanterna inte kunde närvara av någon anledning eller hade långt att åka så erbjöds möjlighet till att medverka via videosamtal, men det var ingen av informanterna som tog den möjligheten. Därefter transkriberades intervjuerna med hjälp av en informationssäker AI tjänst som heter ”Good Tape”. Appen skyddar inspelningarna genom att: inte använda data för AI-träning, använda kryptering, lagra filer inom EU enligt GDPR, behandla

materialet konfidentiellt och erbjuda ett personuppgiftsbiträdesavtal. Transkribering innebär att man ordagrant skriver ner allt som sägs under intervjun för att kunna analysera datan.

5.4 Etiska aspekter

Det är av stor vikt att se till att informanterna förstår vad det innebär att delta i en kvalitativ intervjustudie. Att det är helt frivilligt att delta, att de kommer avidentifieras, att deras svar kommer analyseras, publiceras och bara användas till forskning. Därav har en samtyckesblankett skickats ut i förväg till informanterna med möjlighet att läsa igenom information och villkoren som gäller för att delta i studien, se bilaga 1. Studien har tagit hänsyn till vetenskapsrådets krav på etik (Vetenskapsrådet, 2017).

Den inspelade datan lagrades offline och var oåtkomligt för allmänheten. Transkribering av intervjuerna lagrades på säker plats och alla informanter i undersökningen avidentifierades. Detta innebär att inga namn eller personuppgifter skrevs ner eller delades någonstans. När transkriptionerna av intervjuerna var klara så raderades inspelningarna. När studien var helt klar raderades transkriptionerna. Det var även helt okej att säga upp sin medverkan och dra tillbaka sitt samtycke när man ville under studiens gång utan att behöva motivera varför. I och med att man tackade ja till att delta i studien framgick det att man fick bidra med insikter vilket gav ökad förståelse kring detta ämne. Informanterna fick framföra sin vinkel och sina åsikter vilket kan ha stor effekt på studiens resultat och de personer som tar del av den.

5.4 Bearbetning av data

Löpande analyser under och efter datainsamlingsmetoden är att föredra om man vill spara tid och uppnå en så effektiv studie som möjligt. Till exempel vid en pågående intervju kan en snabb analys av svaret klargöra att respondenten inte uppfattar frågorna på det sätt som man trodde hen skulle göra. I denna studie genomfördes dessa analyser i form av anteckningar eller inspelning i direkt anslutning till studien vilket också bidrar till mindre minnesluckor och bortfall av idéer kontra en senarelagd analys av den framtagna datan (Patel & Davidson, 2019). Databearbetning skedde i denna studie genom att tolka och analysera transkriberingar från de genomförda intervjuerna. I denna studie användes tematisk analys för bearbetning och analys av insamlad data (Kvale & Brinkmann, 2014).

Tematisk analys är en teknik som lämpar sig för analys av kvalitativa forskningsintervjuer. Tekniken är meningsorienterad och innebär att man går från de långa utsagorna i intervjuerna

till kortare meningsenheter och koncentrerade teman relevanta för studien. Genom att tematisera strukturerar man resultatet av intervjun så att den får mening och går att analysera. Det finns några olika tekniker att använda sig av. *Meningskodning* är en, och innebär att man markerar avsnitt i intervjuerna som säger saker viktiga för forskningsfrågorna. Man kan även använda *meningskondensering*, varvid långa utsagor kondenseras till kortare meningar utan att ändra innebörden. *Meningstolkning* är en tredje teknik där man tolkar teman på djupare nivå och letar efter underliggande betydelser och växlar mellan detaljer i utsagorna och helhet (Kvale & Brinkmann, 2014). I denna studie användes alla tre teknikerna.

Meningskodning utfördes på de transkriberade intervjuerna. Efter transkribering av intervjuer och genomgång av innehållet kunde jag identifiera fem olika teman relaterade till min forskningsfråga. Meningskodning utfördes därefter genom att färglägga alla meningar som relaterade till ett specifikt tema, en färg per tema. Meningskondensering presenteras i resultatet i form av kortare sammanfattningar av meningskodningen för varje tema. Därefter presenteras exempelcitat från intervjuerna. Meningstolkning presenteras sist för varje tema och informant på ett övergripande plan i resultatet, och på en djupare nivå i diskussionsdelen.

6. Resultat

Den tematiska analysen resulterade i fem teman. Efter genomgång av transkribering av intervjuerna framkom följande fem teman:

- Informanternas bakgrund
- Övning och tid med instrumentet
- Prestation och mående
- Upplevd press och feedback
- Positiva aspekter kopplat till prestation

För varje tema och informant presenteras en mindre sammanfattning av det som framkom gällande temat under intervjuerna och i slutet av varje tema redovisas en jämförande summering av de tre infomanternas utsagor. Små utdrag från intervjuer redovisas i form av exempelcitat. För varje informant presenteras också en kort analys av det aktuella temat.

6.1 Informanternas bakgrund

Informant 1 angav att det fanns en musicerande mamma och ett piano i hemmet under uppväxten och att intresset uppstod när informanten var aktiv med musicerandet i kyrkan. Musikintresset utvecklades senare under gymnasiet i estetinriktning samt två folkhögskolor och nu studier till musiklärare på musikhögskola.

> Jag började med musik när jag var ganska liten. Vi hade alltid ett piano hemma. Och mamma brukade spela då och då. Och ibland var det kul att haka på henne och spela med henne. Där märkte nog min mamma att jag hade ett intresse för musik. Så hon skrev in mig på musiklektioner på kulturskolan… Jag började gymnasiet, ändrade spår där och började med sång istället. Jag spelar mycket piano i kyrkan som jag varit aktiv i. Gick musikfolkis både Mellansel och Betel. Och sen så fortsätter jag därifrån med att plugga på musikhögskolan Lärarprogrammet.

Här beskriver informant 1 att det har funnits instrument och musikutövande familjemedlemmar i hemmet under uppväxten. Musiken i kyrkan verkar ha varit betydelsefull för musikutövandet. Från åtta års ålder började det tas privatlektioner i piano sen vidare utbildning i form av musikgymnasium, folkhögskola och musikhögskola.

Informant 2 har växt upp med en pappa som är musiklärare. Hen började i fjärde klass ta privatlektioner och spelade i ensemble i kyrkan. Senare gick hen fyra år på folkhögskole-utbildning i musik och studerar nu jazzkandidat på musikhögskola.

> Min pappa är musiklärare. Dock så har det inte varit så mycket musik hemma som det ofta är. Min pappa är musiklärare och jag minns att han tog med mig och mina bröder till skolan där han jobbade. Så fick vi känna på lite instrument och spelade lite tillsammans. Då fick vi spela bas också. Sen började jag i fjärde klass ta lite lektioner från en lärare via kulturskolan. Slutade med det i sjätte klass. Jag hade det bara två år för han var ganska tråkig. Sen hade jag i Övik, som är min hemstad, så spelade jag i Band i kyrkan. Efter gymnasiet har jag inte haft något mellanår utan jag har pluggat musik och gör det fortfarande idag
>
> Jag började efter gymnasiet med musikproduktion. Då gick jag Framnäs folkis två år där på jazzlinjen. Sen direkt efter det så började jag Betelbredd och sen Betelafro som det hette då, Afram heter det nu. Efter gymnasiet har jag inte haft något mellanår utan jag har pluggat musik och gör det idag.

Även denna informant har fått med sig musik från barndomen med en musiklärare till pappa som visserligen inte spelade så mycket hemma. Har mest erfarenhet från musik efter gymnasietiden då musikutbildningar startat.

Informant 3 angav att det funnits instrument hemma under uppväxten, föräldrar som har haft intresse och har varit uppmuntrande till musikutövande men inte spelade så mycket själva. Det har funnits släkt och syskon som har spelat därav började informanten musicera mera. Har gått estetmusikgymnasium två år på musikfolkhögskola samt studerar nu jazzkandidat på musikhögskola.

> Ja, jag skulle säga att det finns, det har alltid funnits ett piano hemma. Och mina föräldrar har varit väldigt uppmuntrande. Men de är inte jättebra på musik. Jag har spelat bas sen jag gick i nian. Det är sen 2016 kanske. Ja, så nästan tio år. Och så sjöng jag ju alltid lite på sidan av. Men sång har jag hållit på med ordentligt sen mitt andra år på folkis, och det var i kanske fyra år då. Fyra, fem år. Så då har jag pluggat på södra latin, på spetslinjen där, på bas. Och sen gick jag i Lundevall två år, ett år på bas och ett år på sång. Och sen ett halvår på skurup. Och nu går jag ju mitt första år på jazz och sång.

Informant 3 beskriver hur musiken har funnits med sedan barnsben och att hen vuxit upp i en uppmuntrande miljö. Informanten har först de senaste tio åren fördjupat sin kunskap privatlektioner och musikutbildningar.

Sammanfattningsvis beskriver alla tre informanter att övningens utförande förändras över tid. Särskilt i övergången från folkhögskola till musikhögskola. Informant 1 och 2 upplever att de övade mer regelbundet på folkhögskola medan övningen på högskolan blir mer splittrad och förändrad av andra krav. Informant 3 bekräftar detta men betonar också övningskulturens press och hur skador kan påverka och kräva andra arbetssätt. Skillnaderna handlar främst om hur de ser på förändringen. Informant 1 ser en effektivisering och mer målstyrd övning medan informant 2 beskriver mer dagligt musicerande än direkt övning. Informant 3 lyfter mest variationsbredden mellan utveckling och belastning.

6.2 Övning och tid med instrumentet

Informant 1 har haft sång som huvudinstrument sedan efter gymnasietiden och det var även så under folkhögskoleutbildningen. Informant 1 medger att själva övningen har blivit mer strukturerad och effektiv på grund av verktyg vid studier på musikhögskola. Dock har det blivit mindre övning och tid med instrumentet på högskole-nivå jämfört med tidigare folkhögskoleår, orsaken till detta framgår vara att det finns mindre tid avsatt för övning.

> Just här på Musikhögskolan har den varit mindre. Man får inte glömma bort att lektioner och övning på sånglektioner. Det är ju också övning på ett sätt…Det är sällan. För oftast är det att man gör det

till saker som har med skolan att göra. Men min rutin har varit bättre. Den var bättre när jag gick på folkis. För då var det ju enbart musikkurser. Här är det ju musik såklart. Men det är också andra kurser som har mer skrivande. Och teoretiskt lagt. Så den har varit bättre.

Jag skulle nog säga att den är mer effektiv här. Dels för att man har fått mer verktyg från att man har gått ämnesdidaktik i kurserna. Och att man har ett större bagage helt enkelt. Jag har ju strategier så jag övar ju på det sätt som är gynnsamt för det målet jag har…På folkis var det mer att man skulle upptäcka vem man är musikaliskt. Så då gjorde man saker för att man ville se. Det här är det jag håller på med, nu ska jag hålla på med det. Här är det mycket att man får en uppgift och övar inför den.

Informanten förklarar att förhållandet till sången och övningen under folkhögskoleåren är mer utforskande och fyller mer ett syfte att hitta och upptäcka vem man är musikaliskt snarare än att nå ett visst mål eller att lära in ett specifikt material. Enligt SDT innebär det att övandet under folkhögskoleåren gav mer samhörighet och därmed meningsfullhet som i sin tur gav mer motivation jämfört med på högskolan.

Informant 2 har elbas och kontrabas som huvudinstrument och har under folkhögskole- och högskoletiden spenderat mycket tid på övning. Informanten började öva mycket vid start av folkhögskolestudierna. Övningen på huvudinstrument blev aningen mindre eller snarare förändrad vid studier på musikhögskola då det blev ett annat fokus. Informanten utövar dock musik varje dag men det blir inte alltid på huvudinstrumentet tillskillnad från tidigare folkhögskoleår.

Jag pluggade jazzkandidat tredje året. Jag går på elbas och kontrabas. Det är lite 50-50 ish. Men nu när jag kom in på elbas, så har jag kunnat lägga upp det ganska hur jag vill. Så jag har kört ganska mycket kontra också…Det är väl typ sen jag var 10 ungefär…Sen har det blivit mer intensivt musicerande efter gymnasiet. Då jag började folkis och sådär. Innan det var det mest en hobby som man höll på med ibland.

Under Framnäs övade jag ganska mycket och Betel också egentligen...Jag lärde mig saker snabbt och övade väldigt mycket. Första året där och andra året kanske det blev mer att man spelade mycket med folk typ, snarare än att man satt själv och övade jättemycket. Men det gjorde jag också. Sen har det, det har liksom, ja, min bild är att det har liksom tunnats ut litegrann med åren typ, att jag har inte riktigt samma övnings...Jag övar inte liksom varje dag på det sättet, utan jag spelar nästan musik varje dag i alla fall. Men inte det här att nu ska jag sätta mig och öva. Särskilt det här året har varit ganska lös till vår överlag.

I citatet ovan framgår att motivation till övning uppstod i samband med att behovet av att öva ökade. Informanten verkar uppleva autonomi i form av valfrihet när det kommer till vad hen vill lägga tid på i sitt musicerande, vilket är en viktig del av motivation enligt SDT. Det går också att tolka som att informanten känner sig kompetent när hen övar och lär sig mera.

Informant 3 beskriver hur relationen till övning och instrumentet har sett ut genom musicerande år. Det framgår att övningen under gymnasiet påverkades mycket av övningskulturen och personer runt omkring. Under folkhögskoleåren utvecklades övningsrutiner och intresset. Likaså på musikhögskolan där mera verktyg har getts för effektivare och bättre övning.

> Ja, det har ju varit lite upp och ner. Jag har ju haft mina skador, mina handleder. Men jag har väl alltid varit väldigt taggad på att lära mig. Och jag har tyckt att det har varit väldigt kul. Sen tror jag verkligen på gymnasiet att jag hade någon sorts inställning som färgades av miljön man var i också. Men jag hängde mest med klassiska musiker. Och de övade ju väldigt mycket. Och då var det såhär, nu måste vi gå och öva i två timmar typ. Och så gick man och gjorde det typ. Och det var kanske inte den mest produktiva övningen heller… Men sen när jag fick börja öva sång på min första folkis så var jag såhär yeah, och det var ju inte som att jag övade sång fem timmar om dagen för det är ju ganska svårt att göra med sången men jag hade verkligen en tydlig rutin och utvecklades jättemycket där så det var jättekul.
>
> Och nu idag, den här morgonen har jag precis fixat min ultimata sångrutin efter lektionen med min lärare häromdagen när vi snackade om vilka steg man ska göra sin sånguppvärmning. Nu är jag taggad.

Att ingå i ett socialt sammanhang ger enligt SDT motivation och det framgår här att hur man övar påverkar motivationen mycket och hur alla andra runt omkring gör. Det sociala sammanhanget består både av hur läraren agerar och medmusikanter, om det är en accepterande attityd eller mer försvarsinriktad.

Sammanfattningsvis delar informanterna tidig kontakt med musik, men vägarna in i högre musikutbildning ser olika ut. Informant 1 beskriver en progression från piano i hemmet till trummor och senare sång, med stark koppling till kyrkomusik och folkhögskola innan musikpedagogiskutbildning. Informant 2 lyfter en mer indirekt musikerbakgrund via en musiklärarpappa, kulturskola och musicerande i kyrkan. Hen placerar sig tydligt i musikerfacket med elbas/kontrabas. Informant 3 betonar uppmuntrande föräldrar, musiker i släkten och syskon som inspirationskälla samt en utbildningsväg via estetgymnasium och folkhögskola med både bas och sång.

6.3 Prestation och mående

Informant 1 berättar hur det känns bättre ju mer man uppträder inför andra. Att det är ökad erfarenhet som bidrar till att man mår bättre vid prestation. Det visar sig här vara viktigt att tillåta sig göra misstag och inte vara helt beroende av resultatet.

> Jag har ju märkt att jag blir mindre och mindre nervös för varje gång man går upp på scen nu. Jag ska inte säga att jag inte går omkring och aldrig är nervös. Det är jag absolut. Men det beror ofta på var det är jag ska framträda. Oftast brukar jag känna att det känns jättebra efteråt.
>
> Antingen är jag så här euforisk och glad över att jag klarade det. Det här var jätteroligt. Eller om jag bara, pjuh, äntligen över. Men jag gjorde det i alla fall. Och det är beroende då på hur resultatet blev. Ja, kanske inte. Resultatet i sig, ibland kan det ju såklart vara det om man känner att man gjort dåligt ifrån sig eller gjorde bort sig. Men det är sällan jag känner så för jag har ändå börjat uppleva att man är ju mänsklig och man kan ju göra fel. Det är dels för att man har blivit så trygg i sin egen sceniska närvaro och musikalitet.
>
> … Och det som gjorde att det inte gick så bra det var helt enkelt att jag inte var förberedd. Jag hade inte kollat in den tillräckligt. I efterhand men då kände jag att det här var ju inte kul.
>
> Jag var jättenervös i början av mina musicerande dagar, speciellt i sång. Stod ju och darrade som en galning innan jag skulle upp på scen. Och det släpper ju, det släpper ju. Kanske första gången man ska göra någonting om man tänker i sång, att man kanske sjunger en duett som man gör med någon annan, så man inte står själv första gången.

Informant 1 medger att vara väl instuderad på materialet man ska framföra bidrar till att det känns roligare. Det talas om att nervositet och jobbiga känslor som kommer med det går bort med tiden och att det kan vara bra att inte stå själv på en scen som nybörjare. Utifrån SDT:s grundläggande behov, att känna sig kompetent och kapabel så uppfattas informanten ha utvecklat ökad motivation efter år av musicerande.

Informant 2 reflekterar över hur prestation och självkänsla är nära sammankopplat. För Informant 2 handlar prestation inte bara om att göra bra ifrån sig i musik, utan om att känna sig bra som person. Om en konsert går bra blir hen upprymd och positiv, medan en dålig prestation kan påverka hen negativt och sänka humöret. Hen nämner också att känslan av nervositet har minskat med tiden, men att det fortfarande finns en viss oro inför viktiga uppspel eller konserter, där det finns mer press att lyckas.

> Jag känner att när jag började framnäs. Då kände jag att jag var lite rädd. För jag hade inte koll på jazz, jätteläskigt. Jag hade aldrig spelat det. Jag hade typ inte lyssnat på det. Jag hade kommit in av tur nästan, och började öva då.
>
> Och efteråt blir det lite beroende på hur det gick och hur det kändes som att det gick i alla fall. Det kan vara både högt och lågt men man brukar försöka hålla det inom sig i alla fall. Att ändå ta emot komplimanger och tacka för att folk tackar en.

Hen kopplar ofta prestation till självkänsla och har märkt att när det inte går bra, känns det som att det påverkar självbilden negativt. I början av hens utbildning var det extra känsligt eftersom hen inte kände folk i klassen och mycket av värderingen var baserad på prestation. Slutligen reflekterar hen över att i en miljö där det är mycket träning och övning, blir det viktigt att hitta en positiv koppling till processen. Om övning bara handlar om att prestera för prestationens skull, kan det leda till ineffektivitet och negativa känslor.

Informant 3 beskriver hur nervositet och självkritik i början av musicerandet påverkade både sångprestationen och självbilden negativt, men att en trygg grupp kan göra stor skillnad. Informanten upplever att prestationsångest är starkare i situationer där andra musiker lyssnar, eftersom det kopplas till framtida möjligheter och karriär.

> Man är nervös. Och man tänker att man inte ska vara det. Och att man har värmt upp och verkligen försökt ge sig själv bra förutsättningar och så känner man inte att det liksom var på en tillräckligt bra nivå ändå. Och det var liksom, det var ganska jobbigt. Och då kände jag bara, och det var verkligen i början liksom, när jag förde terminen. Och då kändes det ganska jobbigt typ.
>
> Jag tror också att ha en bra relation till sig själv. Det är första steget till att inte må dåligt när man ska spela musik. Jag tror att allt det hänger ihop. Det blir ju att man är vad man gör. Och om man är en dålig musiker så känner man sig som en dålig person. Säkerligen ska det inte vara så, men det blir ju rätt ofta så.

I undervisningen betonas vikten av att bli sedd, förstådd och uppmuntrad av läraren. En tidigare skada och brist på flexibilitet i undervisningen har satt spår, och informanten önskar att lärare tog sådant mer på allvar. Samtidigt reflekterar hen över hur miljöer och jämförelser påverkar ens relation till musik och självvärde.

Sammanfattningsvis beskriver alla att prestationssituationer påverkar måendet men hur mycket man påverkas varierar. Informant 1 beskriver att nervositet har minskat över tid och att känslan efteråt ofta blir lättnad eller eufori där misstag i högre grad normaliseras. Informant 2 beskriver tydliga känslosvängningar kopplade till hur resultatet gick särskilt när sammanhanget upplevs

viktigt till exempel vid uppspelsammanhang eller konserter. Informant 3 uttrycker en mer sårbar relation mellan prestation och självkänsla där nervositet och självkritik tidvis påverkat måendet starkt särskilt i början av studier och i miljöer med hög jämförelse.

6.4 Positiva aspekter kopplat till prestation

Informant 1 beskriver hur musiken skapar glädje, motivation och en känsla av meningsfullhet. För informant 1 innebär att få stå på scen, framträda och bli bekräftad av publiken något som stärker både självkänslan och tryggheten i den egna förmågan. Informanten anser också att erfarenheten av att uppträda utvecklar ledarskapsegenskaper, ger social säkerhet och bidrar till förmågan att kommunicera känslor. Att detta även är något som hjälper i andra sammanhang såsom undervisning och i arbete med grupper.

> Först och främst var det ju att musiken var rolig. Det är också mitt motto när jag har nya elever och sånt. Att det ska vara först och främst roligt när man håller på med musik.
>
> Det var mycket folk. Det var oväntat att det skulle komma så många. Och det gör mig glad. För då känner man sig uppskattad att det är folk som kommer dit och kollar. Även folk jag inte kände. Jag fick också göra det jag ville göra. Jag valde låtarna själv. Det var ett fantastiskt band. Allting blev bara många små faktorer. Eller små, men stora faktorer som ökade känslan. Och eftersom det var så kul att jag kände mig så trygg i det hela så kändes det också väldigt bra att få göra det. Och jag var väldigt taggad innan. Och jag var också väldigt tacksam och glad efteråt. Så det var ju verkligen en helhetsupplevelse.
>
> Man får ta emot, man får vara den som håller igång. Och det har jag märkt att jag är väldigt tacksam. Jag är väldigt tacksam över att jag har fått göra det mycket. För det har hjälpt mig också sen när jag pratar inför stora klasser för folk. Jag känner mig mycket mer tryggare att våga kanske röra mig.

Att prestera musikaliskt ger dessutom en känsla av stolthet, tacksamhet och personlig utveckling. Eventuella misstag ses mest som lärande och förbättringsmöjligheter. Informanten känner sig kompetent när det går bra, det finns autonomi i val av musik vilket ökar motivationen.

Informant 2 beskriver hur musiken skapar ett starkt sammanhang, gemenskap och identitet. Musiken ger också ett meningsfullt syfte att sträva mot. Att prestera musikaliskt menar informanten bidrar till personlig utveckling genom ökad självkännedom, social kompetens och trygghet i grupp- och ledarsituationer.

> Jag tror mycket att när man musicerar så mycket som vi gör. Det är också det fina med att det blir en del av ens identitet. Musiken blir som en kroppsdel. När den vacklar är det också ens identitet som vacklar. Om prestationen inte är bra blir identiteten inte heller bra på ett sätt. Det går lite hand i hand hos mig.

> Dels, jag tror att jag kan känna mig lite lugn och trygg i det att jag har någonting som jag brinner för. Jag har någonting som jag älskar att göra. Jag har någonting som spelar roll för mig.

Informanten beskriver här hur hen upplever att bekräftelse från publik och andra musiker stärker självkänslan och inspirerar till fortsatt utveckling. Även att musikaliska erfarenheter kan ge förbättringar avseende andra liknande situationer eller delar av livet, t ex inom områden som ledarskap och samarbetsförmåga. Inspirerande musikupplevelser och positiv återkoppling ger motivation, glädje och ökad kreativitet.

Informant 3 beskriver hur att uppträda och utvecklas som musiker ger en stark känsla av trygghet, glädje och tacksamhet, särskilt när prestationer delas med människor som stöttar och uppskattar en. Informanten anser att musikskapandet skapar självförtroende genom både förberedelser och positiv respons från publiken. Även att erfarenheterna i band och ensemblespelande utvecklar samarbetsförmåga, kommunikation och lyhördhet, vilket är färdigheter som hjälper i många livssituationer.

> Och då kände jag mig i det rummet oavsett vad som händer. Så är jag älskad. Och det var så jävla skönt. Och då var jag typ... Då spelade det liksom ingen roll vad som skulle hända. Och då var jag typ inte nervös.

> Men jag känner ändå att jag känner mig som en person som har en väldigt givande hobby. Och som med den hobbyn har en ganska stor trygghet i mig själv. För det var också typ när jag hoppade av min folkhögskola och tog lite paus från musiken så hittade jag tillbaka vad det var som musik gjorde för mig.

> Det är jättebra. Man kommunicerar ju asmycket. Att vara i ett bandsammanhang. Det är ju jättenyttigt tror jag. Att vara lyhörd och samarbeta med människor.

Musik ger också inspiration, motivation och ett mer avslappnat förhållningssätt till prestation när man ser den som en del av ett större livssammanhang. Musiken skapar både personlig trygghet och långsiktig glädje genom kreativitet, gemenskap och kontinuerlig utveckling. Här ses tydligt hur sociala sammanhang och acceptans är viktigt för motivationen.

Sammanfattningsvis så har de tre informanterna gemensamt att prestation också kan vara stärkande och meningsskapande särskilt när den kopplas till glädje, autonomi och

gemenskap. Informant 1 berättar hur rolighet, egna val och ett tryggt sammanhang kan göra framträdanden till en helhetsupplevelse som ger stolthet och motivation. Informant 2 lyfter hur musiken formar självkänslan och ger både motivation och mening. Musiken bidrar också till social utveckling genom exempelvis samspel, ökad självkännedom och upplevd trygghet. Informant 3 beskriver hur stödjande människor kan minska nervositet och hur musiken kan bli en långsiktig källa till trygghet, inspiration och glädje. Särskilt när den ses som en del av ett större sammanhang i livet.

6.5 Upplevd press och feedback

Informant 1 känner press av feedback direkt efter framträdanden och vill ofta vara ifred. Det framgår att informanten helst vill vänta någon dag med respons för att slippa älta små detaljer. Informanten medger att kritik kan kännas frustrerande om man själv tyckte det gick bra. Samtidigt kan snabb feedback hjälpa när man känner att något gick dåligt. Applåder gör en glad, men stark självkritik gör att beröm ibland inte landar. Informanten anser att låg självkänsla gör att man lätt fastnar vid små misstag och blir mer stressad.

> Alltså, jag är lite så här att jag gillar ju inte att kolla på resultatet, alltså konsert eller uppträde, framträdande eller skoluppgift som man gjort live. Direkt efteråt. Jag vill ju ändå vänta helst en dag eller två för att inte bli...Man vill ändå leva nu, om det har gått bra. Då vill jag kunna leva i det och inte behöva bli så granskad i det jag lyssnar på så mycket. Eller det jag har framträtt samma dag. För då kan det bli så att jag börjar tänka på finlirade detaljer.

> Otrevliga ljud och kritik när du väl står och uppträder framkallar irritation skulle jag nog säga nu är det ju sällan man har man har aldrig blivit utbuad tur nog.

Detta visar på hur stor effekt den feedback som delges efter prestation har på informanten samt på vilket sätt den förmedlas. Samhörighet och att känna sig accepterad för den man är upplevs viktigt för informanten och är också ett grundbehov i teorin SDT.

Infomant 2 berättar om feedback och att den ofta upplevs som obehaglig, särskilt när hen känner sig utsatt. Negativ och oförberedd feedback väcker skam och kan förstöra hela dagen. Informanten 2 berättar hur våra musikaliska moment ökar prestationspressen eftersom hen vill göra bra ifrån sig.

> Ja det har en effekt på mig. Jag kan, jag gör så här, jag vill ha feedback. Men jag märker också att jag inombords tycker att det är lite obehagligt. Särskilt om man känner sig utsatt och inte riktigt

> bekväm med det om man inte liksom... Men till exempel, jag spelade i storbandet förra veckan och så hade jag inte riktigt kunnat kolla in grejerna ordentligt. Så fick jag en sådan feedback att det måste du göra. Det är sabbade hela min dag liksom.

Informanten är självkritisk men också bra på att bekräfta sig själv, och missar eller fel skrivs ofta över av nya intryck. Negativ feedback känns också känsligare i stora grupper inför många, medan den är lättare att hantera i små sammanhang.

Informant 3 upplever olika typer av press kopplad till prestation och feedback i musikstudier. Som sångare känner hen ibland mindre press att förbereda sig, men som instrumentalist – särskilt som tjej blev pressen stark eftersom hen upplevde att hon "representerade alla tjejer" och riskerade att bekräfta stereotyper om hon spelade dåligt.

> Det är typ också att spela ett instrument som tjej var typ en grej. För då, man känner lite såhär att man representerar hela kvinnobefolkningen. Och såhär, om jag spelar dålig bas då förstärker jag den här dialogen om att kvinnor är dåliga på instrument.

> Ja men verkligen. Om man får positiv kritik blir man ju väldigt glad. Sen kan jag också känna att jag kanske inte alltid kan ta emot den. Jag kan känna att folk säger någonting bara för att vara snäll. Men det spelar ju också ingen roll egentligen.

> Aa man ska inte kolla på en inspelning av sin konsert precis när det har hänt, man ska vänta några veckor Och jag kan ändå känna att på något sätt Stämmer den, för oftast känns det bättre Än vad det var Eller ja, känner jag verkligen, men jag tror inte kritik på det sättet eller jag tror inte det spelar någon roll riktigt för mig för jag har nog inte så svårt att ta emot kritik typ framför andra eller så utan det är bara liksom, jag förstår ju att det kommer i en välmenad plats liksom.

Informanten beskriver en strukturell press i en mansdominerad skolmiljö där få instrumental-tjejer finns och flera blir utbrända. I relation till feedback försöker hen lära sig att lärarkritik inte alltid är absolut sanning, utan måste kännas relevant för en själv. Positiv feedback gör en glad men kan vara svår att ta emot när den känns "snäll" snarare än ärlig, och hen landar i att det viktigaste till slut är den egna bedömningen av sig själv.

Sammanfattningsvis är informanterna överens om att feedback kan ge stor effekt på måendet men de skiljer sig i vad som triggar upplevd press och hur de hanterar den. Informant 1 vill ofta ha distans till prestationen innan feedback samtidigt som applåder kan glädja men inte alltid är lätt att ta till sig när självkritiken är stark. Informant 2 beskriver en ambivalens. Hen vill ha feedback för utveckling men kan känna sig utsatt och att oförberedd negativ feedback kan

påverka hela dagen. Informant 3 pratar om både personlig press och press från omgivningen. Till exempel förväntningar på instrumentalister kopplade till kön. Hen berättar också att positiv feedback ibland kan kännas som att folk bara är snälla. Informanten 3 menar att den egna bedömningen i slutändan blir viktigast.

7. Diskussion

7.1 Huvudsakliga fynd baserat på syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie var att undersöka hur kontinuerligt övande och musikaliska prestationer hänger samman med självförtroende och självkänsla över tid, samt hur långvariga prestationskrav kan forma relationen mellan prestation, självförtroende och självkänsla.

Analys med teorin SDT beskriver varför vissa prestations- och övningsmiljöer stärker självförtroendet medan andra gör det skört och beroende av olika faktorer. Informanterna i studien beskriver hur självförtroende inte enbart förbättras av "att bli bättre", utan av i vilken grad övande och prestationer gör att de grundläggande behoven autonomi, kompetens och samhörighet uppnås. Dessa krävs för upplevelse av motivation (Evans, 2015; Deci & Ryan, 2017). Informanterna beskriver tydligt hur övande och prestationer kan bli antingen resurser eller riskfaktorer beroende på hur dessa hanteras.

Resultaten visar att kontinuerlig övning och tid med sitt instrument stärker självförtroende när musikern upplever att det leder till utveckling och lyckade prestationer. Men samma övnings- och prestationskultur kan över tid göra att självförtroende och självkänsla blir starkt beroende av hur det går på scen. När övandet sker autonomt och med känsla av utveckling (kompetens) byggs ett stabilt och inre självförtroende (Bains, 2023; Dereli, 2021). I linje med tidigare forskning beskriver Informant 1 hur fler övningsstrategier och tydligare verktyg gör att övningen känns effektivare och stärker tryggheten i den egna förmågan. Även informant 3 beskriver hur den musikaliska kompetensen fungerar som en livslång trygghet och resurs, alltså ett självförtroende som håller även utanför enskilda prestationer.

Ett tydligt mönster är att långvariga prestationskrav riskerar att skapa en *villkorad självkänsla*, där personligt värde kopplas till hur man presterar. Informant 2 uttrycker detta mest tydligt: prestationer påverkar inte bara humör utan självkänslan i grunden. Det vill säga lyckas hen känner hen sig bra som person, misslyckas hen rasar känslan av värde. Det motsvarar SDT:s

begrepp *villkorad kompetens,* dvs att behovet av kompetens blir knutet till extern bekräftelse snarare än inre utveckling (Deci & Ryan, 2017; Evans, 2015). Även informant 3 beskriver hur utbildningsmiljöer med stark prestationskravskultur med framträdanden och uppspelningar och jämförelser gör prestationer "avgörande", vilket på sikt förändrar relationen till musiken och den egna självkänslan.

Tidigare forskning visar att utsättas för prestationskrav under en längre tid kan öka prestationsångest och göra självbilden/självförtroendet mer beroende av resultat. Otacıoğlu (2016) visar i linje med detta ett samband mellan lägre musikalisk självkänsla och högre prestationsångest hos musikstudenter. Oudejans et al. (2017) beskriver hur musiker under press ofta upplever negativa känslor som hotfulla känslor, känsla av misslyckande och självvärdering, vilket kan förstärka ångest. Pecen, Collins & MacNamara (2016, 2018) visar även att musiker ofta möter psykologiska utmaningar i prestationsmiljöer och att brist på stöd från lärare/medmusiker kan göra att musikern upplever sig som bristfällig, otillräcklig.

Dock byggs inte självförtroendet bara av mängdövning utan även av *kvaliteten i motivationen*. När övningen upplevs autonom och meningsfull (till exempel i egna projekt eller folkhögskolemiljöer) blir den självförtroendestärkande, vilket SDT förutsäger. Men när övningen däremot styrs av yttre krav och bedömningar riskerar den att bli kontrollerad och mindre utvecklande. Informant 3 beskriver hur övningen främst drevs av en norm i den miljö hen befann sig, folkhögskolemiljön, t ex "nu måste vi gå och öva i två timmar" vilket hen själv beskriver som oproduktivt. Detta stöds även av Holgersson (2011) i en studie av hur högre musikutbildning formar studenters förhållningssätt till övning och prestation.

Generellt när det gäller självförtroende menar Folkhälsomyndigheten att självförtroende växer när man klarar utmaningar och minskar när man misslyckas, men att den kan tränas till att bli mer robust om misslyckanden upplevs som lärande (Folkhälsomyndigheten, 2024). Detta beskriver även informanterna i denna studie. Informant 2 beskriver till exempel stora självförtroendelyft vid lyckade konserter och tydliga dippar vid sämre prestationer. Detta visar att prestationer "speglar" självförtroendet, vilket också är i linje med SDT.

Informant 3 visar hur långvariga prestationskrav i utbildningsmiljöer kan förändra relationen till musik på djupet. Uppspelskultur och social jämförelse gjorde prestationer "avgörande", vilket skapade stress. Den typen av miljö liknar de *kontrollerande villkor* som Haraldsen et al. (2020) identifierar i talangutvecklingsmiljöer.

Sambandet att självförtroende och självkänsla är starkt beroende av hur prestationen utspelar sig, förstärks av återkoppling/feedback och social jämförelse. I prestationssituationen är man extra sårbar och påverkas då mycket av vilken sorts feedback/bekräftelse man får och den sociala jämförelse man befinner sig i. Detta blir tydligt hos informant 2 som beskriver att självkänsla och prestation går hand i hand med hur konserten utspelar sig, applåder lyfter både humöret och självförtroendet. Medan upplevd underprestation och kritik kan påverka resten av dagen negativt. Feedback och reaktioner från lärare och publik fyller därmed funktionen av måttstock på prestationssituationen.

Om musikern däremot hittar sätt att finna mening och värdesätta mer än bara resultatet av prestationen blir sambandet svagare. För att inte detta negativa samband ska uppstå innebär det att det är viktigt att finna mening och motivation till övandet oberoende av hur det går vid prestation.

Självförtroendet tycks öka efter musikalisk prestation, men bara om det syns att man har lagt tid på övandet. En återkommande upplysning är att kontinuerligt övande skapar en känsla av trygghet och kompetens speciellt när utvecklingen på instrumentet märks av. Det blir dock påtagligt och kan ha en effekt på självförtroendet när övningen inte ”betalar sig” och visar sig i olika typer av framträdanden. Informant 1 beskriver hur en egen konsert kändes extra bra just för att det fanns en lång förberedelseprocess bakom och att hen kände sig trygg, taggad före och tacksam och glad efteråt.

Musikaliska prestationer verkar fungera som någon slags känslotermometer för självförtroendet. Konserter/uppspel som har gått bra ger starka toppar av glädje, lättnad och motivation. Medan prestationer som har upplevts som dåliga eller oförberedda är förknippade med nedstämdhet, tvivel och skam. Sambandet framträder särskilt starkt i situationer som upplevs som betydelsefulla till exempel examenskonserter och intagningsprov i kontrast till mer avspända spelningar.

Upprepad och långvarig exponering för prestationskrav gör att självkänslan och prestationen kopplas samman. Informant 2 beskriver hur musiken är en del av identiteten. Därav blir man extra utsatt då det känns som att man vid dålig prestation vacklar som person. Samtidigt som en bra prestation känns som ett kvitto på det egna värdet. Vidare förstärker också reaktioner från publik och feedback sambandet mellan prestationer och ens egna självbild. Att få feedback och återkoppling en tid efter själva prestationen verkar göra det lättar att hantera och man är

mer mottaglig då man byggt upp lite distans till prestationen. Kritik inför andra eller i direkt anslutning till prestation kan få stora konsekvenser och skapa skamkänslor medan bekräftelse i form av till exempel applåder har en positiv effekt och höjer både självkänslan och självförtroendet. Avseende prestationskrav över tid uppfattas det som att informanterna har skapat strategier för att skydda självkänslan. Informanterna beskriver att de försöker tillhandahålla egenskaper som normalisering av misstag, fokus på utveckling snarare än misstag och att hitta glädjen i musicerandet för att undvika att prestationen blir helt avgörande för självbilden. Vissa saker som till exempel familj och vänner fungerar som ett stöd och fyller funktionen av skydd mot nervositet och press.

Forskning av Hatfield & Williamon (2025) visar att prestationsångest förutom att vara kopplad till sämre upplevelse av prestation utan även kunna kopplas till högre intention att sluta spela, och att medveten övning kan påverka detta samband. Detta hjälper att tolka informant 1:s och 2:s berättelser om att intensivt, målstyrt övande inför uppspel både kan stärka kompetens och samtidigt slita på motivationen. Detta skulle kunna innebära att långvariga prestationskrav påverkar självkänslan i olika riktningar beroende på om övningen upplevs som självstyrd utveckling eller kontrollbehov som triggas av stress.

7.2 Analys utifrån Self-Determination Theory

Fynden i denna studie gällande musicerande och prestationssituationer visar generellt ett stöd i SDT där motivation och välbefinnande tycks stärkas när de tre grundläggande psykologiska behoven autonomi, kompetens och samhörighet stödjs av miljön. Medan motivationen och välbefinnande minskar när något av behoven inte uppfylls (Deci & Ryan, 2017). Det framkommer även hur behoven samspelar, dvs brist i ett behov tenderar att påverka de andra och därmed hela motivationskvaliteten.

7.2.1 Autonomi

Mer specifikt baserat på de grundläggande behoven enligt teorin SDT visar fynden gällande *autonomi* att informanterna beskriver att de gått från självvalt utforskande till kontrollerad motivation. Kontrollerad motivation är enligt teorin motivation skapad av yttre press vilket inte är så positivt. Utvecklingen har då gått från mer autonom motivation till kontrollerad motivation, dvs i fel riktning. Sammantaget visar intervjuerna att autonomi främjas i miljöer

som uppmuntrar utforskande och personligt självbestämmande, men riskerar att motverkas i sammanhang där prestation kopplas hårt till externa krav och bedömningar.

Informant 1 beskriver hur musikintresset tog fart först när hen själv kunde välja instrument och uttryck, medan de tidiga pianolektionerna initierade av föräldrarna snarare var något hen "gjorde för att hen skulle" och inte för egen skull. Detta visar på SDT:s distinktion mellan kontrollerad och autonom motivation. Även senare i utbildningen framkommer en upplevelse av att övande ibland sker bara för att utföra uppgifter snarare än för ett personligt meningsfullt mål, vilket signalerar att autonomi inte föreligger. Samtidigt lyfts folkhögskolemiljön och egna projekt som autonoma zoner där hen får utforska sin musikaliska identitet och göra saker som känns genuint roliga.

Informant 2 uttrycker stark inre motivation och beskriver musiken som något hen älskar, drömmer om och vill fortsätta med. Ändå blir autonomi inte automatiskt lika med välmående. När strukturen på utbildningen minskar, och mycket tid lämnas fri, uppstår snarare en känsla av svårighet att självreglera övning och riktning. Detta kan förstås som att frihet utan vägledning riskerar att övergå i osäkerhet eller passivitet.

Informant 3 beskriver på liknande vis hur utbildningskulturer kan skapa övningshets där mängdövning och uppspel gör att hon tappar känslan av att öva för egen utveckling eller för att hen har lust. Dock beskriver informanten att paus från musiken och att senare återkomma till den innebar en omtolkning av musikens roll, den behövde inte längre vara hela identiteten utan kunde bli en frivillig och inspirerande del av livet. Ur ett SDT-perspektiv kan man tolka detta som en utveckling från mer kontrollerad motivation till mer autonom motivation.

7.2.2 Kompetens

Behovet av att känna kompetens driver motivationen mycket, men kan också göra individen mer utsatt när känslan av kompetens blir beroende av prestation. Sammantaget tycks kompetensbehovet uppfyllas när informanterna får arbeta målmedvetet med bra verktyg och under realistiska ramar, men leda till frustration när kompetens blir en social jämförelse eller ett mått på personligt värde. Det senare verkar särskilt kopplat till prestationsångest och känslomässiga svängningar.

Informant 1 beskriver hur övningen blivit mer effektiv med tiden i och med att hen fått fler verktyg och strategier. När hen känner sig väl förberedd och har kontroll på materialet skapas

positiva prestationsupplevelser, medan dålig förberedelse ger en stark känsla av misslyckande. Här blir kompetens tydligt beroende av situationen och kopplad till upplevelsen av att klara av eller vara kompetent.

Informant 2 visar en stark koppling mellan kompetens och självkänsla. Hen beskriver lyckade konserter som energigivande och identitetsstärkande, medan upplevelser av misslyckande kan påverka måendet kraftigt. Detta ligger nära SDT:s beskrivning av villkorad kompetens, där känslan av duglighet blir beroende av resultat och yttre värdering. Även feedback framstår svårhanterad eftersom den efterfrågas för utveckling men kan framkalla skam och nedstämdhet när den upplevs som bedömande snarare än stödjande.

För informant 3 är kompetens dels beroende av kroppsliga faktorer (handledsskador som begränsat övandet), delvis beroende av hur omgivningen ser på en i utbildningen. Informantens erfarenheter av att känna sig på djupt vatten på specifika utbildningar visar hur frustrationen av att inte känna sig kompetent nog kan slå mot både motivation och psykiskt välbefinnande. Samtidigt beskrivs också en mer stabil självsyn när det kommer till kompetens i form av att musikfärdigheten i sig fungerar tröstande och ger identitet i livet.

7.2.3 Samhörighet

Samhörighet framstår i materialet som ett starkt skydd mot prestationsstress och som en grund för uthållig motivation. Informant 1 beskriver hur stödjande publik och familj skapar trygghet och uppskattning, vilket gör konserter positiva även när nervositet finns. Hen lyfter dessutom betydelsen av ensemblesammanhang som till exempel kyrka och band som social träning och gemenskap. Detta visar att musikens sociala dimension också stärker motivation via känslan av samhörighet.

Informant 2 beskriver musiken som en social bas i livet och att vänner, sammanhang och identitet formas genom musicerandet. Men hen visar också hur samhörighet kan orsaka frustration när gruppklimatet präglas av stark press eller dominerande personer. I sådana fall blir det sociala snarare ett hot än ett stöd. Detta riskerar att leda motivationen mot mer kontrollerade former/ej stärkande.

Hos informant 3 blir samhörighet mest en fråga om miljön. Informanten går en mansdominerad utbildning med få kvinnor, vilket gör att hon känner sig både extra synlig och mer utsatt. Hon behöver hela tiden känna att hon passar in och tas på allvar. Samtidigt hjälper stödet från familj

och vänner henne att bli mindre nervös och att klara kraven bättre. Informantens erfarenheter av exkluderande uppspelskultur på tidigare skolor visar dessutom hur bristande tillhörighet kan leda till minskad motivation och psykisk belastning.

7.2.4 Samspel mellan behoven enligt SDT

En viktig slutsats i relation till SDT är att behoven sällan verkar isolerat i informanternas berättelser. När samhörigheten är stark (trygg ensemble, stöttande publik) blir prestationssituationer mindre hotfulla, vilket indirekt stödjer både autonomi och kompetens. Omvänt ser vi att frustration när det gäller samhörighet, t ex i pressande gruppklimat, tenderar att öka prestationsstyrning och jämförelse, vilket i sin tur motverkar autonom motivation och stabil kompetenskänsla.

Även utbildningskontexten återkommer som en central faktor. Folkhögskola eller fria projekt framstår i flera fall som mer behovsstödjande, särskilt för autonomi och samhörighet, medan högre utbildningsnivåer oftare kopplas till bedömning, prestation och trötthet. Det antyder att inte bara individens motivation är relevant, utan också hur utbildningsmiljöerna är skapta. Om de uppmuntrar utforskande, ger informativ feedback och skapar inkluderande gemenskap kan de stärka inre motivation och välbefinnande. När de i stället präglas av hård jämförelse, otydliga förväntningar eller exkluderande beteenden riskerar de att producera kontrollerad motivation och psykisk belastning.

7.3 Pedagogiska implikationer

Denna studie ger flera pedagogiska implikationer, nödvändiga aspekter som musiklärare borde ta i beaktning i sin undervisning av studenter vid högre utbildning. En är att sätta rimliga mål och att tillhandahålla lektionsmoment/innehåll som stärker elevens självförtroende.

Forskning inom musikpedagogik betonar att skolans och ensemblepraktikens kultur påverkar hur elever integrerar sin prestation och gör den till en del av sin självbild. Asp (2015) visar att ensembleundervisning ofta innehåller både styrning av eleven själv (autonomi) men samtidigt anger krav på “rätt” uttryck. Detta blir motsägelsefullt och kan göra att bedömning och jämförelser förekommer. Informant 3:s erfarenhet av exkluderande uppspel visar på sådana mekanismer. Analys enligt SDT ger att brist på tillhörighet gör att kompetensen hotas och att autonomin blir mer beroende av vilka krav läraren har.

Uppskattningsvis tror jag att mycket ligger i hur lärare och studiekamrater pratar om musikkarriären och musikutövandet i stora drag.

En student är formbar och anpassar sig snabbt i nya sammanhang därav är det av stor betydelse att som lärare föregå med ett gott exempel (Otacıoğlu, 2016). Det är viktigt att som lärare tillhandahålla en sund relation till sitt instrument och att inte uppmana till övningshets som studenterna troligtvis redan upplever från andra håll.

Holgersson (2011) lyfter fram att samtalet mellan lärare och student kan användas mer medvetet som ett pedagogiskt redskap. En avslutande gemensam reflektion efter lektionen kan hjälpa båda parter att tydliggöra vad som varit viktigast i arbetet och vad som behöver utvecklas vidare. I denna studie kan detta kopplas till betydelsen av relation, struktur och dialog för att stödja studentens självkänsla.

Enligt Holgersson (2011) så framkommer det också att samtalen mellan studenter och lärarna under lektionens gång ofta uppfattas som kollegiala. Påföljden av detta skulle kunna yttra sig i att studenten får en djupare förståelse av lektionsmaterialet, de verktyg som givits under lektionen samt att studenterna förbättrar kunskap att förstå vad de själva behöver för att utvecklas. Så som utvecklingen ser ut så strävar musikhögskolor efter att undervisningen ska vara ett gemensamt ansvar mellan lärare och studenter.

7.4 Metodanalys

Studien bygger på semistrukturerade intervjuer med tre musikhögskolestudenter valda genom ett bekvämlighetsurval. Vilket ger fördjupad kunskap men samtidigt begränsar resultatens generaliserbarhet, alltså möjligheten att säga något om hur vanligt förekommande mönstrena är i ett större sammanhang. Eftersom forskningsfrågorna handlar om upplevelser, förståelse och tolkningar ger intervjuer möjlighet att fånga nyanser som hade varit svåra att nå med mer standardiserade metoder som till exempel en enkätstudie, strukturerad intervju eller observationer. Samtidigt innebär intervjuformatet att resultaten speglar hur informanterna berättar om sina erfarenheter inte nödvändigtvis hur de alltid agerar eller mår i faktiska prestationssituationer (Kvale & Brinkmann, 2014). I stället bör resultaten förstås som analytiskt överförbara och att de kan ge perspektiv.

Intervjuerna genomfördes enskilt, spelades in och förbereddes genom en pilotintervju. Vilket är en tydlig styrka då man får möjlighet att förbättra frågornas relevans och tydlighet innan de

riktiga intervjuerna genomförs. En svaghet med semistrukturerade intervjuer är risken för partiskhet och att svar påverkas av intervjusituationen så som efterhandskonstruktioner och social önskvärdhet.

I studien används tematisk analys som analysmetod. Metoden använder sig av verktyg så som meningskodning, meningskondensering och meningstolkning för att få en helhetsbild och kunna analysera informanternas utsagor. Färgkodning användes för att sortera material i fem teman vilket bidrar till transparens. Att redovisa olika perspektiv på hur tolkningen skulle kunna genomföras hade kunnat stärka trovärdigheten. Inom ramen för denna studie var det för tidskrävande.

Om man skulle variera urvalet av informanter och istället intervjua lärare exempelvis huvudinstrumentlärare eller ensemblelärare tror jag att resultaten i större utsträckning hade kommit att handla om undervisningssituationer och de strukturer som avser prestation i utbildningen. Fokuset hade då mer visat på hur lärare ser på prestationskrav, hur återkoppling ges, hur uppspel och bedömning går till samt vilka normer som präglar utbildningsmiljön.

Ett sådant upplägg hade kunnat synliggöra hur ett prestationsklimat skapas. Till exempel genom att förtydliga och redovisa målformuleringar, bedömningsformer, feedbackkultur samt vilket handlingsutrymme lärare själva upplever att de har i att påverka detta. Samtidigt om intervjuerna endast bestått av lärarperspektiv hade det riskerat att tona ned den del som varit central i studien nämligen hur studenter själva internaliserar krav och i vilken grad de kopplar prestation till självkänslan.

Att kombinera flera perspektiv och använda sig av olika datainsamlingsmetoder hade kunnat varit en möjlig utveckling för studien. Vid intervju av både lärare och studenter samt observation av undervisning, uppspel och återkoppling hade lärarnas bild kunnat jämföras med studenternas upplevelser och med vad som faktiskt händer i praktiken. Det hade troligen gjort resultaten mer trovärdiga och gett en bredare förståelse av musikprestationssammanhang. Det hade dock krävts mer resurser och tid.

Sammanfattningsvis är metodvalet väl anpassat till syftet och ger relevanta beskrivningar av relationen mellan prestation och självkänsla. Begränsningarna ligger främst i litet urval, bekvämlighetsurval och att intervjudata inte direkt fångar det praktikska utövandet.

7.5 Vidare forskning

En naturlig fortsättning inom forskningsområdet skulle kunna vara en mer utvidgad studie och ett jämförande urval. Till exempel undersöka skillnader i prestationskulturer inom olika instrumentgrupper och att inkludera musiker från olika brancher och skeden som gymnasium, folkhögskola, högskola och olika sammanhang från det professionella arbetslivet.

Eftersom resultaten visar att långvariga prestationskrav kan påverka självkänslan och göra den mer knuten till prestationens utfall kan resultaten från en längre studie ca 1-3 år bli mer trovärdiga och relevanta. Man kan då undersöka mer djupgående exempelvis ”villkorad känsla” växer fram.

I en av informanternas utsagor framkom upplevd press på grund av könsstereotyper och normer inom musikprestationssammanhang. Ett intressant forskningsområde skulle kunna vara att fördjupa sig i genusfrågor kopplat till självkänsla och självförtroende inom musikutövande i olika former. Har man samma förväntningar på kvinnor, män och ickebinära när det kommer till prestationer och upplever de olika könen att det är jämställt? I en sådan studie kan det vara relevant att använda sig av olika datainsamlingsmetoder som till exempel observationer och olika typer av intervjuer.

8. Slutsats

Denna studie undersökte forskningsfrågor avseende hur kontinuerligt övande och musikaliska prestationer formar självförtroendet. Samt hur långvarig exponering för prestationskrav kan forma vår självkänsla och på vilket sätt relationen mellan prestationer och självförtroende utvecklas.

Resultaten visar i stora drag att kontinuerligt och långvarigt övande och musikaliska prestationer kan bygga ett stabilt självförtroende. Detta är dock villkorat av att övandet upplevs som självvalt, meningsfullt och att det leder till upplevd utveckling. Vidare visar resultaten också att musikaliska prestationsupplevelser och motivation för övning formas i ett samspel mellan individ och miljö. Informanternas berättelser visar hur autonomi, kompetens och samhörighet kan fungera som både resurser och sårbarheter. När behoven tillfredsställs tycks musiken ge glädje, mening och långsiktig drivkraft men när behoven leder till frustration framträder istället stress, osäkerhet och starkare koppling mellan prestation och självkänsla.

Dessa resultat pekar på vikten av behovsstödjande utbildnings- och ensemblestrukturer inom musikområdet.

Referenser

Asp, K. (2015). Mellan klassrum och scen - en studie av ensembleundervisning på gymnasieskolans estetiska program. [Doktorsavhandling (monografi), Musikhögskolan i Malmö]. Malmö Faculty of Fine and Performing Arts, Lund University.

Bains, J. (2023). Study On The Relationship Of Music Training With Self Esteem And Emotional Intelligence. *International Journal of Creative Research Thoughts*, 11(6), 883-915.

Bell, J., & Waters, S. (2016). *Introduktion till forskningsmetodik.* (5., [uppdaterade] uppl.) Studentlitteratur.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness.* The Guildford Press.

Dereli, R. (2021). Investigation of Musical Self-Confidence and Motivation of Music Talent Students in Science and Art Centers in Instrument Education. *Journal of Gifted Education and Creativity, 8*(3), 95-105.

Evans, P. (2015). Self-determination theory: An approach to motivation in music education. *Musicae Scientiae,* 19(1), 65-83. https://doi.org/10.1177/1029864914568044

Folkhälsomyndigheten. (12 januari 2024). *Självkänsla och självförtroende.* https://dinpsykiskahalsa.se/artiklar/vad-paverkar-var-psykiska-halsa/att-tro-pa-sig-sjalv-och-sin-formaga/

Haraldsen, H. M., Nordin-Bates, S. M., Abrahamsen, F. E., & Halvari, H. (2020). Thriving, Striving, or Just Surviving? TD Learning Conditions, Motivational Processes and Well-Being Among Norwegian Elite Performers in Music, Ballet, and Sport. *Roeper Review*, 42(2), 109-125. https://doi.org/10.1080/02783193.2020.1728796

Hatfield, J. L., & Williamon, A. (2025). Competitiveness and performance anxiety as predictors of performance success and intent to quit playing: Deliberate practice as mediator and moderator. *Music Education Research*. https://doi.org/10.1080/14613808.2025.2543376

Holgersson, P.-H. (2011). *Musikalisk kunskapsutveckling i högre musikutbildning: En kulturpsykologisk studie av musikerstudenters förhållningssätt i enskild instrumentalundervisning.* KMH Förlaget.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (3., rev. uppl.; S.-E. Torhell, Trans.). Studentlitteratur.

Oudejans, R. R. D., Spitse, A., Kralt, E., & Bakker, F. C. (2017). Exploring the thoughts and attentional focus of music students under pressure. *Psychology of Music*, 45(2), 216-230. https://doi.org/10.1177/0305735616656790

Otacıoğlu, S. G. (2016). Analyzing musical self-esteem and performance- anxiety levels of students receiving professional music education at different institutions in Turkey. *academicJournals,* 11(14), 1288-1296.

Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning.* (5:e uppl.). Studentlitteratur.

Pecen, E., Collins, D., & MacNamara, Á. (2016). Music of the night: Performance practitioner considerations for enhance- ment work in music. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(4), 377–395. https://doi.org/10.1037/spy0000067

Pecen, E., Collins, D. J., & MacNamara, Á. (2018). "It's your problem. deal with it." Performers' experiences of psycho- logical challenges in music. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 2374. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02374

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic Books.

Ruud, E. (2003). *Varma Ögonblick*: *Om musik, hälsa och livskvalitet* (B. Ejeby, Övers.). Bo Ejeby Förlag.

Spychiger, M. B. (2017). From Musical Experience to Musical Identity: Musical self-concept as a mediating psychological structure. I R. MacDonald, D. J. Hargreaves, & D. Miell (Red.), *Handbook of musical identities* (ss. 267–287). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199679485.003.0015

Twitchell, J. B. (1997). *Lead us into temptation: The triumph of American materialism.* Columbia University Press.

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningssed-2017.html

Övrig litteratur

Concha Viaux, F. (2016). *"Om jag inte blir lite nervös innan en konsert, då blir jag nervös på riktigt": En studie om samband mellan prestation och självkänsla hos operasångare* [Självständigt arbete, Kungliga Musikhögskolan i Stockholm]. KMH DiVA. https://kmh.diva-portal.org/smash/get/diva2:931873/FULLTEXT01.pdf

Johansson, L. (2021). *Ensembleledning: Ledarskap i mindre grupper*. Studentlitteratur.

Bilaga 1

Information och samtyckesblankett till informanter

Hej! Tack för att du tar dig tid att läsa.

Elias heter jag och jag studerar musiklärarprogrammet (MPS) på Kungliga Musikhögskolan. Jag går nu mitt 3:e år och under denna termin skriver jag en C – uppsats som är en del av utbildningen för att bli legitimerad lärare.

Syftet med denna studie är att få fördjupad kunskap i hur självförtroendet och självkänslan hos musikhögskolestudenter tar sig uttryck gällande musikaliska prestationer. Några frågeställningar som studien vill ha svar på är:

- Hur formar kontinuerligt övande och musikaliska prestationer musikhögskolestudenters självförtroende?

- Hur kan långvarig exponering för prestationskrav forma musikhögskolestudenters självkänsla och på vilket sätt utvecklas relationen mellan prestationer och självförtroende?

För att kunna genomföra denna studie och få svar på mina frågor kommer intervjuer att hållas med musikhögskolestudenter. Detta är en officiell fråga om du vill medverka på en intervju och vara informant till studien.

Villkor:

Intervjun kommer att vara mellan 30–45 minuter lång. Det är helt frivilligt att delta. Intervjun kommer att spelas in med hjälp av en diktafonapplikation på telefonen där allt lagras offline och är oåtkomligt för allmänheten. Transkribering av intervjun kommer likaså lagras på säker plats och alla informanter i undersökningen kommer att avidentifieras. Alltså inga namn eller personuppgifter kommer att skrivas ner eller delas någonstans. När studien är klar kommer inspelning av intervju att raderas.

Det är helt okej att säga upp sin medverkan och dra tillbaka sitt samtycke när man vill under studiens gång utan att behöva motivera varför.

I och med att du tackar ja till att delta får du möjlighet att bidra med insikter och ökad förståelse kring detta ämne. Du får framföra din vinkel och dina åsikter som kan betyda mycket för studiens resultat och de personer som tar del av den.

Vid frågor är det varmt välkommet att höra av sig till mig eller min handledare Anna.
Mvh Elias E-post: elias.dalenbring@student.kmh.se anna.backman-bister@kmh.se

---

Jag ger härmed mitt samtycke att delta i den ovan nämnda studien.

_____	_____	_____
Underskrift	Datum	Ort

Bilaga 2

Intervjuguide semistrukturerad

Välkommen! Berätta om studien, tacka för medverkan, ta fram samtyckesblankett och få underskrift, fråga om allt känns bra och tydligt för informanten. Börja intervju.

Självkänsla: Hur vi värderar oss själva, vår inre uppfattning om vårt eget värde. Handlar om att acceptera sig själv så som man är, både sina styrkor och svagheter. Oavsett misslyckanden och framgångar.

Självförtroende: Handlar om att tro på sin egen förmåga, att klara av utmaningar och lyckas i olika situationer. Mer kopplat till prestationer och att kunna känna sig kapabel att nå mål i olika sammanhang.

Frågor:

Hur började du med musik och hur ser din musikaliska bakgrund ut? - Ev. följdfråga: Kommer du ifrån en musicerande familj?

Vad studerar du, vilket är ditt huvudinstrument och hur länge har du spelat?

Kan du beskriva hur musiken och musicerandet har spelat en roll i ditt liv?

Hur har din motivation och övningsstruktur sett ut under de år du spelat?

När ser din relation till huvudinstrumentet bra eller mindre bra ut och hur har den sett ut genom de år du har musicerat?

Självförtroende och självkänsla

Kan du beskriva känslan som uppstår innan jämfört med efter du har presterat musikaliskt inför andra, vid till exempel en konsert, privat lektion eller uppspel sammanhang?

Kan du berätta om något tillfälle alltså framträdande/uppspel av något slag där du känt dig extra nöjd och att det har gått bra vid en musikalisk prestation. Vilka faktorer gjorde att du kände så?

Berätta om något tillfälle det känts extra dåligt? Påverkas din självkänsla bra eller dåligt efter musikaliska prestationer och isåfall hur? Har resultatet av framträdandet någon betydelse för svaret?

Har feedback och kritik i direkt anslutning till musikalisk prestation någon effekt på självförtroendet och isåfall när har du upplevt detta?

På vilket sätt har dina prestationer och din musikaliska utveckling fått dig att känna dig mer säker på dig själv i andra sammanhang som inte har så mycket med musik att göra?

Hur kan alla erfarenheter som man upplevt som musiker påverka ens förmåga att hantera andra utmaningar i livet?

Vad inspirerar dig till att fortsätta spela musik?

Har du några tips eller finns det något du skulle säga till någon som tycker det är väldigt jobbigt att prestera inför folk och som har eller har fått ett försämrat självförtroende när det kommer till musikalisk prestation?

Prestations sammanhang

Vad ger andras reaktioner så som applåder, olika ljud, bekräftelse, kritik och feedback i samband med uppträdande för känsla till dig. Kan och isåfall hur kan de aspekterna forma ens självbild eller självförtroende?

Är det annorlunda att spela inför en mindre grupp på bara några personer jämfört med en stor publik och isåfall hur?