



LUNDS UNIVERSITET
Musikhögskolan i Malmö

EXAMENSARBETE

Höstterminen 2013

Läraryrket i musik

Ellen Sörensen

Mental beredskap för musikelever

Vad säger musklärare om hur de arbetar med mental träning i sin undervisning?

Handledare: Lia Lonnert

Förord

Denna studie fördjupar sig i vad musiklekrare säger om hur de arbetar med mental träning i sin undervisning. Studien baseras på intervjuer med lärare som undervisar i något slags musikämne och samtidigt, eller vid sidan om, undervisar i mental träning. Det finns mycket forskning inom mental träning i idrottspedagogiken men genom denna studie riktas uppmärksamheten mot musikpedagogiken.

Jag vill tacka alla som har hjälpt mig med denna studie. Framför allt vill jag tacka min handledare som har peppat och pushat mig och kommit med otroligt bra tips på vägen. Jag vill tacka de fyra informanterna som har ställt upp för mig. Jag vill även tacka Kjell Fagéus som har gett mig kontakt med Carl-Fredrik Johansson och även en mycket trevlig konsert i och med hans boksläpp till boken *Musikaliskt flöde* (Fagéus, 2013). Carl-Fredrik Johansson har varit en fantastisk mailkompis att bolla idéer med.

Abstract

Title: Mental preparedness for music pupils – what do music teachers say about how they work with mental training in their teaching?

The purpose of this study is to see how music teachers who work with mental training and music teaching, perceive their work with mental training in their teaching. The study is based on qualitative interviews with four teachers, who teach music and mental training. The results show that teachers perceive that mental training produces positive effects for their students, partly in their music making and partly on their skills in managing their lives as musicians. The teachers claim that mental exercises reduce stress, and that they also the make them reflect about themselves more than before. Teachers also describe how they, together with their pupils, create goals that will make it easier for the pupils to know where they should strive towards. Topics covered include: Stress, goals, presence and risks of mental training. Keyword: Mental exercise, stress reduction, music pedagogy, music education, teaching methods

Sammanfattning

Titel: Mental beredskap för musikelever - Vad säger musiklärare om hur de arbetar med mental träning i sin undervisning.

Studiens syfte är att belysa vad musiklärare säger om hur de använder mental träning i sin undervisning. Studien lyfter, genom kvalitativa intervjuer med fyra lärare som undervisar i musik och mental träning, fram dessa lärares tankar. Resultaten visar att lärarna upplever att mental träning ger positiva effekter för sina elever, dels i deras musicerande och del i deras sätt att hantera sin tillvaro som musiker. Lärarna upplever att mental träning minskar elevernas stress och att de har fått eleverna att börja reflektera över sig själva mer än tidigare. Lärarna beskriver även hur de tillsammans med eleven skapar mål som gör att det enklare för eleven att veta var de ska sträva mot. Ämnen som behandlas är bland annat stress, mål, närvaro och risker med mental träning.

Sökord: Mental träning, stressreducering, musikpedagogik, musikundervisning, undervisningsmetode

Innehållsförteckning

1. INLEDNING	6
1.1 Mitt personliga förhållande till mental träning	6
1.2 Översikt	7
2. SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	8
3. TEORETISK BAKGRUND	9
3.1 Vad är mental träning?	9
3.2 Avslappning, uppmärksamhet och närvaro.....	10
3.3 Visualisering.....	11
3.4 Mål	12
3.5 Problem med mental träning.....	14
3.6 Tidigare forskning	14
4. METOD	16
4.1 Datainsamlingsmetod	16
4.2 Utformning av intervjufrågor	16
4.3 Urval	17
4.4 Intervju och etik.....	17
4.5 Genomförande	18
5. RESULTAT	19
5.1 Avslappning, medvetenhet och närvaro	19
5.2 Visualisering.....	21
5.3 Mål	23
5.4 Problem.....	25
5.5 Sammanfattning.....	25
6. RESULTATDISKUSSION OCH SLUTSATSER	27
6.1 Medvetenhet och närvaro	27
6.2 Visualisering.....	28
6.3 Mål	29
6.4 Nackdelar med mental träning.....	30
6.5 Sammanfattning av diskussionen.....	31
6.6 Personliga slutsatser	32
6.7 Förslag till fortsatt forskning.....	33

REFERENSER	34
BILAGA 1	36
<i>Intervjuguide, mental träning</i>	<i>36</i>

1. Inledning

När jag förstod vad mental träning var visste jag direkt att det var något jag ville undersöka för att ta reda på om det var något som faktiskt kunde ge musiker, lärare och elever någon hjälp. Därför valde jag att göra denna studie och har valt att lägga fokus på lärares upplevelser och erfarenheter, då jag anser att lärare som är utbildade inom mental träning har störst kunskap inom ämnet. Jag var intresserad av att få veta hur de lärare som redan jobbar med mental träning såg på den mentala träningen i musikundervisningen och om de hade några erfarenheter att bidra med till pedagogiken inom musikämnen.

1.1 Mitt personliga förhållande till mental träning

När jag studerade på folkhögskola läsåret HT 2007-VT 2008 hade jag en sånglärare som jobbade mycket med mental träning. Hon nämnde aldrig att det var mental träning vi jobbade med, men jag vet nu i efterhand att stora delar var det, och hon kanske inte ens själv var medveten om det. Under våra lektioner bad hon mig alltid tänka vad jag skulle sjunga innan jag sjöng det. Det visade sig snabbt vara en effektiv metod för att lära mig sångerna snabbare och få en bra teknik utan att öva in fel. Jag insåg då också att jag kunde lära mig sjunga bättre genom att tänka att jag sjöng bättre. Min lärare visade mig att tankarna har större roll än jag kunde ana, men som sagt så visste jag inte att detta var mental träning.

Våren 2013 var jag på en föreläsning om mental träning med soloklarinettisten och pedagogen Kjell Fagéus. Först då förstod jag att det var det min lärare i Vadstena hade jobbat med. Under föreläsningen visade Fagéus ett exempel på hur man kan jobba med mental träning. Han hade stora papper med olika färger. Han visade hur man kan lära sig att tänka och känna olika saker beroende på vilken färg man ställde sig på. Han gav varje färg en känsla och bad oss alla att titta på pappret samtidigt som han pratade. Sedan skulle man gå upp på pappret för att se om det blev någon skillnad och det blev det. Han jobbade som konsertklarinetist och hade under hela sin tid som elev påverkats av mental träning utan att veta om det och nu höll han föreläsningar om det. Det här gav mersmak och därför valde jag att göra den här studien om mental träning. Senare kommer jag presentera hans nyutkomna bok, *Musikaliskt flöde* (Fagéus, 2013). Jag vill intervjua lärare som jobbar med mental träning i musikundervisning, hur de gör och vad det ger för resultat i deras undervisning. Jag vill förstå vad mental träning är och se om det finns nya metoder och idéer för pedagoger.

1.2 Översikt

Under rubriken Syfte och Frågeställningar redovisas studiens forskningsfråga och ett antal följdfrågor. Här beskrivs även syftet med själva studien. Metodkapitlet innehåller en utförlig redovisning om mitt tillvägagångssätt under studien med betoning på den metod jag har valt att använda, vilken är kvalitativ intervju. I resultatdelen sammanställs intervjuerna med de fyra lärare som intervjuats. För att kunna jämföra resultatet med litteraturen för jag en diskussion under rubriken resultatdiskussion. Här kommer även mina tankar om vidare forskning att framföras.

2. Syfte och frågeställningar

I detta kapitel redovisas syfte för studien där en kort beskrivning av innehållet av vad studien avser ta reda på presenteras. Sedan redovisas forskningsfrågan för studien och dess följdfrågor.

Studiens syfte är att belysa vad musklärare säger om hur de använder mental träning i sin undervisning, och deras upplevelser av detta. Lärarna kan genom sina erfarenheter berätta om hur de integrerat detta slags träning med sina pedagogiska metoder och hur de upplever att den fungerar i deras musikundervisning. Alla informanter är musklärare av olika slag. Studien avser också att analysera om det finns problem eller hinder med mental träning och i så fall vilka.

Forskningsfrågan är därför: Vad säger musklärare om hur de använder mental träning i sin musikundervisning? Underfrågor är: Vilka effekter menar lärarna att mental träning ger hos eleverna? Finns det problem eller hinder med mental träning i musikundervisning? Stämmer litteraturen med informanternas uttalanden?

Studien kommer inte redovisa mentala träningsmetoder mer än marginellt. Studien kommer heller inte att gå in på medicinska begrepp.

3. Teoretisk bakgrund

I detta kapitel redogörs vald litteratur inom ämnet *mental träning* och tidigare forskning inom *mental träning*. Mycket av litteraturen kommer från idrotten, men även musikinriktad litteratur kommer redovisas.

3.1 Vad är mental träning?

Metoder för psykiska förberedelser inför idrottsprestationer fanns redan vid 1900-talets början, men termen "mental träning" förrän vid 1970 talet (NE, 2013). Begreppet kommer från idrotten och är en metod för att träna sin psykiska inställning nå större idrottsliga framgångar (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003). De som arbetar med mental träning beskriver också utgör ett sätt att jobba med sina tankar som komplement till det fysiska och tekniska arbetet:

Mental träning har hittills tillämpats mest inom idrotten, där träningen kan omfatta t.ex. övningar i att använda visuella föreställningar (jfr [image](#)), träning i avslappning för att reducera stress och nervositet, träning i uppmärksamhet och koncentration samt i självförtroende. (NE, 2013)

Hassmén, Kääntä och Gustavfsson (2009) skriver i sin bok *Praktisk idrottspsykologi*, "För oss känns det mer naturligt att om svaret på fysiska svagheter är mer fysisk träning, att tekniska brister åtgärdas med teknikträning, så åtgärdas brister av mer psykologisk karaktär med mental träning" (s.17). Hassmén, Hassmén och Plate (2003) formulerar sig istället på följande sätt:

För att hålla kvar information som tas in av sinnesorganen, och som under korta stunder lagras i sinnesminnena, krävs att medveten uppmärksamhet riktas mot den och att den inte störs av annan senare information. Annars går informationen förlorad. Vi har olika grad av uppmärksamhet, och en förhöjd nivå innebär en aktivering på både fysiologisk och mental nivå. Ibland är uppmärksamheten förhöjd som en reflexmässig reaktion på yttre händelser, men ofta handlar det om en viljestyrd mental ansträngning. (s. 66-67)

Hassmén, Hassmén och Plate (2003) beskriver hur man både på idrottslig elitnivå och i vardagslivet kan underlätta för sig själv med mental träning. Motivering är en del av mental träning, och varje individ bör vara medveten om sin personliga förmåga och bygga den mentala träningen utifrån detta. Det gäller också att vara medveten om hur man som individ beter sig i olika situationer och hur man hanterar dessa (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003).

Professor Lars-Eric Uneståhl (1983) har bland annat skrivit boken *Självkontroll genom mental träning*. När denna bok skrevs hade han forskat på ämnet i tio år (Uneståhl, 1983). Han betonar han vikten av att minska det logiska kritiska tänkande som sitter i vänster hjärnhalva. Något man i Västerlandet i regel lärt sig genom sin uppväxt. (Uneståhl, 1983). För att kunna idrotta eller musicera behöver vi använda höger hjärnhalva mer, eftersom det är där den största delen av vårt kreativa tänkande sker, det vill säga att vi behöver minska inlärda logiska mönster som finns i den vänstra halvan för att lättare kunna påverka den högra (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003). För att åstadkomma en sådan minskning kan man använda sig av exempelvis avslappning, eftersom hjärnan vid avslappning ökar kontakten till den högra hjärnhalvan.

Mental träning används numera även för att höja prestationen hos musiker. Kjell Fagéus är klarinettist och har under flera år utbildat sig i mental träning vid ledarhögskolan i Örebro för Lars-Eric Uneståhl (Fagéus, 2013). Efter detta har han bland annat skrivit boken *Musikaliskt flöde* som handlar om mental träning för musiker. Han beskriver hur man med positiva tankar, avslappning och visualisering kan bli mer närvarande i nuet och därmed spela på hög nivå varje gång man uppträder. Detta för att man tränar i förväg hur en situation kommer vara och därmed ställer in sig på ett resultat (Fagéus, 2013). Han beskriver också vikten av att träna sitt självförtroende för att kunna prestera på en hög nivå.

Fagéus beskriver att människans intuition är starkare än vi ibland tror och att vi allt för ofta låter den logiska delen av hjärnan ta över. Då finns det stor risk att man missar det som man egentligen känner och sätter upp hinder för sig själv (Fagéus, 2013). Han skriver också att intressanta saker uppstår när vi lägger fokus på att spela med hjärtat istället för med hjärnan, dvs. säga att spela efter sin känsla istället för att fokusera på det logiska och det tekniska. Lyckas vi med detta blir det en positiv kommunikation mellan intellekt och känsla vilket gör att vi spelar bättre (Fagéus, 2013).

3.2 Avslappning, uppmärksamhet och närvaro

Ett av de viktigaste syftena med mental träning är att öka individens prestationsförmåga oavsett om det är person som jobbar på elitnivå eller på amatörnivå (Hassmén, Käänttä & Gustavsson, 2009). Balans i livet är avgörande för att mental träning ska ge resultat och därför är avslappningsövningar och stressavlösande övningar viktiga. Det finns även fler anledningar att utöva mental träning: exempelvis kan sådan träning det vara bra för att ta sig igenom vardagen utan stress (Hassmén, Käänttä & Gustavsson, 2009).

Fagéus (2013) skriver om vikten att hitta balansen mellan vad eleven kan lära sig själv, och vad eleven behöver hjälp med. Han beskriver att det kan vara lätt att fastna i tron att man som elev alltid behöver en lärare. Han beskriver att lärarens tilltro till eleven kan skapa självförtroende som gör att eleven vågar använda läraren som ett verktyg och inte bara följer allt vad läraren säger. När en lärare vågar släppa taget om sina elever och tror att eleverna själva kan komma med svaret så tror även eleven detta och kan därmed börja söka svar, menar han. Fagéus menar också att eleven på så vis bygger upp ett självförtroende och så småningom hittar vad hen faktiskt kan och vill, och även själv kommer på vad hen behöver få vidare hjälp eller inspiration.

För att vi ska kunna lagra minnen och information i hjärnan, från våra olika sinnen, krävs uppmärksamhet. Hassmén, Hassmén & Plate (2003) förklarar att det finns två olika slags uppmärksamhet: den selektiva respektive den exekutiva. Den selektiva uppmärksamheten innebär att man *väljer bort* fokus från vissa saker och att man skulle kunna säga att den på så sätt fungerar som ett slags filter. Den exekutiva uppmärksamheten handlar om att dela upp sitt fokus på olika delar, vilket gör att man förlorar prestation om man uppmärksammar alltför många saker omkring sig samtidigt. Ju mer ovan man är vid en situation desto mer måste man jobba med att koncentrera sig för att få ett smalare fokus eftersom saker i omgivningen då stör. Det är därför bra att föreställa sig den situation som man ska genomföra vid många tillfällen i förväg (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003).

Fagéus (2013) skriver att det innebär en dubbel roll för en musiker att stå på scen. Musikern behöver vara närvarande och lugn och se till att allt är perfekt i timing till musiken samtidigt som musikern behöver vara energisk och ge allt. När musikern lyckas med detta och är närvarande i sitt framträdande ger detta också publiken en starkare konstnärlig upplevelse av det artistiska nuet.

3.3 Visualisering

Mental träning innebär också att den som vill förbättra sin prestation under ett förutbestämt ögonblick tänker en tanke som hen vill tänka (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003). Det kan till exempel handla om hur vi ska utveckla ett visst rörelsemönster inom en viss idrott. Det som hjärnan redan känner igen är enklare att göra senare, det vill säga att det är lättare för en individ att utföra sådant som hen automatiserat. Detta kallas *visualisering*, alltså att föreställa sig vad som ska ske innan det har hänt. När situationen aktualiseras i verkligheten har man redan varit där mentalt (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003). Fagéus (2013) hävdar att om varje övningstillfälle blir en positiv upplevelse där man hela tiden för in positiva synsätt och

viljemönster så kommer man att känna detta även på scenen. Lundberg (1991) påpekar att det är viktigt att kunna se vilka som är de negativa tankarna för att förstå hur man kan ändra dem. Hassmén, Hassmén & Plate (2003) beskriver att man genom en inre dialog med sig själv, där man påverkar sin förmåga att se situationen utifrån en positiv synvinkel, skapar bättre förutsättningar för att klara sina prestationer och en minskad risk för stress, oro och andra negativa känslor. Även detta är alltså en form av visualisering.

Ett annat exempel på visualisering innebär att använda sina tidigare erfarenheter och inom sig bygga upp en bild och ändra denna till sin fördel (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003). Man kan alltså föreställa sig själv i situationer man aldrig varit i och se sig genomföra dessa perfekt. Sedan han man ökat sin medvetenhet på så sätt har man kommit ett steg längre i sin utveckling. Även Lundberg (1991) hävdar att man ska se det man vill åstadkomma i en positiv anda, och i förväg föreställa sig alla störande detaljer som kan förekomma som till exempel hostningar eller signaler från mobiltelefoner.

Petersdotter Erikssons (2012) informanter, som är lärare och musiker, beskriver att många av hennes elever känner sig nervösa inför konserter och att eleverna därför får jobba med mental träning genom att i förväg se rummet eller situationen framför sig. De genomgår mentala förberedelser flera gånger för att minska nervositeten och få konserten att kännas som en van situation. Hennes informanter har också jobbat med att få sina elever att förstå att vad som helst att hända under till exempel en konsert och att eleven ska vara beredd på detta, till exempel att någon kommer och lyssnar som man inte hade tänkt sig. Lejonclou och Lindberg (1997) beskriver att man inför konserter kan visualisera delar av uppträdandet på ett säkert och tryggt sätt. De skriver att detta ska göras under avslappning för att få så bra effekt som möjligt. Det finns alltså ett tydligt samband mellan visualisering och avslappning.

3.4 Mål

Visualiseringen, liksom avslappning och koncentration, används alltså för att uppnå specifika mål. Stensmo (2008) beskriver övergripande vad ordet mål innebär. ”Mål är en mental bild av framtida tillstånd; mål utgör en tanke eller en nedskrivna formulering om något som skall *uppnås* eller *undvikas*” (s. 43). Han beskriver att mål är något man strävar mot och att detta sker mentalt. Han beskriver att mål är något man vill ska hända eller något man vill undvika. Lejonclou och Lindberg (1997) återkommer ofta till målsättning i sin bok *Musik och Mental träning*, där de beskriver att det är viktigt för eleven att hitta mål som är tydliga och att allt för allmängiltiga mål är svåra att följa. Det ska vara mål som eleven kan relatera till och sedan

kunna jobba mot, skriver de. Lejonclou och Lindberg (1997) beskriver också vikten av en positiv syn på målen och vägen dit för att inte ta på sig en för stor eller jobbig uppgift.

Fagéus (2013) beskriver att när hans elever reflekterar över vad de vill åstadkomma och sin situation i spelandet eller musicerandet, är det många som säger "... egentligen vet jag vad jag vill" (s. 21). Genom reflektion över vad de kan förändra blir vägen till målen begriplig och kan uppfattas som kortare (Fagéus, 2013). Detta påminner om Lundbergs (1991) hållning då han förklarar att eleven först måste inse vad som är hindret innan eleven kan förändra sin situation.

Hur mål skall uppnås handlar även om attityder enligt *Rampfeber* (Lundberg, 1991), som främst handlar om att kunna hantera en situation när man framträder inför publik. Han skriver att vi har automatiska tankar som kan vara negativa för oss men att dessa går att träna bort. Han beskriver att de negativa automatiska tankarna huvudsakligen har tre anledningar eller huvudmotiv. Dessa är: *Loppträning*, som innebär att du lärt dig göra som någon annan säger, och vederbörande får dig att hela tiden må dåligt om du gör på något annat sätt än det den personen säger. *Jantelagen*, som lär oss att det är fel att säga att du själv har gjort något bra. *Hjärntvätt* som betyder att du regelbundet blir matad med vissa föreställningar saker under din uppväxt och sedan tror att det är så. Uneståhl (1983) beskriver på liknande sätt att vi lär oss saker som med tiden blir automatiska. Denna automatik gör att man lär sig ännu mer, och ju mer man vet, desto mer hinder finns det därför också att gå förbi (Uneståhl, 1983). Lundberg (1991) har lagt upp en process för att motverka detta:

Steg 1, Lär in grundläggande tankar

Steg 2, Sätt in dessa tankar i framtida framträdandesituationer

Steg 3, Identifiera negativa automatiska tankar. Skapa därefter alternativa konstruktiva tankar.

Steg 4, Tänk konstruktiva tankar varje gång du upplever negativa känslor inför ett uppträdande. (Lundberg, 1991, s. 35)

Här beskriver Lundberg (1991) att man kan lära sig nya automatiska tankar utifrån det som passar ändamålet. Även Hassmén, Hassmén och Plate (2003) beskriver hur man kan förändra sina automatiska tankar. De beskriver att man först gör sig medveten om vad man kan och vad man inte kan, sedan accepterar man sitt läge för att därefter kunna förändra delar som går att förändra eller som man vill förändra. Detta innebär att man med nya, inlärda tankar också kan ha som målsättning att förbättra sin generella kapacitet i ett visst avseende.

3.5 Problem med mental träning

Hassmén, Kánttä och Gustavfsson (2009) skriver att det är viktigt att veta vem som har ansvar för vilka problem. När det gäller allvarligare psykiska problem ska inte lärare ta detta ansvar. Vid ätstörningar, depression eller liknande bör man istället vända sig till en psykolog eller läkare.

Uneståhl (1983) beskriver två faror med mental träning. Det första är att man inte ger den mentala träningen tillräckligt med uppmärksamhet och därför utdömer den utan egentligen ha förstått vad mental träning innebär. Det andra är att man tror att mental träning kommer göra att man blir världsbäst, det vill säga att man har alltför höga och orealistiska förväntningar på tekniken. Hassmén, Hassmén och Plate (2003) beskriver hur problem med mental träning kan uppstå genom rädsla för att göra fel, att i för stor utsträckning fundera över vad man vill uppnå eller hur man ska ta sig till sina mål. Det kan också uppstå problem på grund av osäkerhet på den egna förmågan eller hinder som har att göra med ren obeslutsamhet.

3.6 Tidigare forskning

Setterlind, Uneståhl, och Kaill (2001) skriver i ett häfte som utgår från deras tidigare forskning att påhittighet, koncentration, kreativitet, självsäkerhet, engagemang och avslappning är sådant som finns naturligt hos oss människor när vi är barn men som vi sedan långsamt förlorar. De menar att det behövs mental träning i skolan för att vi skall behålla dessa egenskaper. Därför är övningar för att behålla till exempel självsäkerhet viktigt redan från tidig ålder (Setterlind, Uneståhl, & Kaill, 2001).

Hassmén, Kánttä och Gustavfsson (2009) beskriver att forskning har visat att mental träning är bättre än ingen träning alls. I ett försök var det en grupp som endast utförde fysisk aktivitet, en som föreställde sig fysisk aktivitet mentalt och en som inte gjorde något. De som föreställde den mentala träningen presterade sedan bättre än de som inte hade gjort något alls.

Gallway (1997) gjorde ett experiment på personer ifrån studenter upp till 50 års ålder, alla med olika mycket erfarenhet. I sitt experiment fick han personerna som aldrig hade spelat tennis förut, att uppnå god spelfärdighet på mycket kort tid bar genom att fokusera på studsarna på marken och träffen på racketen. Han visade att de genom att fokusera på få saker presterade mycket bättre och att tekniska instruktioner kan vara destruktiva och leda till länge inlärningsfas. Han såg också att spelare som hade lång vana av att spela tennis hade svårare att ta till sig detta smala fokus och därmed inte spelade lika bra vid experimentet, vilket

stämmer överens med Lundbergs (1991) beskrivning av att inlärd automatiska tankar är mycket svåra att förändra.

En undersökning gjordes 1975 i Karlstad (Setterlind, Uneståhl & Kaill, 2001). På en skola med 300 elever mellan 10-12 år fick eleverna slappna av regelbundet efter varje idrottslektion. Lärare och föräldrar fick fylla i svar på frågor om de märkte någon skillnad hos eleverna. Resultatet blev att 75 % av eleverna ville fortsätta ha avslappning efter lektionerna två gånger i veckan. Hälften av eleverna upplevde att det var lättare att koncentrera sig. Flera av tjejerna upplevde att de var mer sällan ledsna och killarna blev av med magknip. Föräldrar och elever upplevde ett större lugn hemma och i skolan. Ingen av lärarna hade tidigare hört talas om avslappning i skolan. Uppföljning visade senare att 59 procent hade fortsatt med träningen.

Tammelin och Holmér (2012) skriver i sitt examensarbete att en av deras informanter som led av rampfeber hade börjat läsa om och ta till sig av mental träning. Informanten hade använt sig av visualiseringsövningar och avslappning, vilket hade resulterat i att informantens rampfeber hade minskat. Uneståhl (u.å.) skriver om något som han kallar *positiv mental träning*, som är ett system för hur man ska jobba med mentala förmågor genom bland annat avslappning och visualisering. Han har visat att man med hjälp av en avslappnings-CD till och med kunde *bota* deprimerade personer, utan bieffekter, genom att fokusera på positiva tankar.

4. Metod

I detta kapitel redovisas val av metod för studien, vilken är kvalitativ intervju, tillvägagångssätt för hur studien har genomförts, val av informanter med kort presentation av dessa samt etiskt förhållningssätt.

4.1 Datainsamlingsmetod

För att kunna få en så klar bild som möjligt av hur musklärarna arbetar med mental träning har jag genom kvalitativ intervjuer samlat data från lärare som jobbar med detta. Trost (2010) skriver: ”Om frågeställningen gäller hur ofta, hur många, eller hur vanligt så skall man göra man göra en kvantitativ studie, om frågeställningen däremot gäller att förstå eller att hitta mönster så skall man göra en kvalitativ studie” (s. 32). Nackdelar med kvalitativa intervjuer i kan i detta sammanhang vara att man missar delar av undervisningen eftersom man endast får använda data baserade på lärarnas egna uppfattningar. Man hade istället kunnat använda sig av videofilmning av lektionerna. Detta var dock inte möjligt eftersom informanterna befann sig på långt geografiskt avstånd och det inte heller fanns tidsmässigt utrymme för detta. Av dessa skäl valde jag även att göra telefonintervjuer, förutom med en av informanterna som jag istället träffade personligen på ett kafé.

Kvalitativ intervju är en djupgående metod med öppna frågor som presenterar en bredare iakttagelse av de intervjuades uppfattningar, vilket inte är möjligt i exempelvis en enkätundersökning (Trost, 2010). För denna studies syfte krävs mer än bara komplexa förklaringar ges utrymme för att få förstå hur lärarna ser på den mentala träningen i sin undervisning. Jag har, som tidigare påpekats, valt att intervjua fyra personer med kompetens inom både mental träning och musikundervisning. Tre av de fyra informanterna hade utbildning inom mental träning och den fjärde hade mycket kunskap inom mental träning vilket jag ansåg relevant och intressant att ha med.

4.2 Utformning av intervjufrågor

Då jag inte tidigare har jobbat medvetet med mental träning krävdes att jag fördjupade mig i ämnet innan jag kunde utforma frågorna till de kvalitativa intervjuerna. Jag valde att skriva en frågeguide, där frågorna var ett stöd och inte lästes exakt (se bilaga 1). Frågeguiden utgick ifrån de ämnen och teman från litteraturen som var intressanta för att kunna få svar på forskningsfrågan. Eftersom jag inte hade något exakt schema för i vilken ordning jag skulle

ställa frågorna gällde det att hitta frågor som den intervjuade kunde spinna vidare på. Det var även nödvändigt att ha förberett relevanta följdfrågor. Bra följdfrågor enligt Johansson och Svedner (2010) är ”När?”, ”Var?”, ”Hur?”, ”Hur ofta?”, och ”Ge exempel” (s. 45). En fara med öppna frågor kan dock utgöras av att man fastnar i sin frågeguide och inte är tillräckligt uppmärksam på hur den intervjuade spinner vidare på frågorna (Johansson & Svedner, 2010). Detta var jag därför extra uppmärksam på att undvika.

4.3 Urval

För att hitta lämpliga informanter letade jag bland annat bland tidigare examensarbeten. Jag tog kontakt med flertalet personer vars arbeten riktade sig mot mental träning och musik. En av dem som ställde upp på intervju arbetar nu aktivt med mental träning i samband med musik och har gått en utbildning i mental träning. Jag kontaktade även en person som jag har varit i kontakt med tidigare och visste jobbade med mental träning. Jag frågade även mina vänner om de kände till lämpliga informanter, vilket gav mig kontakt med två personer som ville medverka.

Två av mina informanter är män och två är kvinnor. Tre av fyra har gått en utbildning i mental träning, den fjärde har jobbat mycket med mental träning och själv sökt sig kunskap. Alla fyra informanterna är musiker och undervisar i något slags musikämne. Tre av fyra har ämnet mental träning på schemat och den fjärde inkluderar det i sin musikundervisning. En av informanterna är en av de författare som finns med i det teoretiska kapitlet med sin litteratur. Då jag inte ville utesluta denna litteratur eller denna persons åsikter och tankar, valde jag att ha med hen i båda kapitlen, det vill säga, i både det teoretiska kapitlet och i diskussionen. Jag är medveten om problematiken med att författaren skulle kunna bekräfta sig själv i diskussionen. När det finns risk att författaren bekräftar sig själv, har jag med andra författare som styrker eller belyser vederbörandes resonemang.

4.4 Intervju och etik

Intervjuerna gjordes höstterminen 2013. Först beskrev jag syftet med studien för informanterna, något som Trost (2010) framhåller som viktigt. Jag meddelade dem även att de deltagande när som helst kunde lämna intervjun och att informanterna skulle vara anonyma. I enlighet med Trost (2010) fick även ge sitt godkännande till att bli intervjuade och till att samtalet spelades in. Även Johansson och Svedner (2010) beskriver relevansen av att visa hänsyn mot de som är deltar i studien: ”Examensarbetet måste bygga på respekt för de människor som deltar (s. 22)”. De skriver att en svårighet är att få ut fullständiga svar av de

intervjuade, eftersom personen i fråga måste känna sig helt trygg i situationen för att våga dela med sig av sina åsikter och tankar.

En av informanterna bad speciellt om att få vara anonym. Därför ansåg jag att alla informanter skulle vara det. Jag talade även om att allt inspelat material skulle förstöras så fort studien blev godkänd, och även att material inte kommer att visas för någon som inte är inblandad i studien. Även deras muntliga godkännande finns inspelat och kommer även detta raderas efter att arbetet är godkänt.

Trost (2010) beskriver vikten av att inte uppge ålder, yrke och var personen bor i studien, eftersom anhöriga i så fall lätt kan bli varse vem som har blivit intervjuad. Därför valde jag att inte heller göra detta. Jag anser också att dessa faktorer inte är relevanta för studien, utan att det är deras kunskap som är relevant. Jag har valt att kalla alla informanter för kvinnliga namn: Anna, Beatrice, Cecilia och Daniella. Informanterna är två män och två kvinnor men jag har valt att skriva hen i texten för att inte påverka uppfattningen av deras uttalanden.

4.5 Genomförande

Samtliga informanter kontaktades via telefon eller mail. Studien introducerades och de fick välja om de ville medverka eller inte. Sedan avtalades en tid för intervjun. I början av varje intervju spelades ett godkännande för medverkan in. Varje informant fick möjlighet att välja vid vilken tidpunkt under en given vecka som intervjun skulle äga rum. Dock behövde jag tänka efter var det skulle vara mest rimligt att hålla intervjun, då jag inte ville att innehållet under inspelningen skulle påverkas av störande moment. Med tre av de fyra informanterna genomförde jag, som jag tidigare berört, telefonintervjuer eftersom det inte var möjligt att mötas på grund av det geografiska avståndet. Den fjärde mötte jag på ett kafé.

Varje intervju varade cirka 30 minuter. Efter intervjuerna transkriberade jag allt material, utom informanternas godkännande. Det transkriberade materialet skrev jag ut för att få en tydligare överblick. Alla transkriberingar läste jag igenom flera gånger för att se om det fanns ämnen eller teman som följde varandra. Alla teman och ämnen som kom fram skrev jag ner på ett tomt papper. Därefter gav jag varje ord eller tema en färg. Efter detta moment gick jag igenom transkriberingarna igen och markerade de olika styckena med den färgen som motsvarade respektive ämne. När alla transkriberingarna var markerade med färger kunde jag se olika mönster, till exempel vilka ord och teman som var starkast och vilka som endast en eller två informanter hade beskrivit. Resultatkapitlet skrevs i enlighet med detta tillvägagångssätt.

5. Resultat

I följande kapitel presenteras resultatet av intervjuerna. Genom alla intervjuer följer olika teman som på olika sätt är kopplade till varandra. Dessa teman är *avslappning, medvetenhet och närvaro, mål, visualisering, stress och rädsla* och *problematik*. Detta är teman och ord som alla fyra informanterna har förhållit sig till, varför denna disposition framstår som relevant för sammanhanget. Uppläggningsen är även analog med den inledande presentationen av mental träning. Eftersom de olika momenten i denna teknik är starkt kopplade till varandra förekommer det genomgående att informanterna ibland talar om exempelvis avslappning i samband med visualisering, eller om mål i relation till medvetenhet. För att skapa överskådlighet har jag emellertid valt att presentera resultatet så att tyngdpunkten i varje enskilt avsnitt ligger på ett särskilt moment i den mentala träningen. Denna disposition kommer sedan att följas upp i diskussionskapitlet.

5.1 Avslappning, medvetenhet och närvaro

Alla informanter har på något sätt anknutit till sina elevers medvetenhet och hur medvetenheten i elevernas musicerande höjts genom mental träning. Informanterna har även berättat att de upplever att närvaron hos eleverna har ökat när eleverna har fått arbeta med denna teknik. Informanterna beskriver också hur elevernas egen syn på sina kunskaper förändrats och hur tydligheten deras mål gällande sitt musikerskap ökat. Informanterna beskriver att deras elever har genom diskussionerna som ständigt sker i den mentala träningen, behövt reflektera mycket kring sina synsätt på musik och sina roller som musiker.

Anna beskriver hur den enskilda eleven ska tänka för att komma underfund med just det denna elev vill åstadkomma. Hen säger att eleverna behöver våga tänka sig både våga tänka tanken att vara den som vinner en provspelning och även att se sig själv i denna situation och utföra det precis på det sättet som eleven vill utföra det:

... jag gör mig själv som en identitet och att jag kan tänka mig vara den som vinner den här provspelningen eller kunna genomföra den här konserten precis på det sättet som jag föreställer mig. Och att man då bygger en verktyglåda så att man, som blir den professionella en del i det professionella yrkeskunnandet och identiteten, och att jag kan förbereda mig så, så att jag spelar på mig egen högsta nivå. (Anna)

Anna beskriver hur eleverna bygger upp en verktyglåda med den kunskap de får genom att reflektera över sin situation. Anna får eleverna att se att de genom att föreställa sig själva i en viss situation, kan komma närmare det de själva vill. Anna berättar även att eleverna genom

reflektion blir medvetna om var de vill komma i sitt spelande och hur de ska göra. Det vill säga: eleverna ska fundera på vad som är målet och sedan föreställa sig det genom visualisering. Efter detta är det för eleverna enklare att våga gå i denna riktning och även enklare att se vad som krävs på vägen, det vill säga att elevernas fokus blir smalare. Daniella beskriver på liknande sätt hur eleverna blir medvetna om sin situation och kan påverka den om de lär sig att medvetet reflektera kring sitt övande.

Även Beatrice beskriver medvetenheten och hur eleverna ska tänka inför en konsert. Beatrice talar om en situation inför publik och hur eleverna kan genom att förbereda sig, enklare hantera en situation på scen. Detta sker bland annat genom avslappning och visualisering. Beatrice beskriver hur hen gör sina elever medvetna om vad de ska förvänta sig inför en konsert genom att reflektera över det och visualisera vad som kommer att ske. Beatrice berättar också om vikten att stärka elevernas självförtroende eftersom eleverna ofta jämför sig med andra. För att åstadkomma detta stärkta självförtroende låter Beatrice eleverna arbeta med avslappning och visualisering inför kommande uppträdanden.

Cecilia beskriver medvetenhet på ett annat sätt än de andra informanterna. Hen talar inte om reflektion som de andra informanterna, utan arbetar istället med att få sina elever att lyssna på vad de har runt omkring sig och reflektera över det. Cecilia berättar om vikten att lyssna och göra sig medveten om oljuden och ljuden omkring sig. Hen säger att när man blir riktigt medveten om ljud runt om sig så kan man lära sig en låt riktigt bra, eftersom musiken på det sättet får ett djupare perspektiv. Cecilia menar att eleverna genom att arbeta med sitt lyssnande blir mer närvarande i sitt musicerande, liksom i andra situationer:

De blir mer närvarande, spelet blir mer närvarande. På något sätt får de mer lugn och lyssnar mer, på något sätt tror jag att det är något av en föreställning om att man har mer kontroll att de spelar samtidigt men det är mer en närvaro ju, nu och här.
(Cecilia)

Cecilia återkommer genom hela intervjun till vikten av att lyssna. Hen säger att eleverna, för varje låt de lär sig, snabbare kan ta till sig en ny. Genom en sådan, djupare insikt i och om låten kan de också fortare bestämma sig för hur de vill att det ska låta.

Ökad medvetenhet kan också hjälpa eleven att övervinna hinder som skapar stress och rädsla, enligt informanterna. Detta kan bland annat ske genom reflektion över vad som är störande moment och därefter ta bort fokus från det som stör. För att komma fram till vad den enskilda eleven vill gäller det att komma på vad det finns för hinder, menar Daniella. Hen beskriver att rädsla kan vara ett sådant hinder. Daniella berättar om en specifik situation där en elev var rädd för sin lärare och därför inte kunde utvecklas på bästa sätt. Hen arbetade med situationen för att få eleven att själv komma på exakt vad hen var rädd för. Sedan försökte

Daniella få eleven att förstå vad eleven själv kunde påverka och vad eleven inte kunde påverka. Därefter arbetade Daniella tillsammans med sin elev för att skapa en positiv bild av lektionen istället, för att på så vis motverka rädslan:

okej så om vi tar den här specifika situationen med att vara rädd för en lärare, så är vägen jag går emot det, försöka ta reda på vad är det, vad är det som händer på lektionen just nu. Försöka få en beskrivning av det av studenten. Finna ut vad som är nuvarande i lektionen just nu. Och sen när studenten talar om hur en normal lektion är. Då försöker man ta reda på exakt vad är det du är rädd för här. Och ibland vet studenten och ibland är det lite diffust. Studenten vet inte exakt vad det är som orsakar ”problemet”. Och sen talar vi om hur vill du att det ska vara, vad skulle vara en ideal lektion, hur skulle det se ut om du föreställde dig det? Så du kan föreställa dig en ängslanfri en orädd lektion. Då har du redan några poäng som är skillnad mellan det inbillade och önskan, och vad som är för nuvarande. Och jobbet sen är bara att, och jag säger det här med lite ironi för det är ibland svårt, jobbet är sen att hitta banan. Vad kan du göra, du student, du dig själv, för att uppnå en mer fri orädd och en mer ängslanfri omgivning i din lektion och sen jobba på de saker som studenten har inflytande över, för vissa av de saker som vi behöver jobba med har vi inget inflytande på några av faktorerna. Så man måste gå den banan och fråga, hur är det nu och hur vill jag att det ska bli. (Daniella)

Daniella menar att man har kommit långt om man som elev kan komma underfund med vad man egentligen vill och vad man själv kan påverka. Då har eleven verkligen möjlighet att förändra sin situation. Eleven kan komma fram till att vissa saker inte kan förändras men istället hitta andra vägar att gå och eleven kan komma underfund med att hen kan förändra en särskild del av sin situation. När eleven väl har insett hur hen själv vill ha det, kan eleven ta hjälp av till exempel visualiseringsövningar för att föreställa sig till exempel en konsert och göra den helt till sin egen.

Det finns flera fördelar med att fundera över vad som kan vara störande och vad som kan skapa stress i en övningsituation. Ett förslag både Anna och Cecilia ger är att sätta mobilen på ljudlöst och lägga undan den. Anna säger att man kan sätta en klocka så att man inte jobbar för länge och sedan känner att man faktiskt får vara ledig när man har övat sin tid. Daniella beskriver det samma men även motsatsen, det vill säga att det kan vara bra att ha en klocka som ringer när den lediga tiden är slut så att inte all tid försvinner i cafeterian.

5.2 Visualisering

Visualisering är ett ord som ofta återkommer hos informanterna. Anna, Beatrice och Daniella beskriver denna som en viktig del i vägen mot målet. Cecilia beskriver visualisering genom att lyssna och på det sättet skapa sig en bild av som finns runt omkring.

Anna säger att man genom förberedelse på vad som kommer att hända och genom att förändra sina tankar kan vända en stressad situation till en lugn och medveten upplevelse.

Exempel på upplevda stressade situationer där tänkesättet kan förändras är t.ex. en konsert och upplevelsen i samband med konserten, en audition, en sökning till ett stipendium eller liknande.

... vi pratar om vad de har framför sig, en konsert eller en provsjungning och att vi då övar avslappning, både fysiskt och mentalt och att man sedan börjar få både prata om och prata med sina kompisar om hur man skulle vilja att det var. Och man kopplar ihop det genom att berätta om för varandra, hur var det när det gick som allra bäst. Då får man in tankarna på och känslan på det positiva, och när man väl har fått fatt i de bilderna och de goda minnena och också framtidsbilden, vad man vill ska hända, Då kan man göra den där resan som man gör precis innan en konsert eller en audition, att man sitter lite utanför rummet eller i en del av rummet och så går man fram till scenen och så behåller man den här goda känslan. Känslan av att jag har övat det här tillräckligt bra publiken vill ha det jag kommer med och man känner att man har både en självkänsla i sig själv som person och också att man har självförtroende med det man gör. (Anna)

Både Anna, Beatrice och Daniella beskriver hur man genom visualisering kan förändra en situation. Anna beskriver visualisering som att man exempelvis föreställer sig hur man vill att det ska bli på nästa konsert, hur man vill att ett visst stycke ska låta i en låt eller hur man ska kunna ta sig förbi en svår passage i en sång. Detta kan man göra samtidigt som man gör en avslappningsövning. Man behöver alltså inte anstränga sig fysiskt för att visualisera. Det finns många fördelar med att slappna av samtidigt som man visualiserar, eftersom man på så sätt bygger upp ett lugn, förklarar Beatrice. Genom att visualisera en situation, som till exempel en konsertlokal, har man redan hunnit vara där ett antal gånger och dessutom upplevt ett lugn som man kan ta med sig i verkligheten när man väl ska ha konserten, istället för att bara ha sina lektioner och sedan helt plötsligt gå upp på scenen, säger Beatrice. Cecilia säger att avslappning är viktigt för att kunna minska stressen för sina elever, och har därför lagt in en stor del av detta moment i sin undervisning.

Daniella beskriver hur positiva visualiseringstankar gör att eleverna kan prestera bättre. Hen förklarar att man har övat genom att föreställa sig hur man vill har det och verkligen föreställa sig att man är där, när det är som bäst. Daniella hävdar även att man på så vis övar utan att öva in fel eftersom det bara är en tanke och att man då kan styra den i rätt riktning.

Genom att visualisera vad du sjunger eller spelar som du tycker är bra, så tränar du redan de bra sakerna och det gör dig också uppmärksam på vilka kvalitéer är bra att ha i en bra konsertsituation. Så vad de tränar på är att när jag frågar det senare, vilka saker vill du kunna förnuvarande i en konstupplevelse. Det bildar sedan en lista, en proffslista med bra saker för konserttillfällen som är för dem succéfulla. (Daniella)

Genom att samla alla positiva tankar och genom att många gånger fundera på vad man vill kan man bygga upp en proffslista, det vill säga samla alla kunskaper man har skaffat sig och vilka mål man strävar mot. Det blir alltså lättare nästa gång för eleverna, för eleverna slipper

komma på vad som är målet en gång till, beskriver Daniella. Eleven har redan funnit flera mål och har dessutom blivit bättre på att komma på hur man hittar ett mål. Daniella pratar även om att förändra en redan *misslyckad* situation genom att gå tillbaka till den och förändra sitt tankesätt inför nästa liknande situation. Detta sker genom att tänka sig den *misslyckade* situationen på ett bättre sätt än senast. Eleven kan fundera över hur eleven själv vill ha det, gå tillbaka, och sedan göra om situationen så som eleven vill ha situationen.

... det betyder att du har en dålig känsla och den sitter i dig, och du känner fortfarande den dåliga känslan du hade och du hör fortfarande den tonen du spelade dåligt. Så att genom att gå tillbaka får du en chans att besöka den plasten och göra om det. (Daniella)

Daniella beskriver att det är tankarna som avgör hur man upplever vardagen och att vi kan ändra dessa tankar. Vi behöver bara veta vart och vad vi vill och sedan kan vi förändra vilken situation som helst.

Cecilia talar om visualisering på ett annat sätt. Hen berättar om detta som att medvetandegöra för eleven hur hen lyssnar, genom att verkligen fundera på hur det ska låta och hur det låter i nuet. Cecilia beskriver visualisering genom att fokusera på hur de olika delarna i en låt låter, hur de olika instrumenten klingar och hur eleverna låter i förhållande till varandra. På detta sätt skapar Cecilia en bild av musiken för eleverna som gör att de blir mer fokuserade och spelar bättre. Även de andra informanterna talar om vikten av att lära sig lyssna. Skillnaden mellan dem och Cecilia ligger i att de övriga informanterna även betonar syn, lukt, känsel och andra upplevelser som en del av visualiseringen.

5.3 Mål

Alla fyra informanterna beskriver på olika sätt att idén med mental träning handlar om att hitta mål att sträva efter och hur man gör för att uppnå dessa mål. Målen kan vara till exempel att spela på sin högsta nivå på en konsert, klara en audition eller att sluta vara rädd för något, till exempel sin lärare. Den en mentala träningen sker dock inte vid målet, utan på vägen dit, genom exempelvis reflektion, visualisering eller genom att medvetet träna sitt lyssnande.

Daniella beskriver att mental träning kan inbegripa hela livssituationen. En individ kan förändra delar av livet i en riktning med hjälp av att bli medveten om vad hen behöver och vill förändra. Daniella beskriver att hen mest jobbar med musikelever men att hen även har erfarenheter som visar att mental träning kan användas till vilken situation som helst i livet:

Mental träning är med mina ögon, hur jag ser det, är varje gång du vill ändra din nuvarande uppfattning om vad som helst. Du vill ändra det medvetet och jobba med det, så att du får ett nytt perspektiv på en vy som du redan har. (Daniella)

När Daniella jobbar med sina elever försöker hen få dem att upptäcka vad de strävar mot. Daniella vill att alla elever ska bli medvetna om vad de kan förändra och vad de inte kan förändra. Detta sker genom ständig reflektion som får eleverna att se och upptäcka sidor hos sig själva som de kanske inte var helt medvetna om tidigare. Daniella vill få eleverna att själva förstå att eleverna oftast kan mer än de tror. Hen beskriver hur hen jobbar med sina elever genom att medvetandegöra för dem. Vägen till målet stakas ut genom att eleverna själva funderar på vad de vill för att sedan kunna ändra sina tankar utefter detta. Eleverna behöver alltså först bli medvetna om vad de faktiskt tänker och vad som faktiskt står i vägen för dem mentalt för att därefter kunna komma underfund med vad de kan förändra och vad de inte kan förändra.

Anna beskriver vikten av att hitta vad eleven själv vill göra utifrån sitt perspektiv och förutsättningar. Hen beskriver att eleverna genom mental träning kan hitta sina egna vägar utan att bli påverkad av andra:

Andra tar in så mycket vad andra säger så man har svårt att hitta den där egna rösten. Så att ett sätt att det kan hjälpa studenter på sin resa för att bli en professionell genom att då reflektera kring vad värdet i vad man själv hör och ser i kombination med instruktion och goda råd. (Anna)

Genom hela intervjun återkopplar Anna till den egna individens vilja och tankar och hur viktiga dessa är för individens utveckling. Hen beskriver att eleverna genom dialog och reflektion kan komma fram till vad de faktiskt vill och till och med ta beslut som gör att de kanske väljer bort musiken i deras liv. Hen beskriver dock att det oftast stärker elevernas val i att vilja bli musiker eftersom de då har kommit underfund med varför de spelar.

Några kämpade med sin musikeridentitet, och det var en ganska relativt stor grupp, men det var två stycken som faktiskt efter ett års jobb med det här sa, nämen det här är inte min grej, jag ska hålla på med ridning eller jag ska läsa språk istället. Alltså det kan bli då att verkligen bekräfta att musik är min grej, jag står för det fullt ut. Eller att man också då får någon slags insikt att det här inte är min grej. (Anna)

Anna beskriver att mental träning kan hjälpa eleverna att både ta livsavgörande beslut och att besluta sig för ett litet mål i ett enskilt musikstycke. Hen säger att den mentala träningen kan appliceras på det mesta i livet.

Beatrice berättar att eleverna själva söker mål och att när de har hört talas om mental träning så vill de få ta del av den för att lära sig reflektera över sin egen situation.

... så är det många som har sagt att mental träning det vore verkligen någonting för mig för jag är så stressad eller förvirrad och jag behöver sätta upp mål och mera konkret vad jag ska göra... (Beatrice)

Beatrice jobbar mycket med avslappning och visualisering, moment som hen upplever hjälper eleverna att sänka sin stressnivå.

Närvaron beskriver Cecilia som ett mål, eftersom hen anser att närvaro är mycket viktig i musicerande. Fokus och närvaro krävs för att verkligen kunna spela på sin högsta nivå och verkligen förstå vad man gör. Att stå på scen och framföra sitt bästa är något som är ett självklart underförstått mål för Cecilia. Hen lägger fokus vid att få eleverna att lyssna på vad de spelar och hur det låter. Eleverna skapar då en närvaro och ett fokus som leder till att de spelar bättre.

5.4 Problem

Under intervjuerna diskuterade alla informanterna olika problem med mental träning. Själva idén med mental träning har inga inbyggda fel, men om man tänker för mycket eller fastnar vid en metod kan detta ge negativa resultat säger Cecilia:

När det funkar idealiskt tror jag inte det är något negativt, men det negativa kan vara att man börjar tänka för mycket, man reflekterar för mycket istället för att bara spela. (Cecilia)

Ett problem som Cecilia talar om kan vara att eleven ibland tänker för mycket och att det då kan uppstå en press eller ett måste, vilket kan skapa mer stress istället för att minska den. Detta beskriver även Beatrice då hen har stött på elever som inte förstår vad mental träning innebär och därför har börjat tänka för mycket eller upplevt det som svårt. Detta har bidragit till att den mentala träningen istället har skapat stress eller uppfattats som något flummigt och ogripbart, förklarar Cecilia. En annan risk kan vara att eleven inte har förstått vad mental träning har för syfte säger Daniella. Eleverna kan till exempel tro att mental träning bara är för personer som behöver hjälp, vilket skulle innebära att en elev som redan gör bra konserter inte behöver eller skall använda mental träning. Daniella förklarar att man med mental träning i själva verket kan förbättra en redan väldigt bra situation och göra den ännu bättre:

Jag har haft kurser med studenter som har sagt att de inte har problem med uppträdande. Men då säger jag att mental träning kan användas även om uppträderna går väldigt, väldigt bra. Det kan användas för att förbättra vad som redan är bra. Det handlar inte bara om att reparera dåliga saker det handlar även om att göra bra saker ännu bättre. (Daniella)

5.5 Sammanfattning

Mental träning kan enligt informanterna hjälpa elever på flera plan. De beskriver hur mental träning ökar elevernas medvetenhet och närvaro dels spelmässigt men även inför konserter och i andra sammanhang. Detta sker mestadels genom reflektioner, visualisering och avslappning. Genom både visualisering och reflektioner kommer eleverna underfund med sina mål och hur eleverna ska hitta sina vägar dit. Mental träning blir ett sätt att lösa problem

och gå förbi hinder som uppstår i elevernas musicerande. Problem med mental träning kan vara att eleverna inte förstår vad mental träning är och därför inte kan ta del av den på ett bra sätt. Ett annat hinder kan vara att den mentala träningen blir ett stressmoment istället för något som motverkar stress, detta på grund av dålig kommunikation mellan elev och lärare. Informanterna hävdar också att mental träning också kan göra en bra inlärningsituation bättre.

6. Resultatdiskussion och slutsatser

I detta kapitel diskuteras resultaten med hänvisning till litteraturen från det teoretiska kapitlet. De delar som presenteras är de teman som finns i resultatdelen. Jag vill återigen påpeka att de olika momenten av mental träning hänger samman. Därför har de olika moment diskuterats på samma sätt i de olika avsnitten. Jag kommer även att ta upp mina personliga reflektioner som blivande pedagog och avslutningsvis framför jag förslag till fortsatt forskning.

6.1 Medvetenhet och närvaro

Att avslappning och medvetenhet i kombination med visualisering kan förebygga stress och rädsla, är något som informanterna framhåller. De beskriver också hur eleverna kan förbättra något som redan är bra eller förhindra ett tidigare misslyckande att ske igen säger Daniella. Därför handlar det för läraren om att veta vad eleven vill sträva mot och arbeta utifrån det. Detta bekräftas i Petersdotter Erikssons (2012) examensarbete. Informanterna i hennes studie känner ofta stress och press, men de kan med hjälp av mentala förberedelser minska denna. Beatrice lägger mycket vikt vid att tala om avslappning under intervjun, vilket även btonas hos Hassmén, Kánttä och Gustavfsson (2009). Beatrice beskriver att hen upplever att eleverna mår bättre och orkar mer och därmed kan koncentrera sig bättre. Avslappning är en viktig del för att hitta närvaro och koncentration i elevernas musicerande men även i andra sammanhang beskriver Beatrice. Även Lejonclou och Lindberg (1997) beskriver avslappning som en viktig del för att öka koncentration och fokus.

Cecilia talar om närvaro och att kunna vara fullständigt medveten om allt omkring sig i en låt, och beskriver detta som att vara i nuet och verkligen veta exakt hur alla ljuden låter. Cecilias beskriver hur målet handlar om att lära sig en låt på djupet genom att lyssna på vad man faktiskt spelar, något som framhålls även av Hassmén, Hassmén och Plate (2003), som skriver om hur selektiv uppmärksamhet bidrar till bättre prestation då fokus är smalt istället för brett. Att ta bort störande moment som till exempel sin mobiltelefon är något som minskar stress och ökar närvaron säger både Anna och Cecilia. Genom att göra sitt fokus smalare kan man lära sig något på ett mer effektivt sätt (Gallway, 1997). Gallways (1997) experiment på studenter påvisar detta, speciellt när experimentet utfördes på nybörjare, som under en tennismatch spelade väsentligt mycket bättre när de la fokus på få saker och ignorerade yttre störande moment.

Hassmén, Hassmén och Plate (2003) skriver också att vi kan påverka informationen till hjärnan och på så sätt kunna prestera bättre. Detta stämmer bra överens med vad informanterna har sagt. Framför allt har Anna och Daniella talat mycket om detta, till exempel att reflektion kan ta bort onödiga hinder så att eleven lättare kan fokusera på vad som är viktigt för stunden och se hinder som de faktiskt behöver ta sig över. Beatrice beskriver hur eleverna gör sig medvetna om vad de ska förvänta sig på en konsert och sedan visualiserar detta vid avslappning. Beatrice beskriver hur detta påverkar elevernas närvaro på ett positivt sätt. Hen beskriver också vikten av att stärka elevens självförtroende för att ge ökad medvetenhet. Detta stämmer bra överens med Lejonclou och Lindberg (1997) som skriver att avslappning och visualisering ökar medvetenheten på konserterna.

Sammanfattningsvis är närvaro och medvetenhet ord som hela tiden har legat under ytan genom alla intervjuer. Anna och Daniella beskriver det främst genom reflektion och hur detta kan leda till medvetenhet både för vad eleverna vill uppnå och även hur eleverna vill spela eller uppträda. Cecilia talar om att nå en låt på djupet och verkligen förstå den. Cecilia säger att om man lär sig lyssna som elev så kommer fokus och närvaro att infinna sig. Beatrice beskriver att om eleverna finner medvetenhet i vad de strävar efter, kan de genom visualisering och avslappning enklare åstadkomma det. Observera att alla informanter använder sig av alla dessa olika metoder men att de har talat mer eller mindre om vissa delar.

6.2 Visualisering

Beatrice beskriver att avslappningen gör det enklare att visualisera. Anna och Daniella talar om avslappning i kombination med visualisering. De beskriver att visualiseringen underlättas med hjälp av avslappning, eftersom eleverna då övar genom visualisering i en lugn situation som bidrar till ett fortsatt lugn i framtiden. Detta styrks även av litteraturen (Hassmén, Hassmén & Plate, 2012; Lejonclou & Lindberg 1996; Setterlind, Uneståhl & Kaill, 2001; Tammelin & Holmér, 2012) som alla beskriver att visualisering bör eller ska göras i en avslappnad miljö. Avslappningen ingår i grunden till den mentala träningen (NE, 2013). Visualisering används frekvent av alla informanter i deras undervisning för att kunna bygga upp en bild för eleverna, hur det kommer vara eller hur det känns att spela eller uppträda på något sätt. Tammelin och Holmér (2012) skriver i sitt examensarbete att en av deras informanter har använt sig av avslappning och visualiseringsövningar och då upplevt en bättre situation med minskad stress.

Sammanfattningsvis beskriver informanterna att visualisering i kombination med avslappning är viktigt för att minska stress och öka koncentration i verkliga situationer.

Beatrice beskriver vikten av avslappning för att öka eleverna koncentration och minska stress. Reflektion kan minska rädsla och skapa en bild av vad man är rädd för enligt Daniella. Stress kan minskas genom att ta bort störande moment såsom sin mobiltelefon enligt Anna och Cecilia.

6.3 Mål

Mål är en viktig del i den mentala träningen enligt alla fyra informanterna, men de beskriver vägen till målen på varierande sätt. Lundberg (1991) skriver om de automatiska tankarna och att man behöver göra sig medveten om dessa för att kunna förändra dem. Detta stämmer bra överens med Annas och Daniellas syn. De talar mycket om målet och hur man med hjälp av att veta vad målet var enklare kunde sträva mot det. Anna och Daniella beskrev båda hur de genom reflektioner med eleverna och visualiseringsövningar jobbar för att nå målen. Beatrice talar istället mycket om avslappning, men även mycket om visualiseringsövningar och hur detta påverkar elevernas scenuppträdande i positiv bemärkelse. Det vill säga att eleverna lättare når sina mål genom avslappning och visualiseringsövningar. Cecilia beskriver att lyssna är musikerns främsta uppgift för att nå en hög spelnivå och lägger därför stort fokus på lyssnandet i sin undervisning. Cecilia beskriver att målet är att bli en bra musiker men att detta är underförstått. Genom att hitta ett smalt fokus till målet kan man på ett mer effektivt sätt nå framgång enligt alla informanter. Detta styrker även Gallway (1997) som beskriver att när fokus riktas mot en del av tekniken, istället för alla tekniska aspekter, så *glömmer man bort* vad man *inte* kan.

Hassmén, Hassmén och Plate (2003) skriver att mental träning handlar om hur man kan förändra en situation genom att reflektera över vad man vill åstadkomma. Mina informanter beskriver också hur elever kan nå positiva resultat genom att tänka på hur de vill att en situation ska te sig, eller genom att fundera på vad som är deras mål. Lejonclou och Lindberg (1997) beskriver vikten av att jobba mot mål för att enklare gå förbi hinder och problem. Anna och Daniella redogör att de tillsammans med sina elever ständigt reflekterar över elevernas mål. Det kan vara till exempel hur eleven vill att en låt ska låta, eller hur eleven vill kunna prestera sitt yttersta under konsert, oavsett vad som sker runt omkring. Detta kan man nå genom till exempel visualisering eller avslappningsövningar beskriver informanterna. Det kan också vara mål som att bli av med en rädsla för något som till exempel en lärare eller scenskräck beskriver Daniella och Beatrice. Både Anna och Daniella talar tydligt om hur mental träning kan appliceras på det mesta i livet. Det kan handla om att eleven har ett

problem, hinder eller liknande, att då eleven ska med positiv attityd kunna förändra synen på detta och reflektera över vad eleven kan förändra.

Beatrice talar inte konkret om att nå mål, istället talar hen mycket om stress och nervositet hos sina elever och hur hen kan hjälpa eleverna att förhindra stress genom avslappning och visualisering. Setterlind, Uneståhl, och Kaill (2001) beskriver avslappning som en viktig del i den mentala träningen för att den även ger eleverna bättre koncentration i övriga skolämnen.

Fagéus (2013) beskriver att självförtroende är viktigt att bygga upp för att hålla kvar sin lust till spelandet. Beatrice berättar om hur påfrestande en elev kan uppleva skolan, för att eleven hela tiden måste prestera på scen och att eleverna ofta jämför sig med andra elever. Hon menar i likhet med Fagéus att mental träning kan stärka eleverna och att hen arbetar mycket med att stärka eleverna självförtroende. Detta är liknar Annas intentioner kring att eleven ska tänka vad och var hen vill vara. Även Hassmén, Hassmén och Plate (2003) beskriver vikten av att reflektera över sin situation och bygga sina mål utifrån det för att öka medvetenheten om sig själv.

Sammanfattningsvis framställer informanterna att mål är viktigt att sträva mot i den mentala träningen och att målen ökar medvetenheten hos eleverna. Informanterna beskriver på olika sätt hur de får sina elever att hitta vilka elevernas egna mål är och hur eleverna ska komma dit. Anna och Daniella använder sig främst av reflektion och visualisering medan Beatrice istället använder främst avslappning och visualisering. Cecilia använder främst lyssnandet som redskap för ett bättre musicerande. Observera att det inte är uteslutet att alla informanter använder sig av samtliga delar, men att det var detta som framkom genom intervjuerna.

6.4 Nackdelar med mental träning

Hassmén, Hassmén och Plate (2003) beskriver att mental träning kan ha nackdelar och att de då ofta tar sig uttrycket att eleven tänker för mycket eller är rädd för att göra fel. Informanterna beskriver att själva den mentala träningen inte har några nackdelar men att metoder kan användas fel. De beskriver också att eleverna kan börja fundera för mycket och då tappa hela idén med mental träning. Till exempel kan eleverna fastna i en metod, beskriver Anna. Det finns en risk att eleverna inte förstår eller glömmer vitsen med mental träning, beskriver Daniella och detta beskriver även Uneståhl (1983). Uneståhl (1983) säger att det finns en risk att antingen ge den mentala träningen för lite intresse och då inte förstå den, eller att ge den för mycket uppmärksamhet och tro att man alltid blir världsbäst om man genomför mental träning.

En annan risk är pressen och stressen som kan uppstå om eleven missförstår vad mental träning är och ser det som en prestation i sig, då kan den mentala träningen uppfattas som ytterligare ett stressmoment säger både Cecilia och Beatrice. Anna säger att en risk kan vara att man har missförstått vad mental träning är även som lärare och bara säger till sin elev att denne är bra hela tiden, utan att ha någon bakgrund till vad som är bra och att reflektera över vad eleven kan göra bättre.

Anna och Daniella berättar att mental träning påverkar hela livet och att man genom mental träning kan hjälpa sig själv med stora beslut som att byta utbildning eller att lösa hinder i sin vardag. Även Hassmén, Hassmén och Plate (2003) betonar att den mentala träningen kan vara allmängiltig och gälla för många mentala hinder vi människor har. Dock beskriver Hassmén, Käänttä och Gustavfsson (2009) vikten av att veta vad gränsen går, det vill säga när en elev faktiskt har svårare problem såsom depression, och att det i dessa fall bör behandlas av läkare, psykolog eller liknande.

Sammanfattningsvis är alla informanter medvetna om olika risker med mental träning, men de menar också att det finns elever som inte förstår vad mental träning är och därför inte hittar något bra sätt att använda den. Ingen av informanterna tar det som Hassmén, Käänttä och Gustavfsson (2009) skriver om att vid svårare problem få hjälp utifrån av till exempel en psykolog. Detta kan helt enkelt bero på att det i deras undervisningssammanhang inte uppstått sådana allvarliga problem.

6.5 Sammanfattning av diskussionen

Informanternas svar ligger i stort sett i linje med litteratur och forskning. Det tycks alltså finnas stor samstämmighet mellan det teoretiska, akademiska sammanhanget och det praktiska undervisningsfältet. Informanterna upplever att eleverna får ut mycket av att använda mental träning i sin musikaliska praktik, och min studie visar att deras upplevelser av sin undervisning **Hittade inga indexord.** i flera fall bekräftar tidigare experiment och forskning.

Det som framgår tydligt att informanterna uppfattar att deras elever genom att använda denna metod verkar kunna koncentrera sig bättre än tidigare. Informanterna upplever också att eleverna, genom avslappning, visualisering och genom att reflektera kring sina mål presterar avsevärt bättre på konserter eller vid liknande tillfällen. Informanterna upplever också att även stress och press minskar, liksom att elever kan arbeta bort eller hantera rädslor som tidigare har varit hinder. Detta är något som betonats både i handböcker och i forskning.

Informanterna upplever också att närvaron i musicerandet ökar, vilket likaså bekräftas av litteraturen.

6.6 Personliga slutsatser

Under denna studie av mental träning har jag kommit att ifrågasätta många av mina egna tankar kring undervisning. Studien har också gett inspiration till att lära mig mer om mental träning, eftersom informanterna så tydligt ser positiva förändringar hos sina elever. Jag är även övertygad om att det skulle vara bra för andra pedagoger att läsa om mental träning.

Det som jag framför allt kommer ta med mig handlar om det synsätt där läraren, istället för att komma med ständig kritik, istället bör få eleverna att reflektera över sin egen situation.

Som lärare ska jag vara ett hjälpmedel som eleverna kan använda sig av snarare än en chef som bestämmer allt. Hur man gör detta rent praktiskt är något jag vill fördjupa mig mer i, eftersom jag, trots denna studie, upplever att det inte alltid är helt klart hur man går till väga.

Visualiseringsövningar är något jag har fört in mer i min undervisning och märker själv resultat hos mina elever. Deras klang blir naturlig och det låter inte längre som att de härmar någon annan artist, en företeelse som jag ibland uppmärksammat. Jag märker också att eleverna tycker det är roligare, eftersom de slipper fokusera på tekniska problem lika ofta. Sedan tror jag också att det är viktigt att tala om vad mental träning är så att det inte blir något flummigt och ogripbart för eleven, som måste förstå varför man gör det man gör. Jag tror dock inte detta är helt enkelt. Precis som det framkommit i resultatet är det av stor vikt att vara tydlig så att eleven inte missförstår vad mental träning innebär genom att sätta alltför stor press på sig själv. Ju mer jag har läst om mental träning desto större och bredare uppfattar jag att ämnet blir. Av mig som lärare krävs det att jag kan förklara för eleverna att mental träning är något man lär sig över en längre tid och kanske inte förstår direkt.

I framtiden hoppas jag att ämnet mental träning kommer att växa, som en metod att komma förbi och hantera psykologiska hinder och problem, inte bara på det musikaliska fältet utan i hela samhället. Vi behöver bra metoder och sätt att tänka på för att klara all den stress som vi lever med och även för att komma ihåg att problemlösning, metodiskt arbete och målsättning kan var lustfyllt och roligt och inte alltid grått och komplicerat. Dock tror jag att det är viktigt att inte fastna i en specifik metod eller något enskilt inslag inom mental träning utan istället se till helheten av vad man kan åstadkomma med de olika förhållningssätt som finns på fältet. Dessutom måste man vara öppen för att mental träning kanske inte passar alla

och då kanske det är bättre för somliga att hitta andra vägar för att förbättra sina prestationer, musikaliska och andra.

6.7 Förslag till fortsatt forskning

Mental träning utövas mestadels inom sporten och jag skulle gärna se mer forskning på hur mental träning kan hjälpa till i undervisningssituationer för musikelever. Som jag uppfattar det upplever musikelever ofta stress och press. Därför skulle mental träning i musikundervisning kunna bidra till att minska detta, något som ju vore rimligt enligt alla de källor jag har, det vill säga både litteraturen och informanterna. Dock hade det varit intressant att även höra vad elever som fått undervisning i mental träning anser. Vad tänker de, finns det någon skillnad i förhållande till yttrandena från mina informanter?

Ett missförstånd som jag tror folk ibland har om mental träning är att det bara utgörs av så kallad positivt tänkande. Jag uppfattar emellertid metoden som präglad av en dialog mellan lärare och elev vad man kan och inte kan, hur man tänker, vad man behöver jobba med och vad man faktiskt inte kan förändra och behöver acceptera. Det hade varit intressant att se forskning som visar hur man enklast som lärare kan förstå sina elever och hur man får eleverna att själv börja reflektera över sin situation. Hur gör man, mer exakt, för att få elever att börja reflektera och inse att mer övande kan ge dem det de vill, det vill säga bli musiker, eller tvärt om: en insikt i att de kanske inte vill satsa på musiken. Forskning kring hur man genom mental träning praktiskt genomför en dialog med sina elever hade varit intressant, då resultatet visar att mental träning med dålig kommunikation ibland skapar hinder än som fanns tidigare hos eleven. Exempelvis skulle forskningen kunna ställa sig frågor som: Vilket slags pedagogisk tydlighet krävs i de sammanhang som rör mental träning på musikområdet? Förstår eleverna vad läraren menar när hen beskriver mental träning? Forskning av detta slag skulle relativt enkelt kunna göra genom intervjuer med eleverna eller genom att filma lektioner och se hur eleverna reagerar på det om lärarna säger. Enligt min mening skulle mental träning därför kunna förnya och förbättra musikpedagogiken.

Referenser

Galloway, W. T. (1997) *The inner game of tennis*. New York: Random House, Inc.

Hassmén, P. Hassmén, N. & Plate, J. (2003) *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur

Hassmén, P. Kenttä, G. & Gustafsson, H. (2009) *Praktisk idrottspsykologi*. Stockholm: SISU idrottsböcker

Johansson, B. & Svender, P. O. (2010) *Examensarbetet i lärarutbildningen*. Uppsala: Kunskapsföretaget

Lejonclou, A. & Lindberg, Å. (1997) *Musik och mental träning*. Stockholm: Gehrman Musikförlag

Lundberg, Å. (1991) *Rampfeber*. Stockholm: Gehrman Musikförlag

Nationalencyklopedin [NE]. (2013) *Mental träning*. Tillgänglig 2013-10-04:
<http://www.ne.se/lang/mental-tr%C3%A4ning>

Petersdotter Eriksson, K. (2012) *Konsten att vägleda en elev inför prestation*. (Yrkesexamen) Ingesund: Musikhögskolan Ingesund, Karlstad universitet. Hämtad 2013-10-04:
<http://kau.diva-portal.org/smash/get/diva2:531256/FULLTEXT01.pdf>.

Setterlind, S., Uneståhl, L. & Kaill, B. (2001) *Mental Training for Youth*. Örebro: Scandinavian International University. Hämtad 2013-10-04:
<http://www.siu.nu/assets/documents/Articles/Articles%20-%20English/Mental%20Training%20for%20Youth.pdf>

Stensmo, C. (2008) *Ledarskap i klassrummet*. Lund: Studentlitteratur

Tammelin, P. & Holmér, M. (2012) *Rampfeber – hur hanteras den av professionella musiker?* (Kandidatuppsats) Göteborg: Institutionen för sociologi och arbetsvetenskap, Göteborgs universitet. Hämtad 2013-10-04:

https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/31605/1/gupea_2077_31605_1.pdf

Trost, J. (2010) *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur

Uneståhl, L. (1983) *Självkontroll genom mental träning*. Welins tryckeri, Örebro.

Uneståhl, L. (u.å.) *Positive Mental Training*. Hämtad 2013-10-04:

<http://www.siu.nu/assets/documents/Articles/Articles%20-%20English/Positive%20Mental%20Training.pdf>

Bilaga 1

Intervjuguide, mental träning

”När?”, ”Var?”, ”Hur?”, ”Hur ofta?” och ”Ge exempel”

Kan du beskriva mental träning för mig. Utveckla? Hur? Vad? Var?

Mental träning härstammar ju från idrotten, hur jobbar man med den inom musikämnen?

Kan du ge för och/eller nackdelar med mental träning?

Använder du mental träning? Hur gör du? Vad gör du?

Varför började du undervisa i mental träning?

Beskriv hur du använder mental träning i din undervisning? Förstår eleverna att det är mental träning?

Märker du skillnad hos dina elever? Vad/hur? Hinder? Upplever du att de märker skillnad

Hur hjälper mental träning eleverna?

Hur kan du som lärare hjälpa eleverna genom mental träning?