



LUNDS UNIVERSITET
Musikhögskolan i Malmö

EXAMENSARBETE 15hp
Vårterminen 2020
Läroarutbildningen i musik
Sofie Knese

Hjärnan - Vän eller fiende?

En studie i tankens roll och hur den mentala inställningen påverkar övande och framförande av musik.

Handledare: Anders Ljungar-Chapelon

Sammanfattning

Titel: Hjärnan - Vän eller fiende? En studie i tankens roll och hur den mentala inställningen kan påverka ditt övande och framförande av musik.

Författare: Sofie Knese

Bakgrunden till denna studie kommer från min egen musikutbildning och de hinder jag stött på vilka främst varit av en psykologisk karaktär. Det antyder att musikern stöter på många dolda problem men också att vi har mycket dold potential som vi inte använder. Kognitiv psykologi handlar om mentala processer så som uppmärksamhet, minne, språkutnyttjande, iakttagelseförmåga, problemlösning, kreativitet och tänkande. Vilka alla används när musikern utövar musik. I denna studie undersöker jag vad som är orsaken och hur musikern kan bemästra detta. Studien har en kvalitativ ansats. Genom intervjuer av studenter, litteratur och Critical incident technique har jag undersökt hur de påverkas av detta och vad som kan förbättra prestationen.

Resultaten visar att många tycker att sinnet påverkar dem både positivt och negativt när de övar. Studien visar att stress har en viss påverkan på prestationen där lite stress kan vara nyttigt men för mycket stress är skadligt. Vidare visar studien också att självförtroende, mindset, fokus, motivation och känslor påverkar övandet på olika sätt och att man kan utveckla dessa genom en rad olika metoder. Resultaten varierade från person till person men en viss skillnad mellan könen framkom.

Att utöva musik kräver inte bara motorisk kunskap utan du måste också jobba med många andra aspekter. Du kan till exempel hjälpa dig själv genom att tro på dig själv och förstärka det med kropp och sinne. Min slutsats är att du faktiskt kan påverka ditt övande. Det som framförallt spelar roll för din utveckling är självförtroende, ett fokuserat eller målinriktat lärande, och att lita på och lyssna på dig själv. Det som är viktigast för att utveckla kognitiva förmågor är *motivation* och *känslor*.

Nyckelord: Övning, kognition, klarinett, motivation, hälsa, utveckling.

Abstract

Title: The brain - friend or foe? A study about what part the mind plays and how your mindset affects practicing and performing music.

Author: Sofie Knese

The background to my study stems from my own music education and the struggles I have had which has almost always been of a psychological variety and that suggests that the musician has a lot of hidden struggles. Cognitive psychology is about mental processes such as; perception, judgment, memory, language use, problem solving, creativity and thinking which is used while making music. In this study I examine what causes that reaction could have had, and how to master them. This study has a qualitative approach. Through interviews with students and the critical incident technique I researched how this affects them and what can enhance their performance.

Many find that their mental state and thoughts affects them while practicing. There was also evidence that stress influences your performance. While some stress can be beneficial a lot of stress has a negative influence. Furthermore, it also shows that confidence, mindset, focus, motivation and feelings affect your practice in different ways but also that you can work with them through a variety of methods. The results varied from person to person and a certain difference between the sexes presented itself.

To do music requires not only motor skills, you also need a variety of other skills, many of which have a cognitive aspect. You can help yourself by believing in yourself and reinforcing that with your body and mind. The conclusion is that you can influence your practice. The things that above all matters is confidence, focus or goal-oriented learning, and to trust yourself and your senses. The most important thing to develop your cognitive abilities is your motivation and emotions.

Keywords: Practice, cognitive science, clarinet, motivation, health, progress.

Förord

Jag vill tacka mina informanter för att de ville delta i denna studie och för sin vilja att dela sina tankar med mig.

Jag vill tacka min handledare Anders Ljungar-Chapeleon för alla tankar och goda råd på vägen.

Jag vill tacka min familj för att de stått ut med alla mina högljudda funderingar och idéer som jag ljudat med dem.

Sist men inte minst så vill jag tacka Anna Houmann som också väglett oss genom denna process av vetenskapligt skrivande och för att hon lagt ned så mycket tid för att allt ska bli så bra som möjligt.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. Inledning	9
2. Syfte och frågeställning	11
3. Tidigare forskning och begreppsdefinitioner	12
3.1 Begreppsdefinitioner	12
3.1.1 Lärande och kunskap	12
3.1.2 Hälsosamt lärande	14
3.1.3 Effektivitet och utvecklande lärande	15
3.2 Mindset och lärandekurva	16
3.3 Känslor och motivation – drivkrafterna för lärande	18
3.3.1 Glädje och känslornas betydelse	19
3.3.2 Motivation	20
3.3.2.1 Inre och yttre motivation	20
3.3.2.2 Informellt och formellt lärande	21
3.3.2.2 Salutogent förhållningssätt	22
3.4 Effektivitet och kroppens påverkan på sinnet	22
3.5 Hjärnan, störmoment och utveckling	23
3.5.1 Hjärnan	23
3.5.2 Störmoment	24
3.6 Stress, rädsla och oro	26
3.7 Målinriktat lärande och effektivitet	27
3.8 Sammanfattning	28
4. Metod	29
4.1 Metodologiska överväganden	29
4.2 Två metoder för datainsamling	30
4.2.1 Kvalitativ intervju	30
4.2.2 Critical incident technique	32
4.3 Studiens design och genomförande	33
4.3.1 Urval av informanter	33

4.3.2	Datainsamling	34
4.4	Dataanalys – Tematisk analys	35
4.5	Giltighet och tillförlitlighet	35
4.6	Etiska överväganden	36
5.	Resultat	37
5.1	Tematisk analys	37
5.1.1	Effektivitet och lärande	37
5.1.2	Hälsosam övning och stresspåverkan	38
5.1.3	Motivation, känslor och tankar i övningen	41
5.1.4	Sammanfattning	45
6.	Diskussion	47
6.1	Tankar, övande och självkänsla	47
6.1.1	Mindset	47
6.2	Effektivitet, förståelse och utveckling	48
6.3	Motivation och glädje	49
6.4	Hälsosam övning	50
6.5	De viktigaste tipsen	51
6.6	Övrigt	52
7.	Slutsatser	53
7.1	Slutsatser	53
7.2	Felmarginal	54
7.3	Vidare forskning	54
	Referenslista	56
	Bilagor	
	Bilaga 1 Informerat samtyckesblankett	59
	Bilaga 2 Intervjuformulär	61
	Bilaga 3 Intervjuguide	63

1. INLEDNING

Idén till mitt arbete har format sig succesivt under min musiklektörutbildning och mitt arbete som klarinettist men också under min tid i livets hårda skola. Många gånger har jag upplevt att det är mentala hinder som har stoppat mig snarare än fysiska problem. När jag fått lärare som säger: allt-löser-sig och som ofta också gett mig lösningar på problem, så har ofta allt löst sig. Det blir då heller inte så svårt att lära sig något nytt, men detta arbetet handlar inte om lärarens perspektiv utan studentens. Jag har fått jobba mycket med mig själv och de mentala utmaningar och hinder som jag stött på. Min utveckling har varierat väldigt från år till år och ibland har jag till och med lärt mig mer på sommaren än under terminerna. Till stor del har det berott på mig själv och de tankegångar jag haft. Johnston (2004) lyfter detta också då han skriver att hur vi övar är viktigare än hur många timmar vi övar. Ibland har jag kunnat lära mig mer på en veckas sommarkurs än på ett års musikhögskolestudier. Samma kurs kan också påverka oss olika beroende på vilken lärare studenten har och vilka känslor, tankar eller vilken motivation läraren kan förmedla och inspirera denne till. Därtill också kunna få studenten att må bättre. Det har väldigt länge fascinerat mig varför det är så och vad det finns för lösningar eller om det finns någon lösning?

Kognitiv psykologi handlar om mentala processer så som uppmärksamhet, minne, språknyttjande, iakttagelseförmåga, problemlösning, kreativitet och tänkande. Alla dessa används när musikern utövar musik. Jag ville utforska hur våra tankebanor och inställningar påverkar oss när vi spelar och varför, och jag tror att svaret till viss del kan finnas inom kognitionsforskningen. Enligt min erfarenhet påverkar våra tankar vårt vardagliga liv i hög grad. Allting vi gör, ser eller processar filtreras genom vår hjärna och våra inställningar. Vi spenderar stor del av vår tid med att öva ensamma utan någon lärare som hjälper oss eller guidar oss igenom det. Det gör det väldigt viktigt att vi vet vad vi gör och att vår övningstid blir produktiv utan distraktionsmoment. Hur vi övar påverkar oss därför väldigt mycket och blir därför en viktig del i vår utveckling. Jag har observerat, både hos mig själv och andra, att hjärnan ibland kan spela oss spratt. Den kan säga oss saker som vi inte behöver höra, utmåla en svart bild eller skapa osäkerhet och tvivel. Din inställning påverkar ditt vardagliga liv väldigt mycket och det kan vara på ett positivt eller negativt sätt. De frågor som intresserar mig är hur tankarna påverkar vår övning och hur vår övning också påverkar vårt tankesätt och vår inställning. Vad får

det för konsekvenser och effekter när jag ändrar på mina tankemönster? Det är när de här frågorna möts som man hittar utvecklingsmöjligheterna. Till sist vill jag avsluta med ett citat som jag tycker visar på kopplingen mellan tankar och utövande av musik: ”The best way to do art is to dispense with success and failure altogether and just play it” (Werner, 1996, s. 39).



”En inlärld hjälplöshet leder till en inbillad talanglöshet” (Fagéus, 2013, s. 19). Denna illustration visar på hur alla har potentialen att lysa och nå sina dolda resurser genom att till exempel eliminera störande moment och lära sig fokusera på rätt saker.

2. SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Mot bakgrund av vad jag ovan berättat om mina egna erfarenheter från musikstudier vid olika högskolor är mitt syfte att undersöka och konkretisera kognitiva faktorer som påverkar inläring av klassisk musik. Till exempel uppmärksamhet och minne, men även indirekt motivation och känslor. Jag vill också utarbeta metoder för att arbeta progressivt med detta. Detta kommer att ske genom en kvalitativ studie där jag använder mig av forskning inom kognitionsvetenskap, och angränsande områden, för att förstå vad som händer i hjärnan under inläring. Jag vill också förstå hur våra tankar påverkar vårt lärande, negativt och positivt, utefter tre aspekter: effektivitet; hälsosamt lärande; känslor och motivation. Jag ville undersöka både teoretiskt vad andra sagt om detta men också testa detta på musikstudenter som arbetar aktivt med övning. Detta mynnade ut i utvecklingen av min forskningsfråga:

Hur påverkar den mentala inställningen övande och framförande av musik och hur kan kognitionsvetenskap användas för att förstå och utveckla övande?

3. TIDIGARE FORSKNING OCH BEGREPPSDEFINITIONER

För att förstå hur mycket vår hjärna påverkar oss, och på vilket sätt, och sedan också hur mycket vi själva kan påverka våra tankegångar behöver vi först ta reda på vilka förprogrammeringar som finns i vår hjärna och hur vår naturliga inlärningsprocess går till. Denna utgångspunkt men även mitt perspektiv på inläring tycker jag att Peter Gärdenfors uttrycker tydligt i detta citat:

Min utgångspunkt är den moderna forskningen om hjärnan, motivation, minne och lärande inom kognitionsvetenskapen och angränsande områden. Jag vill se människan mot en bakgrund av hennes ursprung, ur ett evolutionärt perspektiv: Se hur hennes tankesystem fungerar och studera vad som motiverar henne och hur hon lär i samspel med andra samt hur man lär med olika typer av redskap. Med detta som grund kommer jag att dra en del slutsatser om vad som bäst gynnar olika lärandeprocesser. Jag vill, kort sagt, studera lärande på människans villkor – inte lärande på skolans villkor. (Gärdenfors, 2015, s. 21)

3.1 Begreppsdefinitioner

Här kommer jag gå igenom de begrepp som jag valt att använda och den inbodda komplexiteten inom vissa av dem. Sedan går jag vidare till att utforska den tidigare forskningen som finns inom detta ämne utifrån indelningarna mindset, känslor och motivation, och störmoment.

3.1.1 Lärande och kunskap

Det finns många definitioner av lärande, nästan lika många som det finns människor på jorden eftersom vi alla lär oss på olika sätt. Peter Gärdenfors (2010) menar att den bästa form av lärande är den som leder till förståelse, men för att få förståelse så måste den bygga på kunskap. Kunskaper som att kunna läsa, räkna och skriva är en förutsättning för *formellt lärande* eller organiserat lärande och en förutsättning för mycket annat lärande. Enligt Gärdenfors (2010) konstrueras kunskapen av individen. Detta för att kunskapen måste tolkas, värderas och sättas in ett sammanhang. Det kräver därför också att dennes lärande är aktiv och inte bara en passiv kopieringsapparat.

En annan definition av lärande formulerad av psykologen Peter Honey och konsulten Alan Mumford citerad i Gärdenfors (2010, s. 27) är:

En person har lärt sig någonting när hon kan visa att hon vet eller känner till någonting den inte visste förut (insikter och förståelse såväl som faktakunskaper) och/eller hon kan göra någonting hon inte kunde tidigare (färdigheter).

Denna definition är dock rätt intetsägande eftersom den bygger på att du redan förstår vad *vet* och *kan* betyder. Enligt Skolverkets (2014) kunskapssyn finns det fyra olika kunskapsformer; fakta, förståelse, färdighet och förtrogenhet som förutsätter och samspelar med varandra. Dessa kunskapsbegrepp handlar i grunden om att kunskap inte bara utgörs av faktakunskap utan studenten måste också ha förståelse och förtrogenhet för att kunskapen ska bli komplett. Jazzpianisten Kenny Werners (1996) definition av kunskap, eller bemästrande, handlar om att kunna genomföra något gång efter gång utan att göra fel.

Enligt mig utesluter de olika perspektiven inte varandra. För mig är det viktigast med förståelse för att få livslång kunskap. Till exempel om du lär dig ett matteproblem kan du antingen lära dig att lösa just det problemet och hur just det problemet ska lösas. Eller kan du lära dig principerna för hur ett sådant problem löses. Då kan du också lösa sådana problem i framtiden och du har en mer användbar kunskap när du lär dig principer för lösningar som du kan applicera på andra situationer istället för specifika problem. Jag kommer använda mig av Gärdenfors definition både för att jag tycker den är relevant och för att en av hans böcker spelat en stor roll för mitt arbete.

Information ger yta, kunskap ger djup och förståelse ger överblick inom ett kunskapsområde... När man förstår kan man tillämpa det man lärt sig på nya problem - först då blir kunskapen produktiv och inte bara repetitiv” (Gärdenfors, 2010, s. 36).

Därför har jag valt att inrikta mig på definitionen av lärande som att skaffa sig förståelse. Inom musik innebär det att förstå vad du håller på med och inte bara repeterar det du lärt dig tidigare. Du kan lära dig fräser inom ett stycke men lär du dig förstå hur du kan jobba med frasering så kan du även tillämpa fraseringen i andra sammanhang eller andra stycken. Detsamma gäller för själva musiken i sig. Om du bara lär dig stycket och spelar upp det blir det mekniskt och förlorar sitt syfte. Lär du dig istället att förstå musiken och i vilket sammanhang den är skriven så kommer du förstå

musiken på ett annat sätt. Då kan du även förmedla något till andra som lyssnar på dig spela. Du kan inte förmedla något du inte förstår själv.

3.1.2 Hälsosamt lärande

Inom området hälsa finns det mycket litteratur men det saknas en allmän definition. Enligt Anna Waldenström (2016) vid Stockholms Läns Landsting är god psykisk hälsa en förutsättning för ett fungerande vardagsliv, god livskvalitet och balans i livet. Hon menar också att en positiv självbild och gott självförtroende bidrar till individens utveckling. I övrigt verkar det vara ett svårdefinierbart begrepp. De flesta definitioner verkar handla om motsatsen till psykisk ohälsa och dit hör tillstånd som varierar från mild ångest och nedstämdhet till bipolär sjukdom eller funktionsnedsättningar som autism. Psykisk ohälsa är inte liktydigt med psykisk sjukdom. Med det menas en sänkt psykisk funktionsförmåga, till exempel trötthet, nedstämdhet och håglöshet. Eftersom mitt syfte handlar om tankar så har jag valt att fokusera på psykisk ohälsa snarare än fysisk. Dock kommer det lite mer läsning i kapitel 3 om stress och oro och hur det påverkar övandet. Något jag sökte efter men inte hittade en definition på var en definition av just hälsosamt lärande. Därför skapade jag mig en egen definition baserat på definitionerna av hälsa och lärande.

När jag undersöker hur hälsosam övningen är så undersöker jag informanternas upplevda hälsa i övningen. Detta för att det också är där hälsan börjar och slutar, med vad som fungerar för mig. Det som får mig att fungera bra kan vara något som någon annan upplever inte alls fungerar. Det finns dock vissa principer som verkar kunna appliceras på de flesta. Till exempel att lugna miljöer verkar underlätta för lärandet.

Jag har valt att använda definitionen av ett hälsosamt lärande som att må bra, både i sinnet och i kroppen men eftersom detta arbete är fokuserat på sinnet så är det också den vinklingen mitt hälsosamma lärande kommer handla om, alltså mental hälsa.

Hälsosam övning för mig handlar om hållbar övning, övning som jag orkar hålla på med i längden. Alltså övning utan stress och press, övning som är rolig, som man får glädje av, eller åtminstone utan olustkänslor som inte blir ångestladdad. Jag menar att detta beror på min attityd och hur jag tänker. Min inställning kan helt ändra effekten av min övning. Helt enkelt en övning som är meningsfull och tillfredställande, övning som

man vill och orkar hålla på med dag ut och dag in, övning på mina villkor. Detta varierar alltså från person till person utefter vad som får en att må bra. I detta arbete har jag konkretiserat det som ett lärande utan stress och oro.

3.1.3 Effektivitet och utvecklande lärande

Effektivitet har en betoning som får många att tänka på fokus på hög prestation utan hänsyn till andra faktorer. För mig handlar effektivitet om att det ska vara enkelt att göra eller använda sig av, då är det effektivt. Effektivitet hänger ihop med hälsosam övning, när du mår bra kan du också fokusera bättre på det du gör och det blir därför effektivare. Effektiv övning är övning som går framåt.

Eftersom informanternas definition av effektivt lärande inte nödvändigtvis behöver vara samma som min så vill jag också fråga dem vad det innebär för dem. En annan faktor som påverkar effektiviteten är var du börjar utefter vilken nivå du befinner dig på och därför vad du behöver jobba med, och vad du behöver för att kunna bli effektiv. Det är därför endast jag själv som kan avgöra om jag tycker övningspasset var lärorikt eller inte och om det då var effektivt.

Många lärare är besatta av hur många timmar studenten eller eleven övar när det snarare är vad som åstadkoms under övningen som spelar roll. Svaret på om lektionerna går bra verkar kunna svaras på med en enkel siffra, nämligen övningstimmarna. Ju mer du övar, desto bättre går lektionen, eller? (Johnston, 2004). Enligt OECD-rapporten *Understanding the brain* (2002) är det en brist på någon av dessa fyra saker som saknas när lärande misslyckas: 1. Brist på självförtroende eller självuppskattning, 2. Brist på eller dålig motivation, 3. Verklig eller upplevd otillräcklighet, eller 4. Brist på undervisningstillfällen. Det är därför väldigt viktigt med självförtroende, motivation och uppmuntran. Vi spenderar lite tid på lektionen jämfört med på egen hand i övningsrummet. Om läraren bara fokuserar på minuterna så påverkar det eleven att också bara fokusera på minuterna istället för resultatet som han eller hon fick. Övningen blir bara ett sätt att nå målet istället för målet självt. Att arbeta utan ett mål kan faktiskt vara värre än att inte arbeta alls (Johnston, 2004). Vissa har en Jag-jobbar-som-jag-kommer-på-attityd till övning, vilket gör det möjligt att faktiskt inte åstadkomma någonting alls, trots att musikern faktiskt varit flitig under övningspasset och hunnit

med mycket. Då kan det hända att studenten ändå inte är förberedd för lektionen. Ofta är de då inte medvetna om detta, för att de ändå varit flitiga. Här är det inte övningen i sig det är något fel på utan framförallt avsaknaden av mål. Om jag inte vet vad jag försöker åstadkomma kan jag inte bli förvånad om jag inte åstadkommer något alls (Johnston, 2004). Effektivt lärande definierar jag som förmågan att snabbt lära in något nytt, och det är därför den definitionen jag kommer utgå ifrån i detta arbete.

3.2 Mindset och lärandekurva

Dweck (2015) forskade om och visade kraften i människors uppfattning om sig själva. Den påverkar starkt vad vi vill och om vi lyckas uppnå det. Din självuppfattning styr en stor del av ditt liv och förändringar av människors självuppfattning kan få djupgående effekter. Mycket av det som hindrar din utveckling kommer från dina tankar om dig själv. Vi är alla olika och hanterar misslyckanden olika. Vissa ser utmaningar eller svåra uppgifter som positiva och en möjlighet att utvecklas eller lära sig medan andra stönar och ser det som ett besvär och är rädda för att misslyckande. Vad är det då för skillnad? De som förstod att man kan utvecklas genom ansträngning, gör också det. De låter sig inte avskräckas av sina misstag, för de ser dem inte som misslyckande, utan som en ny lärdom. Många tror att en människas intelligens är bestämd, antingen är man smart eller inte, har talang eller inte, kan spela eller inte. I den bilden är det enda sättet att förbli smart att vara framgångsrik och undvika misslyckanden. I den bilden finns inte hårt arbete, misstag och ihärdighet. Hur kan då en inställning eller ett synsätt ha makt att påverka ditt psyke och din utveckling? Dweck (2015) kallar dessa två olika synsätt för *mindset*: ett *dynamiskt* och ett *statiskt*. Ett statiskt tankesätt innebär att du tror att dina egenskaper är fasta, antingen kan du eller inte. Det skapar ett starkt behov av att visa vad du går för och du lägger allt fokus på att visa vad du kan. Ett dynamiskt mindset handlar om att du har fokus på utveckling. Med denna inställning är dina egenskaper bara startpunkten för din utveckling. Detta mindset är grundat på tesen att du kan utveckla dina grundläggande egenskaper genom ansträngning. Alla kan utvecklas genom hårt arbete och erfarenhet (Dweck, 2015).

I ett Ted-talk om att tro på sig själv berättar Dweck (2014) om en skola som inte använt sig av något underkänt betyg utan eleverna fick istället betyget *not yet*, eller inte ännu. Detta hjälpte eleverna att inse att de inte var misslyckade om de inte lyckats nå upp till

ett godkänt betyg ännu, utan att de faktiskt befann sig på en lärandekurva som inte var slut. Detta gav dem en bro till framtiden och en tro på att allt var möjligt. I en annan studie ville Dweck (2014) se hur barn hanterade utmaningar, så då gav hon tvååringar problem som var något för svåra för dem. Vissa reagerade på ett överraskande positivt sätt, för andra var det katastrofalt. De barn som hade ett statiskt mindset kände sig misslyckade och ville antingen fuska nästa gång eller hitta någon som det gått sämre för än de själva. I alla studier så visade det sig att de undvek svårigheter. I en annan studie mätte de den elektriska aktiviteten i hjärnan när barnen gjorde fel. På de barn som hade ett statiskt mindset visade det sig vara knappast någon aktivitet alls, de flydde från misstaget. Medan på de med ett dynamiskt mindset, som tror att förmågor kan utvecklas, visade det sig istället att deras hjärna lyste upp. De tog sig an problemet och dök ned i det, de bearbetade problemet och rättade till det.

Många arbetsgivare berättar att det finns en ny generation arbetare som inte kan ta sig igenom en dag utan en belöning. De har inga stora drömmar eller långsiktiga mål mer än att få ett till A eller liknande. Vad kan studenter då göra åt detta? Jo, bygga en bro till det som inte ännu hänt. Först och främst har lärarna ett ansvar att ge beröm på ett konstruktivt vis, genom att inte berömma intelligens eller talang, utan processer, strategier, fokus eller uthållighet. Det skapar barn som är uthålliga, dristiga och tåliga, men detta kan vi också göra själva genom att förändra betydelsen av ansträngning och svårighet. Ansträngningar och svårigheter kan få människor att känna sig dumma och att ge upp, men med lite jobb kan ansträngningar och svårigheter bli något som får dem att lära sig saker. Det får deras neuroner att lysa upp och det är då studenter blir smartare (Dweck, 2014). Att förstå är att se ett mönster. Det vill säga ju djupare förståelse du har om dig själv och dina vanor desto lättare är det att bryta dem. Att medvetandegöra är att börja förändra (Gärdenfors, 2010). För övande är det bra med ett dynamiskt mindset då du tror du kan utveckla dina förmågor. Ett statiskt mindset med rädsla för misslyckanden tar fokus från det viktiga i övningen och påverkar ditt övande negativt. Detta förklaras mer ingående i avsnitt 3.6 – stress, rädsla och oro.

3.3 Känslor och motivation – drivkrafterna för lärande

Musik kan instifta de mest härliga känslor i oss, men de kan också vara en källa till press och stress. Enligt min erfarenhet är den största anledningen till att många av oss håller på med musik just de djupa, innerliga känslor som musiken kan skapa inom oss. Om då känslomässiga faktorer är viktiga för musiken, då är en viktig fråga för en psykologisk studie av musiken just hur den påverkar oss. Jag är i min studie snarare inriktad på hur vi kan påverka hur vi känner i musiken genom att påverka vårt sinne, så kallat påverkan och effekt (Sloboda, 1985). En grundtanke i kognitionsvetenskapen när den uppstod i slutet av 50-talet var att hjärnan fungerade som en dator utan något behov av känslor. I många pedagogiska teorier har emotionernas roll för lärande varit underordnade och inte fått så mycket plats trots att forskning visat att engagerade och motiverade elever, och elever med gott självförtroende lär sig bättre och effektivare. Hjärnforskningen visar att det som är viktigast för att utveckla elevers kognitiva förmågor är *motivation* och *känslor* som till exempel självförtroende och engagemang (Gärdenfors, 2010).

Hjärnans grundinställning är egentligen väldigt enkel, att se till att organismen överlever och reproducerar sig. Storhjärnan kan ses som ett kontrollrum som styr och planerar hur detta görs på bästa sätt. Storhjärnan styrs dock i stor utsträckning av de underliggande systemen, som t ex känslor och motivation, vi styrs alltså i hög grad av våra känslor och vår motivation. En individs motivation kommer från djupt liggande strukturer i hjärnan. Den största skillnaden mellan motivation och känslor är att motivationen kommer från inre processer som t ex hunger, och känslorna kommer från yttre stimuli som att något uppfattas som hotande. Våra sinnesupplevelser är alltid färgade av vårt inre liv. Området som kopplas till den emotionella kompassen kallas för de basala ganglierna och hur de styrs är i sin tur kopplat till dopaminhalterna i kroppen. Dopamin är en signalsubstans som ger oss motivation och är ansvarig för de positiva känslorna i kroppen (Gärdenfors, 2010). Dopaminet får oss att vilja göra saker och njuta av dem. Har du dopaminbrist blir du trött och deprimerad. *Meditation* och *yoga* kan öka dopaminhalterna och få dig att må bättre. Med förhöjt dopamin förhöjs även *koncentrationen*. Höga stressnivåer frigör dopamin för att göra oss alerta och fokuserade men det gör även att receptorerna till slut slutar fungera som de ska och det

leder till att vi istället blir deprimerade, okoncentrerade och tappar vår glädje. I det fallet verkar stress negativt för din inläring. Dopamin som ger positiva känslor och motivation är alltså viktigt för inläringen och därför även övningen och är även viktigt för utvecklandet av kognitiva förmågor som också är viktiga för övningen och framförande av musik.

3.3.1 Glädje och känslornas betydelse

Psykologin delas traditionellt in i tre delar: tänkande (kognition), känsla (emotion) och vilja (volition). Traditionellt sett är synen att dessa tre kan studeras oberoende av varandra. Mot detta står då att känslorna och motivationen är viktiga för lärandet, då lärandet anses vara en del av kognitionen. Känslorna hjälper oss att ta hänsyn till andra faktorer och urskilja det som är viktigt (Gärdenfors, 2010). För att kunna lära sig måste studenten kunna värdera hur viktig händelsen är i förhållande till ett mål (Gärdenfors, 2010; McPherson, 2017).

Många gånger ställer man förnuftet mot känslorna men i senare tid har det kommit teorier som argumenterar för att man inte kan fatta något förnuftigt beslut utan något emotionellt engagemang. Utan en känslomässig värdering av olika handlingar och dess konsekvenser, skulle vår vilja inte ha någon riktning” (Gärdenfors, 2010, s. 73).

Det har varit svårt för forskningen att hitta samband mellan känslor och lärande. Den mesta forskningen har fokuserat på negativa emotioner. Vi vet att rädsla eller hög stressnivå gör det svårt för individer att lära sig. (Gärdenfors, 2010)

Allt tyder på att ett gott humör påverkar den lärandes minne och uppmärksamhet positivt och gör att studenten minns mer positiva och komplexa saker och därför kan se fler samband. Den mest grundläggande biologiska inläringen utgår från förstärkningsmekanismerna (betingning) och dessa mekanismer drivs av motivationen. Det beteendet aktiverar belöningssystemet i hjärnan. Det är det här systemet som kapas när narkomaner använder droger och skapar starkare reaktioner än de som framkommer naturligt. Det finns också en tydlig koppling mellan emotionella händelser och minnet. Om en händelse ger oss starka känslor av någon anledning, positiva eller negativa, så är det en signal från kroppen till hjärnan att den är viktig och att vi därför ska komma ihåg den, den blir därför lättare att minnas. Starka känslor hjälper oss därför att minnas. Glädje verkar också bidra till att bredda den kognitiva repertoaren med leklu

gränsöverskridanden och kreativitet. Det finns teorier som säger att positiva känslor leder till att människor ökar sina möjligheter att finna nya tankebanor och handlingsalternativ (Gärdenfors, 2010)

Enligt en studie gjord av Amy Cuddy (juni, 2012) kan du faktiskt styra hur du mår genom din kropp. Hon genomförde en studie där män och kvinnor fick sitta i olika positioner i 5 min, vissa i så kallade starka positioner där de tog mycket plats, och andra i svaga positioner där de gjorde sig själva mindre. Sedan mätte de deras nivåer av kortisol i blodet, och deras benägenhet att våga ta risker. Kortisol är ett stresshormon och det visade sig att på de som suttit i starka positioner hade kortisolnivåerna sjunkit och de var mer benägna att ta kalkylerade risker där den motsatta gruppen hade mer kortisol i blodet. Glädje bidrar till leklust, gränsöverskridande och kreativitet och kan då användas för att hitta nya vägar och sätt både att framföra musik på men även när jag lär mig ny musik. Därför är glädje viktigt för övning och framförande av musik.

3.3.2 Motivation

Som tidigare nämnts är det viktigt med motivation för lärande. Enligt Gärdenfors (2010) är motivation en lust eller drift att förstå och att få göra. En annan fråga är hur motivationen påverkar kognitiva funktioner så som uppmärksamhet, minne eller att lära in något snabbt. Det tycks självklart att du är mer uppmärksam på uppgiften, ju mer motiverad du är. Dock vet forskarna återigen lite om varför det är så. Vi vet heller inte hur uppmärksamhet förhåller sig till lärande och minne. Allt tyder dock på att lugna miljöer underlättar för lärande.

3.3.2.1 Inre och yttre motivation

Det finns två typer av motivation; inre och yttre. Inre motivation är vår inre drivkraft, vår lust att förstå, medan den yttre motivationen består av yttre drivkrafter, så som bestraffningssystem eller belöningar som till exempel högre lön, betygssystemet, och samhällets lovande om bättre karriär. Barn behöver inga belöningar, för lusten att förstå kommer inifrån (Gärdenfors, 2010). För informellt lärande finns inget betygssystem utan den drivs av den inre motivationen (Gärdenfors 2010; Schank, 1995). Därför är motivationen väldigt viktig. Enligt Schank (1995) är det bästa sättet att lära sig genom att bara göra och upptäcka själv. När du gör något av inre motivation drivs du av den

inre drivkraften, glädjen och lusten eller nyfikenheten som gör att du vill lära dig något om något. Då är det aktiviteten i sig som ger tillfredsställelse. När du drivs av den yttre motivationen gör du något för att det leder till något annat som du vill ha, men som inte direkt är kopplat till aktiviteten.

Psykologen Jerome Bruner, skriver om inre motivation som ”viljan att lära” och han delar upp den i tre huvudmotiv. *Nyfikenhet* – Människans naturliga nyfikenhet från när vi är små som också är kopplad till lekfullhet. *Kompetens* - en vilja att visa att jag klarar av något. Om jag lyckas med något känner jag glädje över att ha lyckats och en form av *stolthet*. *Ömsesidighet* – Människan tycker om att uppnå mål tillsammans med andra. Du känner att du kan bidra till något. En annan sida är att det känns lättare när du måste göra något tråkigt om du delar det med andra. Dessa tre är drivkrafterna bakom *informellt lärande* (Gärdenfors, 2010).

Enligt McPherson (2017) så är motivationen en viktig del av att utveckla förfina sina förmågor. Något annat som också har en central roll i en elevs förmåga att förfina sin konst är att ha en viktig annan person som stöttar och hjälper till att utveckla motivationen till att till exempel öva, uppträda och att hålla ut. Detta står även i linjen med det Dweck (2015) kommit fram till. För övning är det viktigt att aktiviteten i sig ger tillfredsställelse och att musikern inte är beroende av ett yttre belöningsystem för att kunna öva.

3.3.2.2 Informellt och formellt lärande

Den vanligaste formen av lärande är det informella lärandet utan någon lärare eller mentor som visar oss vägen. För små barn är den här typen av lärande självklar, till exempel när små barn lär sig gå eller tala, och lusten att lära kommer inifrån, så kallad inre motivation (Gärdenfors, 2010; Schank, 1995). Andra saker måste du lära dig på ett medvetet sätt genom *träning* som till exempel att lära sig läsa, räkna eller lära sig en låt eller ett stycke. Skolan och undervisningen står för det formella lärandet. En grundläggande tes för informellt lärande som människan använde sig av innan det fanns skolor och böcker var att *visa och berätta*. Någon kunnig visar någon som inte kan, till exempel hur man lagar mat eller spänner en pilbåge (Gärdenfors, 2010). Övning består av det informella lärandet.

Något som påverkar musikern är också skillnaden (differensen) mellan de eventuellt självdefinierade och informella målen och de mycket formella utbildningsmålen som finns. Ofta uppstår det en konflikt mellan musikerns individuella vilja och krav och den yttre omgivningens formella krav (Persson, 1996). Det här betyder att musikern måste ha realistiska krav på sig själv som denne kan uppnå och förhålla sig till de yttre kraven på ett hälsosamt sätt genom att väga för och nackdelar för att övningen inte ska generera *stress*.

3.3.2.3 Salutogent förhållningsätt

Inom pedagogiken är det vanligt med ett så kallat *salutogent förhållningsätt*. Det innebär att man fokuserar på det positiva. Detta för att ge stöd och självförtroende för eleverna så att de kan bygga på sin självkänsla och få mod att klara sig själv (Nilsson Ringdahl, 2016). Hon berättar att salutogen strategi kan hjälpa elever att se på sig själva som kunskapsbärare som kan påverka sin egen utveckling.

En människa som blir bekräftad utifrån sin kompetens och utvecklingsmöjlighet blir motiverad att arbeta vidare och höja sin kapacitet. Enligt min uppfattning finns det en tendens att i utbildningsmiljöer ha för mycket fokus på det som inte går bra, det som inte fungerar. Det salutogena synsättet i pedagogiskt sammanhang handlar om att tro på eleven som någon som har något, som vill något och som kan något. Vi ska inte fråga oss hur begåvad eleven är utan hur är eleven begåvad. (Nilsson Ringdahl, 2016, s. 12)

Hon påpekar dock att detta inte räcker i sig utan behöver kombineras med ett målinriktat utvecklingsarbete. I vanliga fall är det lärarens roll att hitta en balans mellan trygghet och utmaning och arbeta med ett målinriktat utvecklingsarbete, men när det gäller det egna övandet är det upp till musikern själv (Nilsson Ringdahl, 2016). Med ett salutogent förhållningsätt kan eleverna eller studenterna skapa sig ett dynamiskt mindset.

3.4. Effektivitet och kroppens påverkan på sinnet

Att lära in något bygger på repetition, vare sig musikern spelar rätt eller fel. Varje repetition bildar ett spår i hjärnan som skidspår i snön som blir en alternativ väg att ta. Ju fler gånger jag spelar rätt, desto djupare blir det spåret. När jag börjar långsamt och gradvis ökar tempot har jag en större chans att göra rätt varje gång. För att nå nya höjder och maximera vår potential måste vi utmana våra gränser och flytta fram dem (Bosler &

Greene, 2017). Repeterar vi fel saker kommer det sätta spår i sinnet och påverka oss negativt.

Detta tas också upp av Amy Cuddy (juni, 2012) i sin TED-talk som bygger på en studie om just kroppens påverkan på psykologiska faktorer och det så kallade "fake it 'til you make it"-principen. Den bygger på att användningen av min kropp påverkar den inre upplevelsen. Om jag breder ut mig och tar plats i så kallade "power poses" (förstärkande poser) så kommer jag känna mig starkare och lugnare. På samma sätt gör ett leende dig gladare för att det frigör hormoner som gör dig glad. I denna studie (Carney, Cuddy & Yap; 2010) lyckades informanterna sänka sina kortisolnivåer efter två minuters "power-posing".

Inom KBT finns det något som kallas för inläringsteori och den utgår ifrån att beteenden inte bara är sådant som vi gör utan också kroppsliga reaktioner och tankeprocesser. Enligt denna teori har alla beteenden lärts in och att ändra på dem handlar då bara om att lära om eller lära på nytt. Inläring kan ske på olika sätt. Ibland handlar det om att vi har blivit skrämda vid ett speciellt tillfälle och senare associerar det med en obehagskänsla (Klefbom, 2009).

3.5 Hjärnan, störmoment och utveckling

Enligt Persson (1996) kan nyckeln till utvecklande övning bero på bland annat kognitiva aspekter som *minne* och förmåga till snabb inläring. Ibland är det inte alltid detta fungerar som vi tänkt oss. Vår reella prestation består av våra kunskaper minus störande inblandning och den kan komma från både yttre och inre faktorer.

3.5.1 Hjärnan

Hjärnforskningen är relativt ny men under de senaste åren har förståelsen av hjärnan ökat drastiskt. Eftersom den är så ny är det svårt att härleda några generaliserbara samband mellan hjärnforskning och lärande men några få undantag finns. Varje gång människan lär sig något nytt förändras hjärnan, på detta sätt skapar lärande spår i hjärnan. Ju oftare du upprepar något desto starkare blir spåret. Vissa forskningsresultat säger att hjärnan utvecklas bara du använder den (Gärdenfors, 2010).

Varför skulle då någon som är intresserad av musik vilja forska om hjärnan? Kognitionsvetenskap och hjärnforskning tangerar varandra och filosofer och neuroforskare har länge brottats med hur mycket hjärnans funktioner kan förklara känslor och andra outgrundliga upplevelser. I slutändan är hjärnan ändå involverad i uppkomsten av tankar eftersom medvetandet och identiteten sitter i hjärnan och därför borde man kunna förklara det med neurologi. Hjärnan är dock ett enormt komplicerat och mäktigt organ och trots de många framsteg som gjordes under 1990-talet är det fortfarande mycket som vi inte vet om hjärnan. Till exempel hur vi utvecklar vår tanke om oss själva och vår personlighet, genererar och kontrollerar känslor och anpassar oss till otaliga förändringar i vår miljö (Thompson, 2009).

När vi spelar på ett musikinstrument, till exempel klarinett, används både höger och vänster hjärnhalva. Forskare har också sett att vi då lagrar minnen på ett annorlunda sätt. Minnena ges både en känslomässig, en kontextuell och en audiologisk märkning (Collins, 2014).

Detta påverkar också i slutändan vår övningsprocess och är därför relevant att känna till. Detta kan användas medvetet för att effektivisera sin inlärning och till exempel göra det lättare att komma ihåg stycken eller tekniker.

3.5.2 Störmoment

Inom både jazzen och den klassiska musiken kan du observera något som liknar trans. De artisterna som kan komma in i denna sinnesstämning är bara de mest fokuserade spelarna, ofta de som är bland de bästa på det de gör. De brukar också ge oss de mest minnesvärda konserterna. Detta är vad jazzpianisten Kenny Werner (1996) kallar *Effortless mastery* i sin bok med samma namn. Detta är ett tillstånd där du är helt uppslukad av nuet och inga yttre tankar stör. Där du bara gör utan att tänka eller oroa dig. Han nämner också att många som spelar improvisationsmusik är besatta av att spela det bästa solot. De vill så gärna spela det bästa solot så att de börjar redigera sig själva innan de tagit en ton. Det skriver han leder till att det som kommer ut inte blir lika bra eftersom du då inte tror på det du gör. Han berättar om Thelonious Monk som ett exempel på detta där han spelar musik med mycket dissonanser och ett oortodox

förhållningssätt till pianot. Werner (1996) försöker fylla sitt huvud med tankar som “every note I play is the most beautiful sound I’ve ever heard”.

James Gallweys skriver i sin bok *Tennis – det inre spelet* (1975) mer om detta inre spel, som pågår inuti oss undertiden vi spelar. Denna bok var revolutionerande när den kom för att den tangerar just det komplexa inre spel och den rika psykologi som pågår medan vi presterar som annars lagts ganska lite tid på. Han skriver att:

Varken mästarskicklighet eller spelglädje kan uppnås utan att man skänker uppmärksamhet åt det relativt förbisedda ”inre” spelet. Det är det spel som förekommer i spelarens hjärna och som kämpar mot sådana hinder som brister i koncentration, självtillit och självbedömning, och mot nervositet. Kort sagt: det inre spelet skall förhindra allt i mitt sinne som hämmar prestationens styrka. (Gallwey, 1975, s. 17).

Med andra ord spelar det inre spelet en viktig roll i ditt utförande. Han skriver att din faktiska prestation är din potential minus störande inblandning. Det är många som upplever att problemet inte handlar om att de inte vet *vad* de ska göra eller ändra på, utan på att de inte kan utföra det som de vet att de bör utföra (Gallwey, 1975). Gallweys teori handlar om att det finns ett Jag-1 och ett Jag-2. Det är Jag-2 som är göraren och Jag-1 som är den inre kommentatorn som kommenterar allt du gör. När saker och ting blir för svåra matar du ofta Jag-1 med negativitet, till exempel; åh nej nu blev det fel igen! ”Jag är min egen värsta fiende. Oftast slår jag mig själv!” (Gallwey, 1975, s. 21). Därför är det bästa du kan göra när du övar är att upptäcka felen själv. Han nämner övningar som att fokusera på sömmen på tennisbollen, eller använda sig av en spegel för att åskådliggöra sig själv, metoder som distraherar Jag-1 så att Jag-2 kan vara fri att göra. I boken nämner han ett exempel där en spelare hört från flertalet pedagoger att hans hand var för hög men han lyckades inte ändra på det. Då lät Gallwey honom spela framför en fönstervägg. Då såg han sin hand i svingen och utbrast, ”Jag har ju min hand för högt!”, och sänkte den (Gallwey, 1975).

För att sammanfatta, när du spelar musik ska det inte komma några störningar från sinnet. Ett tyst sinne låter musikern ta del av musiken inom sig själv. När det är dags att uppträda får det lämna över till instinkten (Werner, 1996).

3.6 Stress, rädsla och oro.

Musik kan ingjuta de mest härliga känslor i oss, men de kan också vara en källa till press och oro. Den största anledningen till att många av oss håller på med musik är just de djupa, innerliga känslor som musiken kan skapa inom oss. Fysiskt sett är musiken bara en samling ljud men på något sätt förser den mänskliga hjärnan dessa med innebörd och meningsfullhet. Om då känslomässiga faktorer är viktiga för musiken, då är en viktig fråga just hur våra känslor påverkar oss. Om vi kan påverka vårt sinne så att kan vi också påverka våra känslor och få en positiv effekt, så kallat påverkan och effekt. (Sloboda, 1986). Som utbildade musiker skiftar vårt fokus från att bara musicera av hjärtats lust till att bli yrkesbetonat. Utbildningen förbereder dig inför ditt kommande yrkesliv och övning blir nödvändigt för att utvecklas och lyckas. Det blir något som tar upp mer och mer tid. Det lekfulla som stod i centrum kommer plötsligt i skymundan (Persson, 1996)

Hur påverkar då stress vårt lärande? Jo, enligt Persson (1996) och Gärdenfors (2010) påverkar rädsla eller hög stressnivå vårt lärande negativt. Dock har forskarna haft svårt att hitta ett tydligt generaliserbart samband mellan känslor och lärande. Mycket forskning fokuserar också enbart på negativa emotioner. Därför vet vi att rädsla eller hög stressnivå gör det svårt för individer att lära sig (Gärdenfors, 2010). Enligt NE (2018) definieras stress som ”de anpassningar i kroppens funktioner som utlöses av fysiska eller psykiska påfrestningar, *stressorer* (stressfaktorer)”. De skriver att positiv stress uppkommer när kraven från omvärlden överensstämmer med det vi känner att vi kan klara av. Negativ stress beror bland annat på att kraven från omvärlden överstiger vår förmåga. En annan faktor som kan frustrera är när kraven är för låga och vi inte får chans att utveckla vår förmåga. Långvarigt förhöjda kortisol nivåer på grund av till exempel stress eller depression kan krympa hippocampus och försämra kognitionen (tänkandet) och också minnet. Stress kan därför vara destruktivt under en längre tid både för min hälsa och för effektiviteten i min övning (Gärdenfors, 2010).

Stephen Nachmanovich citerad i Werner (1996) anser att:” The easiest way to do art is to dispense with success and failure altogether and just play it.” (s. 39). När du är fylld av rädsla för att till exempel spela fel kommer du inte kunna prestera på nivå med din egentliga förmåga. Han skriver att det är inget fel med att vilja låta bra men behovet av

att låta bra förstör mer för oss än det hjälper. Ju mer du försöker desto sämre låter det. "A fearful mind won't allow you to concentrate and absorb." (s. 60). Han skriver att ineffektivt övande är en biprodukt av rädsla och ego. Vi är rädda för att vi inte ska bli bra musiker och det blir en självuppfyllande profetia. Vi stressas genom det ena momentet efter det andra för att inte tala om allt annat som tar fokus från musiken men den största boven är övning som grundar sig på rädsla. Då kan det sitta en liten röst i ditt huvud som inte låter dig stanna inom ett ämne tillräckligt länge för att bemästra det (Werner, 1996). Ett sinne fyllt av rädsla låter oss inte absorbera och koncentrera oss på det vi hör och ser. Även om du fokuserar på en sak så gör sig alla de andra sakerna påminna som du behöver göra något åt (Werner, 1996). "In fear, we expect; with love, we accept." (Werner, 1996, s. 57). Det bästa säger Gallwey (1975) är att iaktta sig själv utan att döma.

Enligt klarinettisten Kjell Fagéus (2013) så kan mentala bilder vara kraftfulla som hjälpmedel. De kan verka som positiva triggers så att du kan återskapa den känslan senare. Negativa bilder kan hämma och blockera "En inlärd hjälplöshet leder till inbillad talanglöshet." (Fagéus, 2013, s. 19). Werner (1996) nämner också att istället för att se stycken som lätta och svåra kan det vara bra att se på dem som bekanta och obekanta istället. Du är också bara obekant med ett stycke för att det inte har blivit lätt än. Därför bör du stanna vid en övning eller ett stycke tills det har blivit bemästrat. Du kommer att se att många saker förbättras om du är tålmodig när du övar. Det är som att klättra upp för ett berg och se en ny utsikt. Då ser du möjligheterna och du uppnår en lätthet i ditt spel som förstärker budskapet. Syftet är att du ska uppnå budskapet: jag är en mästare, musik är lätt! (Werner, 1996; Dweck, 2015). Som jag tidigare nämnt angående "power-posing" kan detta också användas för att minska stress och oro då det bland annat sänker kortisolnivåerna (Dana Carney, Amy Cuddy och Andy Yap, 2010). Om du vill läsa mer om det fenomenet har jag förklarat det mer utförligt ovan under avsnitt 3.4 effektivitet och kroppens påverkan på sinnet.

3.7 Målinriktat lärande och effektivitet

I Bosler och Greenes (2017) Ted-talk när de pratar om effektivitet säger de att övning inte bara handlar om antalet timmar utan om hur du övar. Med effektiv övning syftar de här på övning som är konsekvent, fokuserad och riktar in sig på innehåll eller svagheter

som ligger på gränsen till vad du klarar av just nu. De har som tips att du ska fokusera på uppgiften och minimera störande moment för att få den så effektiv som möjligt, som till exempel störande tankar. Detta hävdar också Pianisten Peter Johnston i boken *the Practice Revolution* (2004). Övningen blir bara ett sätt att nå målet istället för målet självt. Vissa har en Jag-jobbar-som-jag-kommer-på-attityd till övning, vilket gör det möjligt att faktiskt inte åstadkomma någonting alls, trots att du varit flitig under övningspasset och hunnit med mycket. Ändå är du inte förberedd för lektionen. Ofta är du inte medveten om detta, just för att du ändå varit flitig. Här är det inte övningen i sig det är något fel på utan framförallt avsaknaden av mål. Johnston (2004) menar att arbeta utan ett mål faktiskt kan vara värre än att inte arbeta alls. Detta stämmer även med det Gallwey (1975) nämner. Han hävdar att du kan använda dig av målinriktat lärande för att öka motivationen. Det viktigaste då är att hitta sina egna mål och veta vad jag vill med mina studier (Gallwey, 1975). Om du inte vet vad du försöker åstadkomma kan du inte bli förvånad om du inte åstadkom något (Johnston, 2004). Detta nämnde också McPherson (2017) under en föreläsning där han pratade om sin forskning, som han publicerat samma år, om talangfulla individer och vilka färdigheter som de har lärt sig som gjort att de lyckats. Han menar att en sak som var väldigt viktigt för att forma sina färdigheter var att ha ett visuellt mål, till vart jag ville komma och vem jag ville bli.

3.8 Sammanfattning

Sammanfattningsvis spelar både glädje och motivation en mycket stor roll för hur bra du övar och du kan påverka detta med hur du tänker och tar dig an uppgifter. Motivation och glädje är A och O när du övar. Det är viktigt med mål och framförallt att du har en tydlig bild av vart du vill nå med din övning. Stress kan vara positivt i små doser då det framförallt fungerar som motivation eller en drivande kraft. Långvarig stress har flera negativa effekter och övningen blir bättre om du är lugn och metodisk. Du kan påverka i vilken riktning din övning går på flera olika sätt. Genom att minska din stress och befinna dig i lugna miljöer kan du få en mer hälsosam och effektivare övning. Annat du kan använda för att positivt påverka din övning är Power-posing och positiva triggers.

4. METOD

I det här kapitlet introducerar jag mitt val av metoder och de för- och nackdelar de ger till studien.

4.1 Metodologiska överväganden

Kvalitativa metoder utmärks av att du får en bred och komplex data som också ger en bred och komplex bild av ett problem. Detta i motsats till kvantitativa metoder där kvantifierbara, generaliserbara resultat undersöks. Kvalitativa undersökningar har deltagarnas perspektiv i fokus vilket gör att undersökningens inriktning ligger på hur informanterna upplever saker och vad de tycker är viktigt. Vill jag urskilja människors sätt att resonera eller reagera, eller varierande handlingsmönster så är därför en kvalitativ studie passande (Trost, 2010; Bryman, 2011). Eftersom min frågeställning utgår ifrån att jag vill försöka förstå människors tankemönster när de övar och hur det påverkar oss och inte vill undersöka något som kan svaras på med till exempel en enkät så är kvalitativa data passande för min undersökning. (Larsen, 2009; Trost, 2010). För att komma åt tankar och känslor bakom övningen använder jag mig av kvalitativa intervjuer så att informanten ska kunna prata fritt om sina upplevelser. Då hoppas jag få den data som speglar informanternas perspektiv, intryck och åsikter. Observation var uteslutet eftersom det skulle störa och påverka processen och detta inte heller är något som du kan skönja med blotta ögat utan något som informanten behöver kommunicera. Intervju tillåter mig också att ställa följdfrågor och på så sätt komma åt vad som låg bakom beteendet. Nackdelen med intervjuerna är att det är viktigt att informanterna svarar sanningsenligt och att de kan beskriva relativt utförligt vad de känner och upplever och att de har ett rikt inre liv. Jag som intervjuare måste också ställa rätt frågor och formulera dem på så sätt att de blir tydliga för informanterna.

Som komplement till min studie hade jag kunnat använda en enkät för att få ett bredare perspektiv på hur övningen ser ut för studenter eller elever i Sverige. Nackdelen med detta hade varit att jag missat djupet i min studie vilket för mig kändes mer angeläget då jag vill komma åt tankarna och känslorna bakom händelserna; händelsernas ursprung. Det är också svårt att få upp andel svar som hade behövts för att kunna göra en faktisk slutsats. Dock hade jag fått ett annat värdefullt perspektiv på min undersökning.

En annan viktig aspekt att ta hänsyn till i valet av metod är studiens validitet och reliabilitet. En fördel med kvalitativa metoder är att det kan vara lättare att få stor validitet på sina data, men svårare att få hög reliabilitet. Detta eftersom jag då till exempel kan ändra intervjufrågor under arbetets gång när jag märker att det finns andra detaljer som är viktiga. När jag tillåter informanterna att ta upp saker som de själva tycker är viktiga öppnar jag upp för flera förklaringar. När processen blir flexibel ökar validiteten (Larsen, 2009). Reliabiliteten testas hur tillförlitligt arbetet är, till exempel om flera forskare gör samma studie vid olika tillfällen och får samma svar. Detta är svårt att få i kvalitativa studier eftersom olika personer ser olika saker på olika sätt och kanske inte lägger märke till samma saker vid till exempel en observation. Ett sätt att öka reliabiliteten är att vara noggrann med sin data och vem som sagt vad och när. Både reliabiliteten och validiteten kan bli högre genom *metodtriangulering*, när man använder sig av både kvalitativa och kvantitativa metoder (Larsen, 2009). Studien hade därför kunnat gynnas av att kompletteras av en kvantitativ metod men resurserna räcker inte till för båda.

4.2 Två metoder för datainsamling

Här redogör jag mer ingående för vilka metoder jag valt, vad de innebär och för- och nackdelar med dessa där min huvudmetod varit kvalitativ intervju.

4.2.1 Kvalitativ intervju

Huvudmetoden i studien har varit kvalitativa intervjuer. Kvalitativa intervjuer utmärks bland annat av att du ställer öppna frågor som kan ge rika, komplexa svar. Kvalitativa intervjuer innefattar många olika slags intervjuer som kan vara både enskilda och i grupp. De kan också vara ostrukturerade eller semi-strukturerade beroende på hur frågorna är utformade och om intervjuaren har bestämda frågor som ska ställas i en viss ordning eller en intervjuguide där det finns vissa ämnen som ska tas upp under intervjun (Bryman, 2011). Intervjun är ett sätt att komma åt berättelsen så som informanten vill berätta den med dess egna ord som guide (Trost, 2010). Min intervjuguide återfinns i *bilaga 3*. En fördel med intervju som metod är att intervjuaren kan inhämta kunskap under hela undersökningen. Samtalen med informanterna kan vidga och förändra

forskarens uppfattning om ämnet då informanterna kan ta upp nya och oväntade aspekter av ämnet.

Nackdelar med intervjun är just att det filtreras genom informantens världsbild, vilket gör att det kan vara svårt att komma åt svar som informanten inte tidigare reflekterat över (Trost, 2010) Det har jag försökt minimera genom att ställa följdfrågor. En annan nackdel med intervju som Bryman (2011) tar upp är att de ibland tycks vara självklara som metod utan att du egentligen övervägt alla alternativ. Därför har jag även diskuterat grundligt med min handledare och noga övervägt olika metoder och de för- och nackdelar som de kan ge till min studie. En tredje nackdel kan vara relationen du har till informanten. Om du har en relation till någon sen innan kan det vara så att de vill svara på dina frågor så bra som möjligt och ge dig de svaren du vill ha för att de vill hjälpa till istället för att ge dig ett obekvämt svar som kanske inte stämmer in i din hypotes. Detta försökte jag motverka genom att ställa öppna frågor utan självklara svar men även genom att välja informanter som inte var väldigt nära. Det kan också vara så att de har svårt att uttrycka sig om sina känslor eftersom det kan vara blottande och kännas för intimt. De kan vilja framställa sig själva i bra dager på ett eller annat sätt och därför censurera sina svar. Jag tror intervjuaren tjänar på att vara informell med informanten så att han eller hon känner sig bekväm. Som i ordspråket: ”prata med bönder på bönders vis och lärde män på latin”. En annan nackdel som tas upp av Bryman (2011) är den reaktiva effekten den kan ha. Med detta menas att intervjuens onaturliga karaktär kan påverka informanten på så sätt att den som intervjuas är medveten om att den är del i en studie med ett syfte. Detta har jag också försökt motverka med informella intervjuer.

Jag valde enskilda intervjuer eftersom jag ville få ett så stort djup som möjligt i min studie. Detta för att man i enskilda intervjuer kan få fram reflektioner av mer personlig karaktär som det inte finns utrymme för i gruppintervjuer. I gruppintervjuer har forskaren dock potential att få fram aspekter i diskussionen mellan deltagarna som inte kommer fram i en enskild intervju. Ostrukturerade intervjuer tenderar att efterlikna vanliga samtal vilket var vad jag ville uppnå (Bryman, 2011). Detta för att jag vill att mina informanter ska känna sig så bekväma som möjligt. Det hoppas jag gör dem mer benägna till att öppna upp och berätta om sina erfarenheter. I mina intervjuer valde jag att hålla mina intervjuer så informella som möjligt så att mina informanter ska känna sig så bekväma som möjligt.

4.2.2 Critical incident technique

Denna metod används som en del av min datainsamling. På engelska kallas tekniken för *Critical incident technique* och förkortas CIT. Det är en metod som är utvecklad för att fånga direkta observationer av beteenden från informantens synpunkt för att kunna använda dessa för problemlösning eller för att ta fram breda psykologiska principer (Flanagan, 1954). Det är alltså informanterna själv som observerar istället för forskaren. I början användes den för att synliggöra effektiva och ineffektiva arbetsbeteenden. De utsagor som de sedan lämnar används istället för observationer av en utomstående forskare (Gremler, 2004). I det avseendet tror jag därför att den skulle passa mitt arbete eftersom en direkt observation skulle bli alldeles för iögonfallande och jag inte kan observera tankar hos mina informanter mer än att tolka minspel eller liknande. I Gremlers (2004) text definierar Bitner, Booms och Tetreault en incident som en observerbar mänsklig aktivitet, till exempel varje gång jag tänker på glass. Dessa incidenter kan samlas in på olika sätt men generellt ber du informanterna att berätta om en upplevelse de haft. Syftet med metoden är att genom informanter som befinner sig nära den utforskade verksamheten samla in pålitliga data för att analysera mänskligt beteende (Gremler, 2004). Generellt används tekniken för att skapa mönster för olika beteenden (Gremler, 2004; Flanagan 1954). Sådär beskriver Chell metoden (citerad i Gremler, 2004):

The critical incident technique is a qualitative inter-view procedure which facilitates the investigation of significant occurrences (events, incidents, processes, or issues) identified by the respondent, the way they are managed, and the outcomes in terms of perceived effects. The objective is to gain understanding of the incident from the perspective of the individual, taking into account cognitive, affective, and behavioural elements. (s. 16)

I CIT observerar informanten själv några så kallade kritiska incidenter. En av fördelarna med metoden är därför bland annat att data är insamlad från informanternas perspektiv med deras egna ord. Därför möjliggör CIT för en rik datainsamling där informanterna själva bestämmer vilka händelser som är relevanta för dem utefter undersökningens mål (Flanagan, 1954; Gremler, 2004). Det här tillåter informanterna så stor frihet som möjligt inom forskningens ramar. Genom detta lägger forskaren heller inte på informanterna några oförutsedda förutfattade meningar för vad som skulle kunna vara viktigt och därför omedvetet påverkar studien. Under en intervju som följer på genomförandet av min studie ber jag informanterna att påminna sig om specifika

händelser som de observerat (Gremler, 2004). Eftersom CIT inte har ett fast regelverk, utan snarare består av flexibla principer som kan modifieras för att möta kraven för ämnet som studeras, passar den därför också utmärkt för att studera ämnen där det är svårt att fastställa alla variabler (Flanagan, 1954; Gremler, 2004).

Även om fördelarna är många finns det även några nackdelar. Till exempel har forskare ifrågasatt metodens reliabilitet och validitet eftersom informanternas information kan misstolkas eller missuppfattas (Gremler, 2004). I mitt arbete har jag därför försökt ge respons på informanternas svar när jag känt att det finns rum för tolkning och återkopplat med frågor om det var så de menade. CIT är en naturligt återblickande metod. Därför har den fått kritik för att ha en utformning som kan bli bristfällig på grund av minnesbias eller luckor i minnet. Eftersom CIT förlitar sig på informanternas minne så krävs det en exakt och sanningsenlig rapport om dem (Gremler, 2004). Därför tyckte jag att fotona var ett bra sätt att motverka detta genom att stötta minnet. Generellt sett så har CIT visat sig vara en pålitlig datainsamlingsmetod och har därför inte ändrats mycket på de sextio år sedan den uppkom (Gremler, 2004). För att kunna använda bilderna som ett stöd för minnet blev jag beroende av att informanterna skickade in sina bilder. Det blev inte riktigt som jag tänkt och det vara bara någon enstaka som skickade in en bild. Det gjorde att mitt resultat blev annorlunda än jag hade tänkt för att mina intervjuer blev annorlunda. Istället för att diskutera specifika händelser blev det diskussioner om deras övning som helhet och hur de såg på motivation, hälsa och effektivitet och vad de tänkte kring det. Min tanke var att använda CIT som huvudmetod men det var i slutändan bara Tomas som deltog.

4.3 Studiens design och genomförande

Här nedan kommer en beskrivning av studien, när och hur den genomfördes och vilka problem som uppstod under genomförandet.

4.3.1 Urval av informanter

Studiens urval utgjordes av 5 klarinettister som studerar musik på högskolenivå. Min tanke med detta var för det första att studenter skulle kunna ge mig mer detaljerade svar än till exempel gymnasieelever. Detta både för att de är äldre och oftast har övat mer, men också har mer erfarenhet och lättare kan diskutera sitt känsloliv. Min andra tanke

var att äldre elever kräver mer av läraren, då det inte alltid är så självklart vad de behöver när det inte längre handlar om att spela rätt toner eller kanske att lära sig en ny ton. En tredje aspekt var att min utbildning inriktar sig mot gymnasiet och att jag därför hellre ville inrikta mig på äldre elever. Jag valde att intervjua musikhögskolestudenter för att jag tror att det blir de mest intressanta intervjuerna. De både blir undervisade men måste också själva ansvara för sin egen övning och förväntas göra det extra noggrant och i många timmar och små förändringar kan därför få större effekt. Det kan därför få mer effekt. En gymnasieelev övar till exempel i regel inte lika mycket som en musikhögskolestudent och resultaten i studien kommer därför inte bli lika märkbar.

Alla mina informanter studerar klarinett med klassisk inriktning på högskolenivå i Sverige. Jag har valt att både ha med studenter som studerar till lärare i klarinett och studenter som studerar en kandidat i antingen orkesterspel eller kammarmusik. De har studerat olika länge och hälften är kvinnor och hälften är män.

En schematisk uppställning av mina informanter med utbytta namn:

Informanter	Kön	Utbildningsinriktning	Antal högskoleår inom musik (inkl. påbörjade)	Ålder	Övrigt
Tomas	Man	Lärare - Gymnasie	4	22	
Edgar	Man	Lärare – Gymnasie	4	29	Spelar basklarinett
Lisa	Kvinna	Kandidat - orkester	2	21	
Jaana	Kvinna	Kandidat - kammarmusik	2	21	

4.3.2 Datainsamling

Datainsamlingen bestod huvudsakligen av kvalitativa intervjuer. Studien pågick under en fyraveckorsperiod med CIT och efterföljdes av intervjuer. Intervjuerna genomfördes med samtliga informanter om huruvida perioden påverkat deras övning och i sådana fall hur. Där fick informanterna både berätta om sina erfarenheter om övning i allmänhet och CIT-perioden i synnerhet och om de upplevt någon förändring.

Några saker som påverkade min datainsamling var att det var svårt att få tag på informanter och att hitta tider när det passade att ses. Efter två genomförda intervjuer gick inspelningsapparaten sönder vilket resulterade i nya intervjuer med Edgar och Lisa som jag i slutändan fick skicka frågeformulär till för att vi inte kunde ses. Detta gjorde att jag fick annan data än jag först hade förväntat mig och att studien blev svagare. Detta påverkade mitt resultat genom att inte ge mig så varierade data som jag hade önskat. Detta frågeformulär återfinns ett exempel av i *bilaga 2*.

4.4 Dataanalys – Tematisk analys

Jag ville hitta samband och teman i informanternas övning, och därför blev det relevant med en tematisk analys eller innehållsanalys som Larsen (2009) kallar den. Tematisk analys kan användas som en analys i sig själv men också som ett element i andra metoder som till exempel kvalitativ innehållsanalys. Den utgörs av dataanalysering utefter vissa teman eller underteman (Bryman, 2011).

Jag analyserade min data genom att leta efter likheter och skillnader i intervjuerna och sedan också jämföra dem gentemot min forskningsfråga. I mitt resultat har jag valt att analysera svaren efter tre teman: effektivitet, hälsa och motivation. Eftersom jag valt detta till mitt syfte och även nämnt i den tidigare forskningen som viktiga aspekter. Studien visar bara tendenser och hur de flesta har det. Det kommer alltid att finnas undantag för reglerna men också de som tendenserna gäller för (Larsen, 2009).

4.5 Giltighet och tillförlitlighet

När man bedriver kvalitativ forskning finns det andra meningar än i kvantitativ forskning kring vilka kriterier en studie bör uppfylla för att anses ha god kvalitet; äkthet, relevans och tillförlitlighet bland andra (Bryman, 2011). En studie är tillförlitlig när den uppfyller kraven för *trovärdighet*, *överförbarhet*, *pålitlighet* och *möjlighet att styrka och konfirmera* (Bryman, 2011). Trovärdighet innebär att informanterna ska kunna känna igen sig i det forskaren beskriver och dennes beskrivande av verkligheten. Överförbarhet betyder att studien ska vara så detaljerat beskriven av forskaren att andra individer ska kunna bedöma om situationen är överförbar till andra miljöer. Pålitlighet

innebär att forskaren skall beskriva stegen så att andra forskare ska kunna bedöma kvalitén på studien. Sista kravet handlar om att studien skall ha möjlighet att ”styrkas och konfirmeras” (Bryman, 2011, s.355). Det betyder att forskaren skall vara så objektiv som möjligt och inte låta personliga värderingar eller åsikter påverka resultatet i undersökningen (Bryman, 2011). En studies äkthet avgörs av om studien bidragit till något för informanterna och om informanternas olika åsikter framkommer. Relevansen bestäms av om studien bidrar till något inom sitt område.

4.6 Etiska överväganden

När det gäller etiska överväganden har jag följt vetenskapsrådets fyra grundläggande krav på forskningsetiska principer för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. De fyra huvudkraven är:

Informationskravet - Informationskravet innebär att forskaren skall informera de av forskningen berörda om den aktuella forskningens syfte.

Samtyckeskravet – Deltagarna i forskningen har själva rätt att bestämma om sin medverkan.

Konfidentialitetskravet – Informanterna i forskningen skall ges största möjliga anonymitet och personuppgifterna skall behandlas på ett sätt så att obehöriga inte kan ta del av dem.

Nyttjandekravet – Insamlade uppgifter om den enskilda personen får bara användas för forskningens ändamål.

För att följa samtyckes- och informationskravet har jag skrivit samman en samtyckesblankett med information av studien och ett medgivande att delta. Denna finns bifogad i *bilaga 1*. Där har jag informerat om mitt syfte med studien och att de själva väljer om de vill medverka eller inte. Alla informanter har fått skriva på en sådan och lämna in till mig. Ingen information som jag samlat in i mina intervjuer används för något annat än denna studie (Vetenskapsrådet, 2011)

5. RESULTAT

Här redogör jag för resultatet efter intervjuerna i min studie utifrån min frågeställning: hur påverkar den mentala inställningen övande och framförande av musik och hur kan kognitionsvetenskap användas för att förstå och utveckla övande?

5.1 Tematisk analys

Här lyfter jag fram och jämför de olika upplevelser som informanterna i studien upplevt under datainsamlingsperioden. Återkommande fokuspunkter tar jag upp på slutet i en sammanfattning. Jag har analyserat min data utifrån tre teman: effektivitet och lärande; hälsosam övning och stresspåverkan; motivation, känslor och tankar i övningen. Detta utefter fokuspunkterna från mitt syfte kombinerat med den tidigare forskningens teorier.

5.1.1 Effektivitet och lärande

När det gäller effektivitet säger Tomas att han tycker att det är för mycket fokusering på hur mycket tid du lägger ned istället för hur du använder din tid. Han upplever att det är många lärare som frågar honom hur många timmar han övar varje dag. Han brukar föredra att spela i 40 minuters pass och då försöka fokusera på det som måste göras. Det tyder på en hälsosam inställning till sin egen prestation i den mening att undvika överbelastning eller stress. Är det extra roligt så säger han att han kan öva mer eller om han övar inför något speciellt. Detta tyder också på att motivation och målinriktat lärande hjälper övningen. Eftersom han också tycker att han kan öva mer borde hans övning per definition också bli mer effektiv. Han säger också att det viktigaste är vad du får gjort och inte hur mycket tid du lägger ned. Han säger att om du fokuserar för mycket på tid istället för innehåll så blir det inte effektivt. ”Det blir ofta att man bara tar det igen då och då är inte tankarna med. Det blir de mer om man har en begränsad tid på sig att öva och måste öva in något speciellt.” När han lär sig nya stycken brukar han ofta lyssna mycket på inspelningar. Både för att få en bild av stycket, för orkesterbakgrundens skull eller för att det tar bort pressen från att spela allt själv. Om han spelar svårare stycken upplever han att han lätt blir frustrerad. När han måste ta tag i det så börjar han alltid med att spela väldigt långsamt. Spelar du långsamt ökar också chansen att spela rätt och därför befästa rätt saker i sin övning. Vilket leder till att det blir mer effektivt eftersom du inte måste ändra på felinlärda passager. För övrigt så

nämner han att han tror att fokus ger kvalité på övningen. Att man spelar något till hundra procent och fokuserar på det man behöver jobba på istället för att spela lite halvdant. Att veta var man ska lägga sitt fokus och vad man själv behöver öva på.

Jaana säger att effektiv övning för henne är när hon kan lägga ifrån sig sin mobil och allt annat och bara fokusera och verkligen känna. Hon nämner att hon alltid spelar med timer nuförtiden och att den bästa övningen är när tiden bara går för att man fokuserar och inte står och funderar på om tiden inte har gått snart. När tiden är ute och man känner att man verkligen åstadkommit något och inte tänkt på annat utan verkligen varit i nuet i övningsrummet. Hon säger att det blir effektivt när man gör det man ska och inte står och gör massor annat och kan prioritera vad man behöver få gjort. Att man också planerar så att man får gjort det man ska så att tiden inte bara går. Detta kan man översätta till att ha ett målinriktat lärande.

Effektivitet för Lisa var när man kan jobba effektivt på kort tid istället för ineffektivt på flera timmar. Effektiv övning säger hon är när man kan fokusera på kvalitén i övningen istället för att titta på klockan och har ett visst antal timmar som mål med dålig övning som slutresultat. Något hon upplever som har ändrats sen studien började var att hon fått lite större insikt i sig själv och sin egen övning.

För Edgar handlade det helt enkelt om att han kunde göra vad han vill och hålla på så länge han vill utan att bli avbruten. Det tyder på att han behöver kunna känna sig fokuserad för att känna att det blir effektivt.

5.1.2 Hälsosam övning och stresspåverkan

Tomas säger att han känner att hälsosam övning är när det låter bra och han känner att han går framåt, ”och det gör det mest när jag spelar som jag är van vid”. Han säger att när man är van vid systemet så rullar allt annat på och att det också är bra för kroppen. Det bidrar också till att det blir roligare. Han är inte ensam om det heller. De flesta tycker det blir roligt att öva när det låter bra och att utvecklingen då också går framåt, det vill säga övningen blir effektivare. Han nämner att han haft svårt för skalor och att det hjälper honom att göra på samma sätt varje vecka. Det tänker jag beror på goda vanor. Det blir lättare att göra något om man inte ger sig själv något alternativ att välja

bort, då detta kan skapa en konflikt inombords om man ska genomföra det eller inte. När han får frågan om det finns något ohälsosamt sätt att öva på så säger han att det kan vara när man bara fokuserar på det som går bra när man övar. Då kan han mena att det blir negativt när man bara fokuserar på en sak och glömmer resten. Antingen tycker man allt går bra och man blir blind för bristerna eller så tycker man att allt går dåligt och man ser inte det som går bra och får dåligt självförtroende och det i sin tur påverkar övningen negativt. Han säger också att det kan leda till att det blir svårt att bedöma var man ligger i övningen. Där upplever han ibland att passager som gick bra när han övade senare går sämre på till exempel lektion, eller att något han inte tyckte kändes bra ändå går bra på lektionen. Något som gick bra dagen innan kan gå dåligt dagen efter. Kanske för att han bara spelar från början till slut och klarar det en gång och då tror att man klarar det alla gånger. I det sammanhanget nämner han också att han tror det kan ha varit för att han bara fokuserat på det som gått bra. Här låter det som om han har svårt för att lita på sig själv eftersom han tycker att hans kropp sviker honom ibland och att han inte alltid kan lita på att han kan det han tror att han kan.

När vi pratar om stress nämner han att det finns både positiv och negativ stress. Tomas nämnde bland annat ett övningspass han haft för några år sen då någon ringt och stört honom och de sedan pratade i två timmar, fast han egentligen bara ville förbereda sig på något han skulle spela dagen efter. När han tillslut fick slut på samtalet så gick det inte riktigt att ta in det han skulle lära sig. Här verkar det ha varit ett yttre störmoment som kom i vägen. Han nämner efter detta att han ändå tycker att lite stress kan vara rätt så bra. Till exempel om man ska ha konsert om en vecka och man inte tycker att det sitter så övar man varje dag för att det ska gå bra och så gör det det. Detta stämmer överens med vad flera andra sagt i sina intervjuer.

Jaana tycker att hälsosam övning är att öva så att man inte förstör sig själv. Att till exempel inte spänna sig och inte öva mer än vad man egentligen orkar. Har man då en dålig dag så säger hon att det är bättre att inte öva för mycket. Hon berättar att om något inte funkar så kommer du förstöra för dig och det kommer kännas dagen efter att du gjorde fel. Med det tror jag hon menar att när du inte mår bra så kan du inte fokusera ordentligt på det du gör och då är risken oerhört stor att du gör något fel som snarare ger dig ett bakslag än hjälper dig framåt. Hon berättar att det är bättre att anpassa övningen efter kroppen och hur man mår. Att se till att inte spänna sig eller spela sönder sig för att

”det är onödigt och det tar mycket tid att komma tillbaka”, mer än vad det tar att spela sönder sig. Hon säger att du förlorar mer än vad du vinner. Hon säger också att det är viktigt med självförtroende när man övar. Om man inte tror på sig själv så spelar man sämre. Hon säger att hon vet det av egen erfarenhet, om man inte tror att man klarar något så kommer du inte klara det. Om du tror att du kommer klara det så är det bra mycket större chans att klara det.

När jag frågar Jaana om hur hon ser på stress säger hon att man aldrig ska stressa fram något, som att tänka att man måste bli klar till det här datumet, men att lite stress kan vara bra. Hon säger att annars blir man aldrig färdig med något för att man alltid kan förbättra stycken. Hon berättar också att har man för mycket stress så får man istället panik över att man inte kan det och så spelar man sämre än vad man kan för att man inte känner sig redo. I det fallet tror jag hon menar att det kommer upp ovälkomna tankar som stör medan hon spelar. Stress i vardagen säger hon också bidrar till att man lätt kan slarva. Detta för att man tänker på så mycket annat. Detta beskriver Jaana med orden: ”är man stressad runt omkring övningen så är det svårt att verkligen kunna fokusera fullt ut.” Hon säger att fokus är väldigt viktigt i övningen. Annars, säger hon, att man oftare spelar fel toner men att man också använder fel teknik och då förstör mer än det ger. När man är lugn och inte stressad är det lättare att släppa allt och ställa sig effektivt och fokusera på musiken. Är man stressad så tar ofta mycket annat runtomkring över tankarna och så slarvar man med övningen. Då blir det varken hälsosamt eller effektivt.

Hälsosam övning för Lisa var övning som känns otvungen och kontrollerad. När det är hon som styr den. Med det tror jag hon menar att hon känner sig fri och är fokuserad eller klartänt nog att kunna ta logiska beslut i sin övning. Där hon då, till exempel om hon känner sig stressad, går vidare för tidigt för att hon känner att hon har ont om tid.

För Edgar handlade det om att ta hänsyn till kroppens signaler och att ta paus vid rätt tillfälle. Han nämner att till exempel öva starka eller höga partier med öronproppar för att skona hörseln; eller att stretcha eller mjuka upp till exempel armar om han känner sig stel i dem. Detta styrker också Jaana i det som hon nämnde tidigare, att ta hänsyn till sin kropp när man spelar så att man inte ”spelar sönder sig”. Så att kroppen håller för år av övning. Edgar säger att stress kan vara både bra och dåligt för övningen. Där tror jag

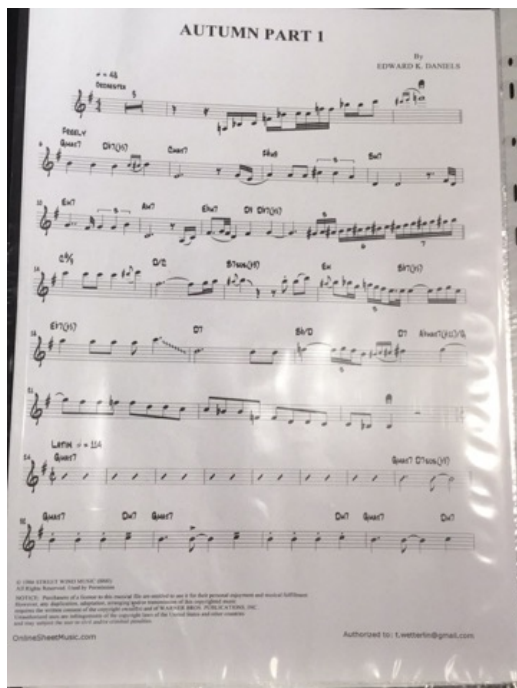
han menar precis som Jaana och Tomas tidigare nämnt att lite stress kan vara bra för att bli motiverad, till exempel om man har en konsert inplanerad. Där kommer också det målinriktade lärandet in. Så den ”bra” stressen kanske i sådana fall handlar om målinriktat lärande och att man vill något.

5.1.3 Motivation, känslor och tankar i övningen

Något som alla nämner är att de tycker att det är lättare att öva när de är på bra humör och svårare när de är på dåligt humör. Det tycker jag visar på att våra tankar faktiskt påverkar oss när vi övar. Alla informanter tyckte också att sinnet påverkade dem när de övade. Edgar nämner till exempel att han upplever att ovidkommande tankar lätt stör övningen. Janna upplever att hennes övning blir sämre när hon är på dåligt humör. Hon berättar att man tar med det in i övningen och att man då kanske slarvar och blir mer frustrerad över små saker och att det då blir en ond spiral som gör det värre och värre. Hon tror därför att tankarna påverkar väldigt mycket. Hon tror likaså att övningen blir bättre om man är på bra humör. Samma sak då, att småsakerna inte betyder så mycket utan de bara glider av, istället för att vilja ”slänga en klarinett i väggen”. Om något går fel tar man bara om det istället och då lär man sig något istället för att associera stället med dåliga saker. Lisa beskrev sin övning som bra men ibland omotiverad och ofokuserad. Hon upplevde att hennes sinne påverkade henne när hon övar till exempel att när hon var pigg och glad blev övningen bättre och hon blev mer fokuserad. Hon tror att sinnet har väldigt stor påverkan på övningen. Hon upplevde också att hennes övning blev sämre när hon var på dåligt humör och bättre när hon var på bra humör. Detta för att när hon var på dåligt humör kände hon sig generellt ”osugen” på allt och orkeslös och det i sin tur gjorde att hon kände att övningen blev dålig och förgäves. Medan när hon var på bra humör så gav det henne energi och lust att göra en så bra och produktiv övning som möjligt. Tomas tror att hans övning blir sämre när han är på dåligt humör men när jag frågar hur den påverkas när han är på bra humör svarar han antagligen bättre men att det också skulle kunna innebära att han får svårare att koncentrera sig. När jag frågade varför han trodde att det var så svarade han; ”för att starka känslor behöver få sitt utrymme”

Tomas säger att det som motiverar honom framförallt brukar vara att han har läxor som måste göras. När det är stycken som han valt själv så blir han oftast motiverad för att det

är något han skulle vilja spela för någon, någon gång. Något annat som gör honom motiverad kunde också vara att låta som någon på en inspelning. Jaana nämner också fördelen med förebilder i sin intervju. Tomas tycker det är viktigt för motivationen att veta varför man gör något, att förstå syftet. Han sa också att han inte riktigt visste vad som gjorde honom motiverad mer än att han hade en uppgift som behövde lösas, men att han tyckte det var roligare om det var stycken som han själv valt. Han nämner dock att han blev motiverad av att lyssna på en inspelning och känna att så vill jag låta. **Där tror jag det** handlar om inspiration och just det målinriktade lärandet jag tidigare nämnt. Där han i det fallet får en tydlig bild av hur han vill låta och sedan har den bilden eller det ljudet i huvudet när han övar. Något annat som han tycker kan motivera är att spela saker på olika sätt. Till exempel att spela klassiska stycken och göra de i en ny tappning med ett till exempel swing-känsla eller att ”benda” på vissa toner som man inte ska. Det kan vara för att det bidrar till att minska pressen han sätter på sig själv. Då går det inte att ha prestationsångest eftersom det omöjligt kan bli ”rätt”. Det blir också lite roligare. Han nämner också att om man spelar med till en inspelning så tappar man lite pressen att man måste prestera själv. Han nämner också att om han spelar extra svåra stycken blir han lätt frustrerad. Han nämner att han initialt innan han börjat spela tänker: ”vad fan det här kan jag ju aldrig spela”, men han nämner också att han tycker det är trevligt att ha varit frustrerad när man väl kan det för då känns det som om man har blivit bättre. Tomas nämner också att han i allmänhet inte är särskilt motiverad till att gå och öva. Vissa dagar när han inte orkar gå och öva så gör han inte det. Han tror ändå att motivation är en bärande faktor inom övningen, och framförallt för yngre musiker för att det framförallt är då man behöver öva och att övningen blir mycket lättare om man är motiverad. Att övningen blir lättare när man är motiverad borde ju också betyda att övningen blir effektivare. När han nämner skalor som han tidigare haft svårt för säger han att en sak som gjorde det lättare var när han började tycka att det var roligare. Ett foto som han skickade till mig i hans CIT-studie var ett foto på en jazzlåt där någon hade transkriberat ett solo från en jazzklarinetist, med kommentaren att det gått bra.



”Ett övningspass som gick väldigt bra idag”

Detta var ett stycke som han själv hade valt för att det var en av hans favoritklarinetter hade gjort en inspelning och att han skulle vilja låta som honom. Han upplevde att när han spelade hans solon så var det väldigt kul för att man började låta mer som honom ju mer man övade. Något han också står fast vid är att när det blir roligare så övar man bättre, återigen motivationen som har bäring på effektiviteten. Han nämner att han blir nervös ibland när han ska ha lektion men att det inte är så ofta. Han tror det beror på om man är trygg eller ej och att han ofta känner sig trygg. Han nämner att han inte riktigt vet vad läraren kommer säga, om det är bra eller inte. Han känner att han inte riktigt kan lita på vad han själv tycker alltid eftersom det ibland differentierar sig från vad läraren säger. Det visar också hur viktigt det är med självförtroende och att känna att man litar på sig själv. Även om det inte blir perfekt är det viktigt att tro att man klarar det för att man ska ha en chans att klara det.

Jaana beskriver att hon ibland känner sig motiverad och ibland inte. Att det ibland också beror på vad hon har runt omkring. Om hon har mycket att göra runtomkring och är stressad så vill hon oftast öva mindre än om hon är lugn, då är det lättare att vara motiverad. Det styrker att för mycket stress har en negativ påverkan på övningen. Om hon inte har något annat att göra så är hon mer motiverad. Hon tycker det är viktigt att vara motiverad för att då blir allt roligare och att det är svårt att få ut något av något som man inte tycker är roligt. Fast hon säger att å andra sidan om man inte är motiverad så får man försöka göra något så att man blir motiverad. Eftersom man som

musikstuderande är beroende av att kunna öva och därför inte bara kan sluta om man inte känner sig motiverad på två veckor. Utmaningen blir då att hitta motivationen när man inte har det och göra det bästa av det. Här tror jag hon också kan mena att försöka se det positiva i det man gör, se vad som är bra istället för alla brister. Det kan då hjälpa musikern bli mer motiverad eftersom det känns som det går bättre. Hon framhåller dock att om man inte är motiverad så ska man inte pressa sig och öva mer än nödvändigt. Då övar man lite grann och sen går man och gör något så att man tycker att livet är roligt igen. Hon säger att om man inte tycker det är kul att spela så är det lätt att man tappar lusten över huvud taget. Det är när man har sådana perioder som man vill sluta med musiken, säger hon, men om det är roligt så är det faktiskt då man utvecklas. Det är faktiskt då man kommer någonstans. Hon nämner också att hon tror att om man är motiverad så övar man bättre. Hon nämner att hon brukar tycka det är roligare i början av en instuderingsfas för då vet hon vad hon ska göra, då är det mycket fokus på att bara sätta tonerna och stå med en metronom. I slutet blir det mycket detaljer och det tycker hon är svårt att öva på. Hon tycker att hon blir mer motiverad av att försöka hitta ett lugn i sin övning. Annat som kan hjälpa motivationen är att hitta och lyssna på musik man tycker är bra och hitta förebilder. Ibland kan det vara bra att bara få sitta och göra något annat och bara vara. Med andra ord att hitta sitt inre lugn, på det sätt som passar mig. Något som också kan inspirera är att skapa sig en målbild av vart man vill komma med sin övning och varför jag övar på just detta stycke, hur vill jag låta?

Jaana beskriver också att hon tror att allt är möjligt så länge man vill lägga ned tillräckligt mycket tid på det. ”Vissa saker tar lång tid men det går om du bara vill det tillräckligt mycket och tar det från grunden och inte tror att det ska komma över en natt.” Hon nämner också att hon inte blir avskräckt av för svåra stycken, utan peppad istället. Det säger hon är för att när man väl klarar av det så får man en härlig känsla. Hon nämner Coplands klarinettkonsert som hon jobbat med under hösten. ”...jag jobbade ju med Copland och tyckte den var skitsvår när jag såg noterna i somras... nu är det inte så svårt.” Att utvecklas när man övat på något länge och lagt ned mycket tid, det ger en ”boost”, säger hon. ”Ja men det var skitsvårt men nu kan jag det. Nu kan jag vad som helst. Lite åt det hållet”. Hon valde det stycket för att hon tyckte att det var så ”cool”. Vilket innebär att hon får långsiktigt mål, där hon blir mer motiverad av att öva och får den inre motivationen med sin egen lusta att förstå. Det hjälper hennes utveckling.

Lisa upplever att hon nästan alltid har en positiv inställning till nya stycken och tänker att det här ska jag klara och hon tror att man kan klara vad som helst. Hon upplever inte att hon blir avskräckt av för svåra stycken. Där kanske hon känner som Jaana att hon istället blir peppad av svåra stycken för att det känns bra när hon klarat det. Hon känner sig ofta motiverad berättar hon, ofta för att hon inte vill göra andra besvikna och att hon vill visa vad hon kan. Detta tyder på att hennes motivation kommer från yttre påverkan när hon inte vill göra andra besvikna, men från inre när hon vill visa vad hon kan. Glädje och motivation är mycket viktigt för henne, ”det är 80% skulle jag säga” säger hon. Något som gör henne omotiverad är dåligt självförtroende. När man inte tror att man klarar det spelar man ofta aldrig fullt ut och man har inte den inre målbilden av att man klarat det som bidrar till ett driv.

I Edgars fall nämner han att hans övning varierar beroende på tillfälle och att det kan vara väldigt olika. ” Oftast brukar det variera mellan olika grader av uppslukande, givande eller alltför ytligt och otillräckligt”. Edgar upplever att tankarna påverkar honom bland annat genom att han ibland får distraherande tankar och med det menar han tankar som inte är fokuserade på uppgiften. När jag frågar om inställning nämner han att han tror att man kan klara av vad som helst med rätt förberedelser, men att det är lättare att klara av saker om han är tillfreds än om han känner sig allmänt osäker eller vilsen. Detta är tydligt något som kommer igen hos alla mina informanter. Alla upplever att det är lättare att öva om man känner sig lugn och tillfreds. Motiverad skriver han att han blir när han känner sig allmänt tillfreds och mår bra. Glädje och motivation var mycket viktigt för honom i hans övning. Sömnbrist och hunger var typiska saker som kunde göra honom omotiverad. Kanske för att de bidrar till ett dåligt humör som sen följer med in i övningsrummet. Annat kunde vara om han kände sig nere eller var alltför upptagen med att tänka på något som har hänt eller måste göras. Återigen ovidkommande tankar som stör och stress som kan komma när man tänker på allt som måste göras.

5.1.4 Sammanfattning

Hälften upplever en skillnad mellan före och efter studien då de fokuserat extra mycket på hur de övar och vad de gör under övningen. Tomas upplever att han tänker mer på

hur han övar där det annars har gått mycket per automatik. Han säger att han nu tänker mer på vad som gått bra och utvärderar sig själv på ett annat sätt som han inte brukade göra innan. Han reflekterar mer över hur det låter och på vad han gjort.

Många nämner *fokus* som en viktig del av övningen. Jaana nämner att för att hålla energin uppe och kunna vara fokuserad har hon börjat öva korta pass på max en halvtimme men oftast ca 20 minuter och sen ha 10 minuters paus. Då orkar hon mer och kan hålla koncentrationen och hon blir inte lika trött efteråt. När jag frågar henne vad som är den absolut viktigaste egenskapen man kan ha när man övar så nämner hon just fokus och att veta vad man själv behöver träna på.

Något alla nämnde var att de blev påverkade av sitt sinne när de övade och att om de var motiverade och glada så påverkade det övningen på ett positivt sätt och den blev då också effektivare och, skulle jag vilja lägga till, hälsosammare. Många poängterade också viken av att känna ett lugn i sin övning. Även om man hade ett mål som till exempel en konsert att öva till, så tyckte de flesta att det var viktigt med en lugn och trygg övning för att kunna känna sig fokuserade. Det hör ju också ihop med stress. Är du stressad så är du inte lugn, och känner du dig stressad mår du inte heller bra.

6. DISKUSSION

Här nedan följer ett kapitel där jag diskuterar mina resultat utifrån studiens syfte och analyserar utifrån tidigare forskning. Syftet med studien är att se hur den mentala inställningen påverkar övande och framförande av musik och hur du kan använda dig av kognitionsvetenskap (läran om tankar) för att förbättra dessa. Detta har jag tittat på genom de tre teman i mitt resultat: Hälsa, motivation och utvecklande övning.

6.1 Tankar, övande och självkänsla

Många böcker som jag har läst säger samma sak, fast på olika sätt. De har lite olika sätt att förklara det på och lite olika ingångar men resultatet är detsamma. Om jag nämner de företeelser av lärande som togs upp i Gärdenfors (2010) bok *Lusten att förstå* som är hämtade från *MIT Encyclopedia of cognitive science*; t ex logiskt resonerande, färdighetsträning, att skapa minnen med mera; som togs upp i kapitel 3, så kan man se att kognitionsvetenskap har starkt samband med utövandet och inläring av musik, och även fast kognitionsvetenskaperna skiljer sig åt litegrand så är de i mångt och mycket detsamma fast med olika ingångspunkt.

Vi sorterar in världen i olika kategoriseringar, detta blir till kognitiva scheman. Vid en specifik situation uppstår olika automatiska tankar under påverkan av våra scheman. Det kan leda till att vi ibland drar förhastade slutsatser som leder till kognitiva förvrängningar. Om du till exempel försöker att öva med en positiv attityd där du befäster och förstärker de positiva delarna så kan du förändra ditt kognitiva schema. Där du tidigare varit mycket negativ kan du nu bli mer positiv och framförallt inte låta negativa tankar ta över. Ett större lugn bidrar också till positiva tankar. En åsikt som Jaana också verkade dela med mig. Hennes tidigare schema var då att när det gick fel rikta pekfingret mot sig själv och säga att ”det där gick inte bra”! Det är sådant som då också tar energi och fokus som hon istället kunde lagt på att repetera en gång till och skapa ett starkare spår av de rätta fingermönsterna eller något liknande.

6.1.1 Mindset

Där Carol Dweck (2015) pratade om dynamiskt och statiskt mindset så är det svårt att dra några kopplingar till mina resultat men några kopplingar går att göra. Till exempel

så var det många som upplevde att de inte blev avskräckta av svåra stycken. Det tyder på en dynamisk inställning eftersom man då tror på att allt är föränderligt. Även om jag inte kan det nu så behöver det inte betyda att jag inte kommer kunna det sen. I andra fall som till exempel i Tomas fall upplevde han att han blev väldigt frustrerad om det blev för svårt. Det kan antyda ett statiskt mindset där han har svårt att se slutmålet eller tror att man måste klara det relativt fort för att det ska gå, kan jag inte det nu så kommer jag aldrig lära mig det. Ett bra sätt att se på det tror jag är att det inte finns något som heter att misslyckas eller att lyckas, utan det är som Dweck (2015) skrev, du har bara inte lärt dig det ännu. Det betyder inte att du aldrig kommer lära dig det. Det uppfattningen verkade till exempel både Jaana och Lisa dela där de hade tron att allting var möjligt bara du var villig att lägga ned tiden på det. Det finns alltså två olika synsätt och det gäller att vara medveten om var man står. Som Gärdenfors (2010) nämnde; att medvetandegöra är att förändra. Att förstå är att se mönster det vill säga ju djupare förståelse man har om sig själv och sina vanor desto lättare är det att bryta dem. Fagéus (2013) skriver: ”en inlärd hjälplöshet leder till en inbillad talanglöshet” (s. 19).

6.2 Effektivitet, förståelse och utveckling.

Trots alla andra aspekter så är det ändå lärandet som står i centrum för övningen, man övar för att lära sig saker. Enligt Persson (1996) krävs, förutom olika typer av kognition också utvecklade kognitiva aspekter som minne och förmåga till snabb inläring. Detta är ju saker som verkligen är kopplade till inläring och därför övning. En studie på råttor visar på att lärande ökar hjärnans kopplingar medan enbart den fysiska träningen inte gör det. Den måste alltså kombineras med mental träning. Det är därför väldigt viktigt att träna hjärnan också och inte bara kroppens motoriska kunskap. Tomas berättar att han tycker rutiner inom övningen är bra. När det gäller övning tror jag framförallt att rutiner för när man går och övar är det viktigaste. Till exempel att man alltid värmer upp innan frukost eller att man bara har en rutin att gå och öva när man har tid över. Har man en bra övningsrutin på det sättet tror jag det hjälper en något enormt. Det tror jag också kommer från att det inte går åt så mycket energi till att vara negativ och att tankarna vandrar och att hon hela tiden måste ta tillbaka dem. Enigt Gärdenfors (2010) hjälper positivitet oss också att lära oss.

Enligt Schank (1995) är det bästa sättet att lära sig genom att bara göra och upptäcka själv. Mindre självprat och mindre störningar från sinnet lämnar rum för spelandet. Werner (1996) säger att ett tyst sinne låter musikern ta del av musiken inom sig själv. Flera forskare hävdar att det inte är timmarna du spenderar i övningsrummet som är det viktigaste utan vad du gör där (Bosler & Greene, 2017; Johnston, 2004). Flera menar också att du ska eliminera störande moment (Bosler & Greene, 2017; Gallwey, 1975; Werner, 1996). För att sammanfatta är det bra att vara närvarande och uppmärksam när du övar men inte låta dina tankar störa dig och på en konsert eller ett framförande är det viktigt att vara i stunden och njuta.

6.3 Motivation och glädje

Motivation och glädje är två lika men ändå väldigt olika företeelser. Glädje är nästan en förutsättning för att vara motiverad och infinner sig motivationen så blir man allt som oftast glad. Detta har dock allt med känslor att göra så hur kan man då koppla detta till kognitionsvetenskap? Jo, hur vi tänker påverkar hur vi mår. Tänker du positivt mår du bättre, tänker du negativt mår du sämre. Om vi ler oftare blir vi gladare (Cuddy, juni, 2012). Även vårt fysiska agerande påverkar vårt välmående. Därför har jag slagit ihop de här för jag tror att de är ofrånkomligt sammanlänkade.

Studien visar tydligt att känslorna påverkar. Här visade det sig att informanternas motivation ofta kom av att göra något som de själva valde. Antingen stycken som de själva valde eller att spela på sätt som de själva valde. I Tomas fall verkar det som om han blir motiverad av att bryta mot reglerna men också att kunna känna sig trygg. Tomas nämnde att lite stress kunde vara bra. Här pratade han om att ha ett mål med en konsert och behöva öva inför den. Alltså tänker jag att det som hände var att han då blev motiverad att öva för att han kände att han hade ett mål, en konsert han ville prestera på, och det gav honom en mening med sin övning. Istället för bara en ändlös process. Tomas nämner också att han tror att det är viktigt med motivation när man övar men att det är framförallt när man är yngre som det behövs. Jag säger att det behövs även när man är äldre. Jag menar att om man inte har motivationen så blir övningen inte effektiv utan bara repetitiv. Detta också eftersom vår hjärna i väldigt hög grad styrs av motivation och känslor (Gärdenfors, 2010). Känslorna hjälper oss att hitta vad som är viktigt. För att kunna värdera hur viktigt händelsen är i förhållande till ett mål. Senare

studier visar just att man inte kan fatta ett förnuftigt beslut utan involvering av känslorna. Därför tror jag att de är väldigt viktiga för övningen. Ett gott humör eller god motivation verkar nämligen påverka vårt minne och vår uppmärksamhet (Gärdenfors, 2010; Sloboda, 1985). Detta innebär att när vi är mer motiverade att öva, minns vi lättare och vår övning blir mer effektiv. Vi får lättare att minnas passager, noter och uttryck. Förhöjt dopamin ökar även koncentrationen. Forskningen visar att det som är det viktigaste för att utveckla elevers kognitiva förmågor är just motivation och känslor. Likadant är det med uppmärksamhet. Jaana nämner att hon tycker att fokus är det viktigaste för övningen. Till exempel att kunna fokusera på det man ska, att man är uppmärksam på det man gör och närvarande i nuet och inte tänker på om man stängde av spisen hemma eller vad man ska äta till middag ikväll. När hon nämner fokus och att göra det man ska tänker jag på målinriktat lärande. Så i hennes definition av fokus verkar det finnas både en känsla för den kognitiva uppmärksamheten och att veta vad man ska öva på och varför. Att veta varför man ska göra något nämnde även Tomas i sin intervju. Något som också hjälper en att minnas är starka känslor (Gärdenfors, 2010). Vare sig det är positiva eller negativa känslor. Du vill därför inte minnas ett stycke för dess negativa påverkan, utan för dess positiva. Därför är motivationen också viktigt. (Gärdenfors, 2010).

Enligt OECD-rapporten *Understanding the brain* finns det fyra orsaker till att lärande misslyckas och fyra av dem är mentala problem. Brist på självförtroende, motivation eller en känsla av otillräcklighet. Den sista anledningen var brist på undervisningstillfällen. Om det bara är psykologiska hinder som står i vägen för lärandet visar det hur viktigt det är att jobba med detta, rent av det viktigaste av allt skulle jag vilja dryfta mig till att säga. Och om alltså motivationen är det som driver mig till att öva är det inte så konstigt att många av mina informanter upplever att det är en viktig del av övningen.

6.4 Hälsosam övning

Alla informanterna har nämnt att det finns både positiv och negativ stress och att det kan vara nyttigt med lite stress för att få saker gjorda. Forskarna verkar dock vara eniga om att långvarig stress och rädsla har en negativ inverkan på lärandet (Fagéus, 2013; Gärdenfors, 2010; Persson, 1996; Werner, 1996). Det försämrar bland annat

kognitionen men också minnet. Detta stämmer också överens med det mina informanter berättade i sina intervjuer. Ett sätt som Werner (1996) nämnde var att tänka på stycken som bekanta och obekanta istället för lätta och svåra. Detta är ett sätt att lura hjärnan till att inte se på saker som svåra, vilket också kan bidra till att det känns svårare att lära sig dem. Enligt Fagéus (2013) kan dessa mentala bilder vara väldigt kraftfulla.

Jaana nämner att om du har en dålig dag så är det bättre att inte öva så mycket för risken att du övar fel och det tycker jag verkar klokt. Att det är bättre att anpassa övningen efter hur man mår. Enligt Klefboms (2009) teori om betingning kan man bygga upp en obehagskänsla som associeras med övningen. Detta kan alltså bli alldeles ödesdigert för din övning om den bästa övningen bygger på att du är motiverad och lugn. Detsamma borde ju också gälla då med positiva känslor. Därför kan det vara väldigt bra att fokusera på det positiva och använda sig av ett salutogent förhållningssätt mot sig själv och iaktta sig själv utan att döma (Nilsson Ringdahl, 2016; Gallwey, 1975)

Även om jag valt att inte titta på fysiska aspekter i denna studien så är det en faktor som enligt min erfarenhet påverkar. Enligt mina erfarenheter, när det gäller klarinett, tycker jag att en viktig del för hälsosamt lärande handlar om tid. Alla är olika men jag själv har upplevt att klarinett är ett instrument med mycket påfrestning på kroppen och att man därför inte bör öva i för långa sjok. Detta stämmer också överens om man ska kunna öva fokuserat och effektivt.

6.5 De viktigaste tipsen

För Tomas verkar det viktigaste vara skalor, för Jaana var det fokus, för Lisa verkade det vara motivation och glädje, och för Edgar så kunde jag inte utröna att det skulle vara något särskilt som var extra viktigt, därför spekulerar jag inte i det. Något som dock verkar komma igen är vikten av fokus och här översätter jag det fritt till ett målinriktat lärande. Att veta vad man ska göra med övningen och ha en plan och veta vart man vill och vad man behöver jobba med. Att vara schysst mot dig själv och förstående.

Som sammanfattning kan man säga att du kan hjälpa dig själv genom att tro på dig själv och förstärka det med kropp och sinne. Både genom att sträcka på dig och ta plats fysiskt (power posing) men också genom att bejaka allt det du gör rätt. Fokusera på det

som går bra och ha i åtanke att lärande tar tid, Rom byggdes inte på en dag. Allt vi lär oss måste repeteras, vi måste träna för att det ska bli bra. Enligt Werner (1996) och Dweck (2015) är det bra att se på saker som bekanta och obekanta snarare än lätta och svåra. Är du obekant med ett stycke är det för att det inte blivit lätt än. Där behöver man hitta en balans mellan trygghet och utmaning för att kunna växa (Nilsson Ringdahl, 2016). Det är viktigt med mål i din övning (Johnston, 2004; McPherson).

6.6 Övrigt

Något som jag inte tänkt ta upp men som ändå kom upp var skillnader mellan könen. I detta fall blev det väldigt tydligt när jag intervjuade. Jag hade fyra intervjuer med två manliga och två kvinnliga informanter. Den första intervjun var med en kvinnlig informant och den flöt på väldigt bra och jag fick långa utvecklade svar på mina frågor. De var också fokuserade på den mentala aspekten, vilket var den jag ville komma åt. Mina två nästkommande intervjuer var med manliga informanter och de var lite svårare att vara samtalsledare för och att få fram information om deras tankar. De manliga informanterna tenderade att ha en mer fysisk aspekt på sina svar, medan de kvinnliga gav mer information om sina tankar. Männens intervjuer blev därför också längre för att jag fick ställa många frågor. Dock sa Tomas att han upplevde att han tänkte mer på hur man övade där han annars upplevde att det gick per automatik.

7. SLUTSATSER, FELMARGINAL OCH VIDARE FORSKNING

I detta kapitel kommer en redovisning av slutsatserna utefter mina forskningsfrågor, felmarginalen och hur man kan forska vidare på detta ämne.

7.1 Slutsatser

Här ovan har nämnts både motivation, glädje, och effektivitet i samma segment. Därför kan man anta att allt detta hänger ihop och påverkar varandra. Det går inte att till hundra procent skilja det ena från det andra. Om du är motiverad eller glad påverkar det din mentala hälsa men det gör också övningen effektivare. Är du inte så motiverad så går det att göra dig själv mer motiverad, men detta är lite svårare. Något som dock är gemensamt är att du kan påverka dig själv genom att tro att du kan, eller genom att låtsas att du kan, "fake it 'til you make it". Ingen är dömd till den position man har i livet just nu, du kan påverka det, oftast bara genom att tro att du kan.

En grundläggande tes i Gärdenfors (2010) bok är att förstå är att se ett mönster. Det vill säga att ju djupare förståelse man har om sig själv och sina vanor desto lättare är det att bryta dem, att medvetandegöra är att börja förändra.

Till sist vill jag avsluta med ett citat från Carol Dwecks bok Mindset – du blir vad du tänker (2015):

Några moderna filosofer...hävdar att en persons intelligens är en fast mängd, en kvantitet som inte kan ökas. Vi måste protestera och reagera mot denna brutala pessimism...med övning, utbildning och, framför allt, systematik, kan vi öka vår uppmärksamhet, vårt minne, vårt omdöme och bokstavligen bli mer intelligenta än vi var förut (s. 13).

Din utveckling beror på en samlad blandning av vilja, känslor och tankar. Jag hävdar att allt är möjligt om du tror på kraften av ännu och tror på att du klarar det, genom att tro på dig själv. Din uppfattning om dig själv är ett kraftfullt vapen och vad du tror påverkar faktiskt vad som händer.

7.2 Felmarginal

När man kollar på resultatet på mitt experiment och jämför det med mina hypoteser tycker jag att man egentligen inte kan dra några generella slutsatser eftersom jag bara hade fyra informanter i studien. Det räcker inte för att dra några generella slutsatser. Min tanke vara att koppla kognitionsvetenskap till praktiken och att få testa om mina tankar om vad resultatet skulle bli stämde. Även om det nu blev som jag trodde går det inte att säga att det var för att mina hypoteser var sanna eller bara för att resultatet den här gången råkade sammanfalla med mina hypoteser. Det som jag trodde skulle ge mest var att jag trodde att informanterna direkt skulle kunna koppla sina resultat till sina tankar om jag bara ställde vissa utforskande frågor eftersom jag tänkte att alla måste ha funderat på detta någon gång utifrån mina erfarenheter och det är en så stor del av övningen men så var inte fallet. Nu i efterhand inser jag att detta är en process som jag trodde att de skulle börja på av sig själva när de gick med på att delta i studien. Där tror jag att de hade haft en fördel om de använt sig av någon fysisk manifestation som faktiskt påverkade övningen och inte fick instruktionerna att bara fortsätta öva som vanligt.

På grund av några missöden blev min datainsamling inte riktigt som jag hade tänkt. Där jag trott att jag bara skulle ha samtalsintervjuer som data fick jag bland annat en telefonintervju och två frågeformulär. Detta tror jag kan vara både bra och dåligt. Skulle jag göra om min studie skulle jag vilja ha mer informanter till studie 2 och börja studie 1 med ett frågeformulär om deras övning som jag sedan diskuterar med dem under en intervju. Jag tyckte inte att CIT gav så mycket till min studie i detta fall.

7.3 Vidare forskning

Här skulle man kunna fortsätta undersöka och framförallt göra en studie i detta ämne med större urval och annan metod. En annan fråga som hade varit intressant att fortsätta utforska hade varit vikten av självförtroende eller självkänsla när man utövar musik. Det är något jag tangerat ram i mitt resultat men som det verkligen hade kunnat forskas mer om. Det hade också varit väldigt intressant med en fokusgruppsintervju där flera personer kunnat diskutera detta ämne och lyfta olika frågeställningar och synsätt och

ställa dem mot varandra. En enkätstudie hade också varit intressant för att just se hur många i stort som upplever att sinnet påverkar dem i deras dagliga övning och om det i så fall är övervägande positivt eller negativt. Att jag också upplevde en skillnad i intervjuerna mellan könen var också en intressant aspekt som jag gärna hade forskat mer om och varför det är så eller om det bara var ett sammanträffande.

En tanke jag hade initialt var att undersöka en särskild övningsmetod jag utformat och utföra ett experiment där mina informanter använde sig av denna under en viss tid. Denna metod skulle bygga på positiv förstärkning och undersöka vilka för- och nackdelar informanterna upplevde med denna metod. Detta skulle undersökas genom en intervjustudie där informanterna blir intervjuade före och efter datainsamlingsperioden. Det slutade med att jag valde ett annat tillvägagångssätt men så här i efterhand tänker jag att detta tillvägagångssättet hade kunnat ge ett tydligare resultat.

Referenslistan

Bosler, A., & Greene, D. [TED-ed]. (2017, 27 februari). How to practice effectively for just about anything. [Videofil]. Hämtad från

<https://www.youtube.com/watch?v=f2O6mQkFiiw>

Brinkjær, U. & Høyen, M. (2013). *Vetenskapsteori för lärarstudenter*. Lund: Studentlitteratur.

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber AB.

Carney, D. R., Cuddy, A. J. C. & Yap, A. J. (2010). Power posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels and Risk Tolerance. *Psychological science*, 21(10), 1363-1368. doi: 10.1177/0956797610383437

Collins, A. [TED-ed]. (2014, 22 juli). *How playing an instrument benefits your brain*.

[Videofil]. Hämtad från <https://www.youtube.com/watch?v=R0JKCYZ8hng>

Cuddy, A. (juni, 2012). *Your bodylanguage may shape who you are* [Videofil]. Hämtad från https://www.youtube.com/watch?v=Ks-_Mh1QhMc

Dweck, C. S. (2015). Growth. *British Journal of Educational Psychology*. 85(2), 242-245. doi: 10.1111/bjep.12072

Dweck, C. (November, 2014). *The power of believing that you can improve*. [Videofil].

Hämtad från

https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve

Fagéus, K. (2013). *Musikaliskt flöde*. Stockholm: Gehrman's musikförlag.

Flanagan, J. C. (1954). The critical incident technique. *Psychological Bulletin*, 51(4), 327–358.

- Gremler, D. (2004). The critical incident technique in service research. *Journal of Service Research* 7 (1), 65–89.
- Gärdenfors, P. (2010). *Lusten att förstå: om lärande på människors villkor*. Stockholm: Natur Kultur Akademisk.
- Gallwey, W. T. (1975). *Tennis – det inre spelet*. Stockholm: P A Norstedt & söner förlag.
- Johnston, P. (2004) *The practice revolution*. Pearce: PRACTICESPOT PTY LTD.
- Klefbom, J. (2009) kognitiv beteendeterapi. Psykologiguiden. Hämtad 2018-06-08 från: <https://www.psykologiguiden.se/rad-och-fakta/fa-hjalp/olika-behandlingsmetoder/kbt>
- Larsen, A. K. (2009) *Metod helt enkelt. En introduktion till samhällsvetenskaplig metod*. Kristianstad: Gleerups utbildning AB.
- McPherson, G. E. (2017) *Musical prodigies: interpretations from psychology, education, musicology, and ethnomusicology*. Oxford: Oxford University Press.
- Nationalencyklopedin [NE]. (2018). *Stress*. Tillgänglig: <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/stress>
- Nilsson Ringdahl, C. (2016). *Spräng gränserna - jag anar något vackert där inne: En essä om konst och kultur och pedagogiska framgångsfaktorer i konstnärlig utbildning för personer med intellektuella/kognitiva funktionsvarianter* (Projektarbete). Malmö: Musikhögskolan i Malmö, Lunds universitet. http://www.kulturcentrumskane.com/05/pdf/%20sprang-granserna_161220.pdf
- OECD (2002), *Understanding the Brain – Towards a New Learning Science*, OECD, Paris.
- Patel, R. & Davidson, B. (2003) *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

- Persson, R. S. (1996) *Psyke, stress och konstnärlig frihet*. Stockholm: KMH förlaget.
- Schank, Roger C. (1995) *What We Learn When We Learn by Doing*. (Technical Report No. 60). Northwestern University, Institute for Learning Sciences.
- Skolverket. (2014). *Kunskapsbedömning*. Hämtad 2018-01-09, från:
<https://www.skolverket.se/bedomning/bedomning>
- Stockholms läns landsting. (2016). Psykisk hälsa. Hämtad 2018-06-10 från:
<http://www.vardgivarguiden.se/Behandlingsstod/halsoframjande-arbete/Psykisk-halsa/>
- Sloboda, J. A. (1986). *The musical mind: the cognitive psychology of music*. Oxford: Oxford Science Publications.
- Thompson, W. F. (2009) *Music, thought and Feeling: understanding the psychology of music*. Oxford: Oxford University Press.
- Trost, J. (2010) *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.
- Vetenskapsrådet. (2016). Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. Hämtad 10-06-18 från:
<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>
- Werner, K. (1996) *Effortless Mastery. Liberating the master musician within*. New Albany: Jamey Aebersold jazz.

Bilaga 1



LUNDS
UNIVERSITET

Samtyckesblankett

En studie i tankens roll i övande och framförande av musik.

Studien utförs i syfte att ta reda på mer om elevers motivation och drivkraft inom sin valda inriktning på gymnasiet. Jag som utför studien går mitt sista år på musiklärarutbildningen med gymnasieinriktning vid Musikhögskolan i Malmö och spelar klarinett.

Du som deltagare i studien kommer att dokumentera tillfällena då du känner dig motiverad/omotiverad i din utbildning. Därefter kommer du att delta i en intervju kring det insamlade materialet. Du som student kommer att vara anonym i dokumentationen. Materialet från samtalen kommer alltså att behandlas konfidentiellt i den meningen att ditt namn aldrig kommer att publiceras, samt att det bild och videomaterial som samlas in under studien inte kommer att publiceras utan ditt muntliga samtycke och du kommer då att avidentifieras så att du inte känns igen.

Ditt deltagande i studien är helt frivilligt. Du kan när som helst avbryta Ditt deltagande utan närmare motivering.

Målet med studien är att få en bild av hur vi påverkar oss själva när vi övar och vad som händer när något går fel när man övar. Ditt deltagande i studien är mycket värdefullt. Genom att delta i studien kan Du bidra till att andra som tar del av studien och jag själv får en bättre förståelse för hur man kan jobba med mental träning för att förbättra sin övning och sitt musicerande, och hur jag i min tur kanske kan hjälpa andra elever som jag stöter på.

När arbetet är färdigställt kommer det publiceras på Lunds Universitets hemsida där studien går att läsa i sin helhet. Studien kommer att inkludera studenter från olika högskoleutbildningar inom musik i landet.

Om ni har några frågor så får ni gärna kontakta mig:

Mail: mgy12skn@student.lu.se

Tel: 0709-60 34 53

Med Vänliga Hälsningar Sofie Knese

Medgivande:

- Jag har tagit del av information kring forskningsprojektet och är därmed medveten om hur samtalet kommer att dokumenteras och den tid det tar i anspråk.
- Jag har fått tillfälle att få mina frågor angående dokumentationen av samtalet besvarade innan den påbörjas och jag vet vem jag ska vända mig till med frågor.
- Jag deltar i studien frivilligt och har blivit informerad om syftet med deltagandet.
- Jag är medveten om att jag när som helst under eller efter samtalet kan avbryta mitt deltagande utan att jag behöver förklara varför.
- Jag ger mitt medgivande till Sofie Knese att dokumentera, bearbeta och arkivera den information som samlas in under samtalen samt att publicera resultat från studien.
- Jag ger mitt godkännande till att de bilder och filmklipp jag tagit till studien kan komma att användas i forskningssyfte.

Ort / Datum

Namnförteckning

Namnförtydligande

Bilaga 2

Intervjuformulär - Hur är din övning?

Hur skulle du beskriva din övning med några ord? (bra/dålig, motiverad/omotiverad, tröttsam, energisk m.m)

Det varierar beroende på tillfälle, så alla adjektiv du nämnde kan passa in. Oftast brukar det variera mellan olika grader av uppslukande, givande eller alltför ytligt och otillräckligt.

Upplever du att ditt sinne påverkar dig när du övar?

Sinne går ju att definiera på flera sätt, om du menar tanke så svarar jag ja på frågan.

Hur isåfall?

Tankar på annat än det som har med uppgiften att göra upplever jag som distraherande. Om jag till exempel är trött eller hungrig kan det vara svårare att stå emot dessa tankar och skjuta dem åt sidan.

Blir din övning bättre eller sämre om du är på dåligt humör?

Jag antar att den blir sämre.

Blir din övning bättre eller sämre om du är på bra humör?

Antagligen bättre, men det beror väl på hur bra humör jag är på. Det skulle också kunna innebära att jag får svårare att koncentrera mig.

Varför tror du att det är så?

För att starka känslor behöver få sitt utrymme.

Vad har du för inställning till spelandet? Tänker du att man kan lära sig vad som helst är möjligt eller finns det vissa saker man inte klarar av?

Jag skulle vilja påstå att allting går att klara av med rätt förberedelser.

Blir du lätt avskräckt av för svåra stycken?

Det beror på hur jag mår tror jag. Om jag är tillfreds kan fler saker kännas lätta att klara av än om jag känner mig allmänt osäker eller vilsen.

Hur ser du på sinnets påverkan på övningen?

Som tidigare, till exempel så upplever jag att ovidkommande tankar lätt stör övningen.

Vad är hälsosam övning för dig?

Övning där jag tar hänsyn till kroppens signaler, och tar paus vid rätt tillfällen. Ett exempel på det kan vara att öva starka partier eller höga toner med öronproppar för att skona hörseln, eller att stretcha eller mjuka upp t.ex. armar om jag känner mig stel i dem.

Vad är effektivitet?

Jag instämmer nog med den gängse definitionen.

Vad är effektiv övning?

För mig är det övning där jag kan göra vad jag vill och hålla på så länge jag vill utan att bli avbruten.

Är du ofta motiverad att öva? Vad tror du det kan bero på?

Som jag svarade på en annan fråga så är jag nog det när jag känner mig allmänt tillfreds och mår bra helt enkelt. Om är i obalans, t.ex. när jag har fått för lite sömn, kan det kännas svårt att ta tag i saker över huvud taget så då är jag nog mindre motiverad att öva.

Hur viktigt är glädje och motivation i din övning?

Mycket viktigt.

Är det något särskilt som gör att du kan bli omotiverad?

Som jag sade tidigare, sömnbrist och hunger är nog typiska saker som kan göra mig omotiverad. Annat kan vara om jag känner mig nere eller är alltför upptagen med att tänka på något som har hänt eller måste göras.

Har något ändrats i din övning från innan studien började tills nu?

Det är nog ungefär likadant.

Är det något annat du vill lägga till som du tänkt på?

Kommer inte på något just nu.

Bilaga 3

Intervjuguide efterintervju:

1. Hur har det gått? Är något annorlunda nu gentemot innan?

2. Berätta lite om den här bilden

Vad händer på bilden?

Vad var det som gjorde att du ville ta just den här bilden?

Vart är bilden tagen?

När är bilden tagen?

Vill du berätta något mer om den här bilden?

3. Vad är din typiska övningsstrategi?

Hur brukar ditt typiska övningshumör vara?

Är du ofta motiverad att öva eller är det ett nödvändigt ont?

Vad tror du det beror på?

Hur ofta tankar du negativa tankar när du övar?

Hur ofta tankar du positiva tankar när du övar?

Hur brukar det påverka dig när du tankar så?

Hur trivs du med att öva? (Är det en lustfylld upplevelse eller den fylld av tvivel?)

Vad gör att det går dåligt när det går dåligt i din övning?

Hur känns det när det går bra? Vad påverkar dig då?

Bilder: Minns du vad som hände? Hur kändes det runt den här bilden? (glad/ledsen)

Hur är din övning?

Hur skulle du beskriva din övning med några ord? (bra/dålig, motiverad/omotiverad, tröttsam, energisk m.m)

Upplever du att ditt sinne påverkar dig när du övar?

Hur isåfall?

Blir din övning bättre eller sämre om du är på dåligt humör?

Blir din övning bättre eller sämre om du är på bra humör?

Varför tror du att det är så?

Vad har du för inställning till spelandet? Tänker du att man kan lära sig vad som helst är möjligt eller finns det vissa saker man inte klarar av?

Blir du lätt avskräckt av för svåra stycken?

Hur ser du på sinnets påverkan på övningen?

Vad är hälsosam övning för dig?

Vad är effektivitet? Vad är effektiv övning?

Är du ofta motiverad att öva? Vad tror du det kan bero på?

Hur viktigt är glädje och motivation i din övning?

Hur påverkar motivationen din övningskvalité?

Är det något särskilt som gör att du kan bli omotiverad?

Vad är det som gör det kul ibland?

Har något ändrats i din övning från innan studien började tills nu?

Är det något annat du vill lägga till som du tänkt på?
Vad tror du det är som gör att man orkar hålla på länge?

Följdfrågor:

Hur reagerade du?

Blir du upprörd?

Hur tänkte du då?

Hur kan en sådan se ut?

Vad kände du då?

Är det något du tänker på?

Upplever du det som pressande eller en morot?

Hur kändes det?

Varför då?

Vad tror du det beror på?

Vad är det man gör då rent konkret?