



MUSIK-  
HÖGSKOLAN  
I MALMÖ

SJÄLVSTÄNDIGT ARBETE II 15hp  
Vårterminen 2023  
Ämneslärarutbildningen i musik  
Marcus Sjögren och Elsa Westberg

# Från tanke till handling

*En intervjustudie om mental träning för musiker*

Handledare: Markus Tullberg



# Sammanfattning

Syftet med vårt arbete är att identifiera vilka metoder och verktyg som finns kopplade till mental träning samt hur lärare kan använda sig av dessa i musikundervisning. Vår första forskningsfråga handlar om hur mental träning används idag, vilket behov som finns och vilka metoder som används. Vi är intresserade av att ta reda på hur aktiva musiker använder sig av mentala redskap samt ta del av deras inställning till mental träning som metod. Vår andra frågeställning undersöker hur musiklärare kan implementera mental träning i undervisningen.

Vi genomförde vår studie genom en kvalitativ semistrukturerad intervjustudie med informanter som aktivt jobbar med musik som musiklärare och som frilansmusiker. Informanterna spelar musik från flera olika genrer och har alla olika stor erfarenhet av mental träning. Resultatet av studien visade att samtliga informanter fann det viktigt att jobba med mental träning och att det finns flera verktyg att tillgå för att använda sig av mental träning i både vardagen och i undervisningen. I dagsläget är inte mental träning en självklar del av musikundervisningen. Detta kan bero på att det inte finns några tydliga riktlinjer för hur det ska användas som metod, vilket gör att det är upp till läraren att avgöra huruvida mental träning ska inkluderas i undervisningen eller inte.

Vår slutsats är att mental träning är en viktig del av den personliga utvecklingen och att det därför borde få större utrymme i musikundervisningen. Mental träning är en effektiv metod för att bland annat förbättra beslutsförmågan och maximera både den psykiska och fysiska kapaciteten. Mental träning handlar bland annat om hur människan förhåller sig till sig själv. Vi rekommenderar vidare forskning kring hur mental träning kan implementeras i musikundervisning i form av konkreta verktyg och metoder samt hur dessa kan synliggöras i form av styrdokument och kursplan.

**Sökord:** mental träning, musiker, musikundervisning, personlig utveckling, stresshantering

# Abstract

The purpose of this study, *From Thought to Action*, is to identify which methods and tools are linked to mental training and how teachers can use these in music teaching. Our question at issue is how mental training is currently used, what the needs are, and what methods are used. We are interested in finding out how musicians use mental tools and their attitude towards mental coaching as a method. Our second question examines how music teachers can implement mental training in teaching.

We conducted our study through a qualitative semi-structured interview study with informants who work with music as music teachers and freelance musicians. The informants play music from multiple genres, and they all have different experiences with mental coaching. The results of the study showed that all informants found it important to work with mental training and that there are several tools available for using mental training in both everyday life and teaching. Currently, mental training is not an obvious part of music education. This may be because there are no clear guidelines for how it should be used as a method, which means that it is up to the teacher to decide whether mental training should be included in teaching or not.

Our conclusion is that mental training is an important part of personal development and should therefore be given more space in music education. Mental training is an effective method for improving decision-making skills and maximizing brain capacity. Mental training is about how one relates to oneself and is particularly important for musical development where performance and development are often the focus. We recommend further research on how mental training can be implemented in music education in the form of concrete tools and methods, as well as how these can be made visible in the form of curriculum.

**Keywords:** mental training, musicians, music education, personal development, stress management



# Förord

Arbetet är skrivet av Elsa Westberg och Marcus Sjögren. Vi valde att skriva om området då vi identifierat ett behov av mental träning inom musik. Vi vill rikta ett stort tack till vår handledare Markus Tullberg för relevant och stöttande handledning under processens gång. Vi vill även tacka våra informanter för att de ville dela med sig av sina erfarenheter.

Vi valde att dela upp vissa delar av arbetet mellan oss. Marcus har varit ansvarig för transkriberingen av intervjuerna medan Elsa ansvarat för litteratur och metodkapitlet. Efter datainsamlingen genomfördes en analys som utgjorde teman för resultat- och diskussionskapitlet som vi sedan skrivit tillsammans.

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b> .....	<b>10</b>
1.2. Disposition.....	10
<b>2. Syfte</b> .....	<b>11</b>
<b>3. Litteratur och tidigare forskning</b> .....	<b>12</b>
3.1 Mental träning – ett begrepp .....	12
3.2 Mental träning inom musik.....	13
3.3 Självkänsla och självförtroende .....	15
3.4 Fysisk reaktion.....	17
3.5 Verktyg och metoder.....	19
<b>4. Metod</b> .....	<b>23</b>
4.1 Metodologiska överväganden .....	23
4.2 Studiens fokus.....	24
4.3 Studiens design .....	25
4.4 Genomförande .....	25
4.5 Transkribering av intervjuer .....	26
4.6 Analysmetod.....	27
4.7 Bedömning av kvalitet.....	28
4.8 Urval av informanter .....	29
4.9 Etiska överväganden .....	29
<b>5. Resultat</b> .....	<b>31</b>
5.1 Vad är mental träning? .....	31
5.2 Tidigare erfarenhet.....	32
5.3 Mental träning i undervisningen .....	34
5.4 Metoder och redskap .....	37
5.5 Utvecklingsområde .....	38
<b>6. Diskussion</b> .....	<b>42</b>

6.1 Olika tolkningar av mental träning.....	42
6.2 Mental träning i musikundervisning: .....	44
6.3 Stresshantering och självförtroende hos musiker.....	45
6.5 Slutsats .....	51
6.6 Framtida forskning.....	52
<b>Referenser .....</b>	<b>53</b>
<b>Bilagor.....</b>	<b>56</b>





# 1. Inledning

Musik och underhållning är en naturlig del av vårt samhälle och har varit en del av mänsklig kultur sedan urminnes tider. Musikindustrin är en av de snabbast växande industrierna och varje dag skapas ny musik av musiker på både professionell nivå och hobbynivå. Vi är två studenter som har gått hela ledet av skolformer från kulturskola, till estetiskt gymnasium, till folkhögskola och slutligen musikhögskola. Vi har uppfattat att det finns vissa normer inom dessa olika skolformer gällande vilken typ av musik man förväntas lyssna på, spela och uppskatta. Vi upplever att dessa normer skapar en stor stress och press att leverera musikaliskt både på och utanför scenen. Vad händer med självkänslan när konserten inte går som förväntat? Och hur ska musiker förväntas kunna skapa något kreativt när det finns en negativ press både från musikern själv och utifrån?

Vi har identifierat ett utvecklingsområde inom mental träning kopplat till musik. Mental träning är ett alltmer uppskattat och eftertraktat arbetsområde och är numera en av en viktig parameter inom till exempel idrott. Att utvecklas mentalt och att få redskap för att hantera nervositet och press borde vara lika relevant för en musiker som att kunna spela i rätt tempo. Vi vill ta reda på hur aktiva musiker och musiklärare jobbar med mental träning och vilket behov av detta som de anser finns. Vi vill genom denna studie undersöka vilka metoder och verktyg som finns att tillämpa både inom det egna musicerandet men även i vår framtida undervisning som musiklärare.

## 1.2. Disposition

I följande kapitel ges en redogörelse för uppsatsens syfte och frågeställning därefter följer kapitel 3 där litteratur och tidigare forskning inom ämnet presenteras. I kapitel 4 redogör vi för våra metodologiska överväganden, genomförandet av studien samt behandling och analys av datainsamlingen. I kapitel 5 presenterar vi studiens resultat enligt tematisk analys. Kapitel 6 innehåller vår diskussion där vi diskuterar studiens resultat i förhållande till litteraturen och våra egna tankar. I kapitel 6 presenterar vi även vår slutsats samt förslag på vidare forskning.

## 2. Syfte

Syftet med vårt arbete är att identifiera vilka metoder och verktyg som finns kopplade till mental träning samt hur lärare kan använda sig av dessa i musikundervisning. I vår studie ingår även att undersöka hur informanterna själva förhåller sig till mental träning, huruvida de använder det i vardagen och hur de skulle vilja utveckla mental träning som en metod.

Vi har utgått från följande forskningsfrågor:

- Hur jobbar musiker med mental träning, vilket behov finns och vilka tillvägagångssätt används?
- Hur kan musiklärare implementera mental träning som en naturlig del av musikundervisning?

Våra forskningsfrågor undersöker således hur mental träning används idag, vilka metoder som finns samt hur dessa kan användas inom musikundervisning.

## 3. Litteratur och tidigare forskning

I följande kapitel presenteras den litteratur och tidigare forskning som vi finner relevant för vår studie. Vi har valt att börja litteraturkapitlet med en förklaring av begreppet mental träning, vad det betyder samt en kort presentation om mental tränings historia och uppkomst. Därefter presenteras litteraturen efter teman som vi finner relevanta för studien. Kapitlet innehåller dels texter som används och implementeras av musklärare men även forskning inom området som vi använder i vår analys. I sökandet av litteratur har vi använt oss av sökmotorerna: Lubcat, Lubsearch och Google Scholar. Vi har även använt biblioteket på Musikhögskolan i Malmö samt Malmö stadsbibliotek. Vi har utgått från följande sökord: mental avslappning, feedback och mental träning.

### 3.1 Mental träning – ett begrepp

Mental träning är en form av träning som fokuserar på att utveckla och förbättra mentala färdigheter såsom koncentration, självförtroende, motivation och beslutsfattande (Mentala tränarförbundet, 2023). Ordet *mental* betyder *själslig* (Svenska akademins ordlista, 2015a) och syftar till en kognitiv metod som utgår ifrån intellektuell verksamhet (Uneståhl, 1982). Begreppet *träning* betyder *utföra kroppsövningar* (Svenska akademins ordlista, 2015b) vilket betyder att det är en form av övning som ska utövas (Uneståhl, 1982). Mental träning är en definierad metod som syftar till personlig utveckling (Uneståhl, 1982). Metoden är populär och har funnits i flera tusentals år. Meditation och avslappning har en gedigen historia och har praktiserats av människor i olika typer av kulturer så länge människan vet (Uneståhl, 1982). Exakt hur länge är svårt att fastställa eftersom det inte finns några skriftliga dokument från den tiden. I boken *Hypnos i teori och praktik* skriver Uneståhl (1982) om babyloniernas användande av meditation och avslappning för att utvecklas mentalt. Denna typ av meditation och avslappning är det som ligger till grund för den mentala träningsmetod som utförs idag (Uneståhl, 1982).

Mental träning används idag inom flera olika områden såsom sport, utbildning, och personlig utveckling. Mental träning är en teknik som kan innefatta olika tekniker som visualisering, positiv målprogrammering, avslappning, målsättning och självfokusering (Lejonclou och Lindberg, 1997). Genom att använda dessa tekniker kan individer träna sina mentala färdigheter för att förbättra sin prestation och uppnå sina mål. Inom idrotten

används mental träning som en träningsmetod för att bland annat öka självförtroendet, förbättra koncentrationen och hantera stress.

Lars-Eric Uneståhl är en svensk psykolog, författare och forskare. Uneståhl blev fil. Dr. vid Uppsala universitet efter att ha skrivit avhandlingen *Hypnosis and posthypnotic suggestions*. Under 70- och 80-talet utvecklade Uneståhl en metod för mental träning och har sedan dess forskat inom området och skrivit flera böcker om mental träning och olika metoder för detta. Uneståhl och Nilsson (2016) skriver om mental träning inom idrott där de beskriver “flyt som ett hypnotiskt tillstånd” som en faktor för mental träning när allting fungerar.

Mental träning syftar till att förbättra mentala färdigheter genom olika tekniker och övningar. Många av de mentala problem som kan uppstå grundar sig i den bild som vi har av oss själva, det vill säga vår *jag-bild* (Lejonclou & Lindberg, 1997). Våra handlingar och känslor står i relation till vår jag-bild vilket i sin tur avspeglar våra handlingar. Vår uppfattning om oss själva påverkar våra förmågor att prestera och att leverera under pressade förhållanden, såsom vid en konsert. Vår jag-bild har formats av tidigare erfarenheter och kan inte ändras för att vi vill det, utan enbart genom nya upplevelser inom liknande områden (Lejonclou & Lindberg, 1997). Målet med mental träning är att förbättra prestationen och uppnå mål genom att träna den mentala styrkan.

## **3.2 Mental träning inom musik**

Karin Enquist, läkare och KBT-terapeut, skriver i en artikel på musikerhälsans hemsida 2023 om hur prestationer påverkar människans självkänsla positivt eller negativt. Musiker hamnar ofta i situationer där prestationen styr självkänslan. Prestationens utfall kan därför bli densamma som hur vi ser eller tycker om oss själva (Enquist, 2023). Enquist skriver på artist-och musikerhälsans hemsida att det som musiker är viktigt att komma ihåg att hjärnan och kroppen samspelar. Om vi exempelvis kan kontrollera andningen så kommer hjärnan bättre att hantera utmaningarna som vi utsätts för (Enquist, 2023). Mental träning kan användas inom musik för att förbättra prestationen (Lundberg, 1998). Nervositet ter sig olika från person till person men gemensamt för alla är att kroppen svarar fysiskt. Puls och andning ökar samtidigt som adrenalin frisätter blodsocker som ger energi (Lundberg, 1998). Det finns en biologisk bakgrund till nervositet då den historiskt sett har haft en viktig funktion för människans överlevnad

(Lundeberg, 1998). Musiker kan använda adrenalinpåslaget för att prestera bättre genom att kanalisera energin och rikta den utåt. Detta är vad Lundeberg (1998) kallar för rampfeber. Rampfeber kan finnas i både positiv och negativ bemärkelse beroende på hur psyket uppfattar betydelsen av nervositet (Lundeberg, 1998).

Orlick och Partington (i Graham et al., 2014, Kapitel 33) menar att det finns omfattande bevis inom idrottspsykologi som bekräftar psykologiska faktorerens roll för just elitpersoner där engagemang, mål, fokus har identifierats som framgångsfaktorer. Kiik-Salupere och Ross (refererad i Graham et al., 2014, Kapitel 33) gjorde en undersökning om medvetenheten kring mental träning och förberedelserna inför ett uppträdande. Undersökningen genomfördes på elever och lärare inom sång. De flesta lärare upplevde att majoriteten av eleverna hade problem med ångest kring uppträdande och att dessa problem inte fick tillräckligt med uppmärksamhet under lektionstid. All mental träning bör vara individanpassad och ska genomföras regelbundet (Graham et al., 2014, Kapitel 33). Personen som utövar mental träning ska vara engagerad i träningen under en lång tid. För att detta engagemang ska fungera bör den mentala träningen vara en del av undervisningen (Graham et al., 2014, Kapitel 33).

För att arbeta med mental träning krävs det att utövaren känner förtroende för behandlaren (Riksidrottsförbundet, 2022), vilket bland annat kan skapas i skolan. En stor del av den moderna undervisningen bygger på relationell pedagogik (Skolverket, 2022). Relationell pedagogik är en pedagogisk inriktning som fokuserar på betydelsen av relationer för lärande och utveckling. Pedagogiken bygger på att människan är en social varelse som lär sig bäst i kontakt med andra oavsett elevens olika behov och förutsättningar. Den relationella pedagogiken ska kännetecknas av en trygg och inkluderande lärmiljö där alla elever känner sig sedda och bekräftade (Skolverket, 2022).

I boken Flow (Csikszentmihalyi, 2021) beskrivs begreppet *flow*, vilket kommit att bli vanligt inom både mental träning och i musik. *Flow* är ett begrepp som är vanligt förekommande inom både mental träning och i musik. Begreppet är både kopplat till motivation och till självprogrammering och uppstår när koncentrationen är så intensiv att uppmärksamheten inte räcker till för ovidkommande saker (Csikszentmihalyi, 2021). Medvetenheten om det egna jaget försvinner och tidsuppfattningen förvrängs (Csikszentmihalyi, 2021). Csikszentmihalyi (2021) menar vidare att när människan upplever *flow* är den i perfekt balans. Förhållandet vad som måste göras och vad utövaren

kan göra överensstämmen. Utmaningen är inte för lätt och inte för svår, vilket gör att själva ansträngningen blir till en belöning (Csikszentmihalyi, 2021). I denna uppsats kommer vi att referera till begreppet *flow* utifrån Csikszentmihalyis arbete.

### 3.3 Självkänsla och självförtroende

Självkänsla och självförtroende är två relaterade begrepp som beskriver en persons uppfattning om sig själv (Müller, 2023). Självkänsla handlar om en persons övergripande uppfattning om sig själv, sitt värde och olika förmågor. Självförtroende kan beskrivas som en persons tilltro till den egna förmågan, kompetens och värde. Självförtroende innebär en persons förmåga att hantera specifika situationer eller uppgifter och tro på att man kan klara av dem (Müller, 2023).

Lena Mangell (2014), psykolog, psykoterapeut, mentor, coach, organisationskonsult och en av pionjärerna inom livs- och karriärcoachning i Sverige beskriver självkänsla som en persons uppfattning om sig själv och den egna förmågan att hantera olika situationer och utmaningar i livet. Människan står upp för sig själv, accepterar hur den är och respekterar de förutsättningar och begränsningar den har. Med god självrespekt medföljer förmågan att se till att människans behov tillfredsställs och att andra människor respekterar ens gränser och värderingar. Människan litar på sin inre kompass och följer vägen den visar (Mangell, 2014). Självkänsla påverkas av många faktorer såsom erfarenheter från barndomen, sociala relationer, prestationer och känslomässiga upplevelser. Människor som i grunden har god självkänsla kan lättare övervinna svårigheter och stress än en person med negativ inställning till sitt självvärde och personlighet (Mangell, 2014).

Lennart Hallsten, forskare och psykolog vid Karolinska institutet, har undersökt mekanismerna bakom utbrändhet och vilka bidragande faktorer som spelar in (Hallsten i Papadogeorgou, 2009). I samband med forskningen lanserades ett nytt begrepp: *prestationsbaserad självkänsla*, förkortat PBS. PBS innebär att en person har en låg självkänsla som är prestationsbaserad. Självkänslan påverkas av vad personen presterar och hur prestationerna ställs i relation till varandra. Prestationsbaserad självkänsla kompenserar för låg självkänsla genom att hela tiden prestera mer och bättre (Hallsten i Papadogeorgou, 2009).

Victoria Blom (2011) forskare vid Stockholms universitet, har forskat på tänkbara orsaker till att vissa blir sjuka av stress. Blom (2011) skriver att det framförallt är engagerade, duktiga och prestationsinriktade personer som blir drabbade av utbrändhet. Studier visar att en prestationsbaserad självkänsla triggas i en miljö med otillräckligt stöd från familj, chefer och lärare. Personer som drabbas av utbrändhetssyndrom har svårt att sätta gränser vilket lätt går att utnyttja. Denna typ av syndrom kallas ofta i folkmun "duktig-flicka-syndromet" då studier visar att unga kvinnor är hårt drabbade (Blom, 2011).

Blom (2011) menar fortsättningsvis att en del av orsaken till utbrändhet går att hitta hos oss själva. Genom att arbeta med synen på oss själva samt att stärka självkänslan kan välmåendet öka (Blom, 2011). En grundläggande god självkänsla kan skapa en buffert mot misslyckande då det inte är den yttre bekräftelsen som definierar personens egenvärde. Människans handlingar är inte samma sak som människans personlighet vilket leder till en sundare distans till prestationerna (Blom, 2011).

Förutom en god självkänsla behöver människan ha en tro på sig själv och sina färdigheter. Självförtroende är en persons tro på den egna förmågan att utföra olika handlingar och hantera olika situationer i livet. Självförtroende baserar sig på de yttre bidragen, det vill säga de yttre faktorerna. Det handlar om en persons vetskap om kompetens inom ett särskilt område. Personen i fråga ifrågasätter inte kunskapen och förmågan att klara av specifika uppgifter utan förlitar sig helt på den egna förmågan (Mangell, 2014). Självförtroende påverkas av olika faktorer, såsom erfarenheter, uppväxtmiljö, socialt stöd och personliga prestationer (Lejonclou & Lindberg, 1997).

Personer med lågt självförtroende har en tendens att tvivla på sin förmåga att hantera olika situationer (Magnell, 2014). De kan känna sig osäkra och ovilliga att ta på sig utmaningar, såsom en ny position på jobbet. Rädslan att misslyckas är större än viljan att lyckas vilket leder till att personerna ofta undviker situationer som de tror att de inte kommer att klara av (Mangell, 2014).

Självförtroende är något som människan kan arbeta upp genom medveten ansträngning som att sätta realistiska mål, utmana sig själv och fokusera på sina styrkor. (Lejonclou & Lindberg, 1997). Människans uppfattning om verkligheten beror på vilken inställning, attityd och förhoppningar den har inför en uppgift. Om människan har en negativ inställning blockeras möjligheten att använda människans resurser fullt ut vilket gör att



riskerna för ett misslyckande ökar. Detta är vad Lejonclou och Lindberg (1997) kallar *negativ målprogrammering*. Om människan däremot har en positiv utgångspunkt och går in i ett projekt eller en uppgift med en positiv förväntan och inställning kan den lättare tillgodose sig med alla resurser. Den får då ett bredare spektrum och fler valmöjligheter vilket ökar chansen att projektet ska lyckas (Lejonclou & Lindberg, 1997). Även Gallwey (2015) skriver om att programmera en identitet och menar att människan genom att gå in i en roll kan övertyga sig själv att den klarar av något även om det är något som den inte tidigare har gjort eller som den tycker är svårt. Människan är i sin natur, i synnerhet under press, bra på att trycka ned sig själv. Detta beror på att jag 2 manipulerar jag 1 vilket leder till att prestationsförmågan blir begränsad (Gallwey, 2015).

### 3.4 Fysisk reaktion

Stress är en naturlig del av livet som alla upplever i större eller mindre utsträckning. Stress handlar om att hjärnan ska mobilisera energi som krävs när vi utsätts för situationer som kräver mer bränsle. Stress är en överlevnadsinstinkt som har gjort att människan klarat sig från hot i flera tusentals år (Hjärnfonden, 2023a). Vid stressade situationer aktiveras ett sammansatt nätverk av hjärnregioner som tillsammans arbetar för att göra kroppen redo för en kamp-eller-flykt. Denna procedur aktiveras när hjärnan uppfattar en stressad situation vilket kan vara ett hot om fysisk fara eller en deadline på jobbet (Hjärnfonden, 2023a).

För att undvika stress kan människan jobba utifrån *basal kroppskännedom*, förkortat BK. Basal kroppskännedom innefattar förmågan att vara medveten om och känna av kroppen och dess rörelser (IBK, 2023). BK utgår från det starka hos individen och syftar till att förbättra individens hälsa och självkänsla. Genom att utöva BK kan individen stärka både de kroppsliga och mentala funktionerna (IBK, 2023).

BK utgår ifrån följande områden:

- Fysiskt: Förbättra kroppens balans och stabilitet.
- Fysiologiskt: Genom avslappning sker en reglering i det autonoma nervsystemet. Detta leder till att andningen blir friare och den muskulära spänningen mer balanserad.

- Psykologiskt: Möjlighet till ökad självkänsla, kontakt med känslor och behov, vilket leder till ökad förmåga att sätta gränser samt hantera smärta och ångest.
- Existentiellt: BK kan bidra till medveten närvaro och på så sätt ge en djupare känsla av mening och mål med livet

(IBK, 2023)

BK har studerats vetenskapligt och haft goda effekter på personer med ångest och oro. Däribland *Basal kroppskännedom och psykomotorisk funktion hos personer med allvarlig psykisk sjukdom*, skriven av Lena Hedlund år 2014.

BK är även med i Socialstyrelsens nationella riktlinjer för behandling av ångest och depression och för personer med Schizofreni (IBK, 2023) I BK är relationen mellan behandlaren och utövaren mycket viktig då behandlaren är expert inom områden medan utövaren är expert på sig själv (IBK, 2023). BK lämpar sig för flertalet personer oavsett behov och mål och kan utföras både enskilt och i grupp. BK utgår alltid ifrån utövarens behov och anpassas efter målsättningen. (IBK, 2023)

Anneli Godman är coach inom mental ergonomi. Hon driver företaget Mental Ergonomi där hon föreläser om hjärnan och vad som händer med oss när vi utsätts för stress. Godman skriver 2013 för tidningen Motivation en krönika om amygdala och om återhämtning och avkoppling. Amygdala är en del av hjärnan som sitter nära hjärnans centrum. Den har en viktig funktion i bearbetning av känslor och i synnerhet när vi möter rädsla och hot (Hjärnfonden, 2023b). Amygdala får information från flera olika delar av hjärnan och våra sinnen som syn, hörsel och lukt (Godman, 2013). När amygdala aktiveras skickar den signaler till andra delar av hjärnan som förbereder kroppen för kamp eller flykt. Dessa reaktioner inkluderar ofta höjd hjärtfrekvens, andning och stresshormoner som adrenalin och kortisol frisläpps. (Hjärnfonden, 2023b) När vi djupandas skickas signaler till hjärnan att faran är över (Godman, 2013). På så sätt kan vi "lura" hjärnan att ta det lugnt. Forskning visar att personer som exponerats för mycket stress har fysiska förändringar i både pannloben och i amygdala (Hjärnfonden, 2023b). Studien visar att förbindelsen mellan nervtrådarna minskar i vissa områden och ökar i andra. Studier som gjorts på människor med utmattningssyndrom visar att hjärnbarken i pannloben är tunnare än på en människa som är frisk. Pannloben är viktig för koncentrationsförmågan och vår förmåga att kunna planera och organisera det vi tar oss

an. Pannloben lagrar även information som vi ska komma ihåg en kort tid (Hjärnfonden, 2023b). Detta kan leda till att personer med tunnare hjärnbark kan ha svårare med korttidsminnet. Hjärnfonden (2023) presenterar resultat från deras studie som genomförts med modern avbildningsteknik (Hjärnfonden 2023b) att hjärnbarken återhämtar sig först efter ett till två år efter det att den utsatts för stress (Hjärnfonden, 2023b). Samma studie visade även att amygdalan förändras hos personer med utmattningssyndrom då aktiviteten i amygdalan är förhöjd vilket gör den större (Hjärnfonden, 2023b).

### 3.5 Verktyg och metoder

Graham et al., (2014) menar att den mentala träningen borde vara en obligatorisk del i all undervisning och mental träning ska genomföras regelbundet och borde vara en väsentlig del i allt lärande som sker. Avslappningsövningar, meditation och yoga är exempel på metoder för att lättare hantera stress. Ur sitt praktikerperspektiv ser Enquist (2023) att om prestationen startar stress och oro hos musikern kan det vara bra att identifiera tankarna om hur presentationen ska bli. Genom att jobba med till exempel visualisering kan musikern på förhand förstå vad den ska göra och hur det kommer gå till. Visualisering är en beprövad metod som fick sitt genombrott på 90-talet i samband med att forskning om mental träning och dess effekter blev allmänt känt. Visualisering och affirmationer, även kallat målbildsträning (Uneståhl 1996) är en framgångsrik och effektiv metod där alla fem sinnen kopplas samman för att möjliggöra skapandet av mentala föreställningar (Uneståhl, 1996). Uneståhl (1996) menar att visualisering och målprogrammering handlar om att utnyttja hjärnans fulla potential och tankekraft. Denna typ av metod används främst i det som Uneståhl (1996) kallar *målinriktad mental träning*. I Uneståhls program för mental träning finns det två inriktningar; *grundläggande mental träning* och *målinriktad mental träning*. Den grundläggande mentala träningen handlar om att utveckla en förmåga att slappna av och koncentrera sig. Denna typ av mental träning är användbar inom alla områden i livet då den innefattar vår förmåga att genomföra saker och fatta beslut. (Uneståhl, 1996) Målinriktad mental träning syftar till att utveckla specifika färdigheter eller kunskaper för att människan ska kunna nå ett specifikt mål. Målinriktad mental träning är således mer specifik än den grundläggande mentala träningen. Den målinriktade mentala träningen utgår från visualisering, självhypnos samt specifika metoder för att förbättra självförtroendet och bryta negativa tankemönster (Uneståhl, 1996). För att förbättra sin mentala hälsa samt sitt självförtroende behövs mer än enbart

målinriktad mental träning. Graham et al., (2014) menar att ens omgivning, alltså hemförhållande, relationer, lärmiljön och relationer i skolan är alla saker som påverkar oss psykiskt, alla dessa olika miljöer bör fungera och tillgodose en främjande miljö redan från barnsben för att förebygga en god mental hälsa. Om detta inte är möjligt menar Graham et al., (2014) att den mentala träningen borde vara regelbunden och en väsentlig del i allt lärande. Sociala miljöer som uppmanar till positivitet, motivation och uppmuntran förbättrar motivationen i alla, artister, i detta fall (Graham et al., 2014). Weinberg (i Graham et al., 2014, Kapitel 33) menar att under de senaste 45 åren visar forskningen tydligt att i ca 90% av studierna leder specifika svåra mål till en högre nivå av uppgiften än om du sätter upp enkla mål, inga mål eller *gör-ditt-bästa-mål*. Graham et al., (2014) menar att det är den mentala färdigheten och målsättningen som hjälper motivationen.

Irma Lauridsen (2009) skriver att människan ofta använder visualisering då den tänker tankar kring hur något kommer bli eller se ut.

Föreställ dig att du står med en stor, saftig citron i handen. Du tar en kniv och skär den mitt itu. Därefter biter du i fruktköttet och tuggar på det. Se det. Känn det. Finns där mer saliv för att du bet i en citron eller därför att du tänkte du gjorde det? (Lauridsen, 2009, sid 15)

Visualisering är ett tillstånd där inre bilder skapas (Lauridsen, 2009). Visualisering kan användas på ett sätt som ger energi till de förändringar som önskas i livet vilket betyder att mental styrka kan underlätta för människan att genomföra något fysiskt (Lauridsen, 2009). Vidare menar Lauridsen (2009) att människan har möjlighet att göra tillvaron piggare och friskare utifrån den värld som den väljer att skapa i sitt medvetande. Weibull et al., (2012) skriver att visualisering inom träning och övning ger positiva effekter då koncentrationen och kvalitén på ökar. Mentala föreställningar kan också hjälpa till vid stress, krav och press menar Weibull et al. (2012). De mentala föreställningarna kan hjälpa människan att få perspektiv på kraven och därmed ge djupare förståelse varför människan till exempel spelar musik, tränar fotboll eller dylikt. Genom att arbeta med mentala föreställningar och visualisering kan människan bli mer medveten om agerandet och hur saker omkring påverkar prestationen (Weibull et al., 2012).

Inom idrott är mental träning en naturlig del flertalet elitsatsande idrottsklubbar jobbar med då psykisk ohälsa är ett allt större problem inom elitidrott (Riksidrottsförbundet, 2022). Riksidrottsförbundet har idag tre anställda som arbetar med mental träning inom idrott. Terapiformen som de utgår är kognitiv beteendeterapi och finns att tillgå på utvalda mottagningar över hela landet (Riksidrottsförbundet, 2022).

Lars-Eric Uneståhl och Anders Nilsson (2016) skriver om flyt som ett hypnotiskt tillstånd som även det förekommer inom idrott. Uneståhl & Nilsson (2016) refererar till Csikzentmihalyis arbete och använder begreppet "flyt" på ett liknande sätt som Csikzentmihalyis använder begreppet *flow*. Både *flow* och flyt beskriver ett tillstånd där en person blir uppslukad i en aktivitet och upplever en känsla av kontroll och tillfredsställelse.

Följande fem faktorer samspelar vid det som Uneståhl och Nilsson (2016) kallar flyt.

1. Koncentration och Dissociation

Hypnos definieras ofta som ett tillstånd av ökad koncentration kombinerat med ökad dissociation från allt annat än uppgiften.

2. Perceptuella förändringar

Riktat fokus kan till exempel göra att en golfspelare upplever att golfhålet blir större.

3. Tidsdistortion

Förändringar av tidsdimensionen kan göra att snabba sporter eller sekvenser upplevs långsamma vilket gör att utövaren får längre tid på sig att utföra en prestation.

4. Alternativa kontrollsystem (AKS)

Impulshantering förbättras och kontroll skapas genom bland annat inre bilder och triggers.

5. Amnesi

Ett tillstånd där man inte minns efteråt vad man varit med om. Susanna Kallur ger exempel på detta efter avklarat mästerskap "Jag minns ingenting från det jag startar tills jag går i mål. Det är som en häckdjävul tar över min kropp" (Uneståhl & Nilsson, 2016, s.23).

Gallwey (2015) skriver om en holistisk metod för att lära sig spela tennis. Metoden utgår från spelarens mentala och emotionella förmågor, snarare än tekniska färdigheter. Gallwey (2015) menar att det finns två spel; *det yttre spelet*, vilket syftar till det som händer runt omkring oss, samt *det inre spelet*, det vill säga det som händer inom oss när utövaren utför en prestation (Gallwey, 2015).

Gallweys (2015) metod handlar om det inre spelet och i synnerhet att hantera självkritik, negativa tankar, tvivel och tankspriddhet. "The inner game of tennis" har blivit mycket uppskattad och har sedan den första utgåvan 1974 fått stor spridning även utanför tennisvärlden och ligger bland annat till grund för "The inner game of music" skriven av W. Timothy Gallwey och Barry Green med samma metoder och filosofi.

Gallwey (2015) refererar till det inre spelet som jag 1 och jag 2. Dessa begrepp är ett genomgående tema i Gallweys metoder för personlig utveckling i form av mental träning. Gallwey (2015) menar att jag 1 och jag 2 kan spela en avgörande roll gällande hur en person presterar och hanterar en stressad situation. Jag 1 är den del av oss som är aktiv och ansvarig för att fatta beslut och hur vi ska genomföra något, medan jag 2 är den reflekterande, självkritiska delen av oss som iakttar och analyserar Jag 1 och våra prestationer (Gallwey, 2015).

Gallwey (2015) menar att för att man ska uppnå maximal prestationsförmåga behöver jag 1 och jag 2 samarbeta. Jag 1 behöver få utrymme och möjlighet att fatta rätt beslut utan att jag 2 dömer och kritiserar. Gallwey (2015) menar att den som kan behärska det inre spelet agerar med avspänd koncentration. Segrar i det inre spelet ger en känsla av långsiktig tillfredsställelse vilket i sin tur resulterar i *inre motivation*. En person som behärskar jag 1 och jag 2 agerar utifrån trygg spontanitet och besitter en förmåga att agera i stunden genom att ha en självsäker bas där sinnet är i harmoni med de kroppsliga aktionerna (Gallwey, 2015).

## 4. Metod

I detta kapitel redogörs val av forskningsmetod samt överväganden kring kvantitativ respektive kvalitativ studie. Detta följs en kort genomgång av studiens fokus, studiens uppbyggnad samt genomförande. Därefter beskrivs valet av informanter, hantering och analysering av data samt etiska överväganden.

### 4.1 Metodologiska överväganden

Forskning kan delas in i två huvudkategorier, den kvantitativa och den kvalitativa forskningen. En kvantitativ undersökning har enligt Bryman (2018) fyra viktiga drag: mätning, kausalitet, generalisering och replikation. I en kvantitativ studie gäller det att få många informanter som engagerar sig. Kvantitativ forskning ger resultat i form av siffror såsom via diagram, åldersindelning, kön etc. Den kvalitativa metoden kan vara mer djupgående med ett fåtal respondenter med ett stort engagemang vid till exempel en intervju (Bryman, 2018). Den kvalitativa metoden är till huvudsak inriktad på ord medan kvantitativa är inriktade på siffror när det gäller insamling och analys av data. Bryman (2018) menar att den kvalitativa metoden är ”induktiv, tolkande och konstruktionistisk” (Bryman, 2018, s 454) men att alla forskare inte håller med om det. Bryman (2018) anser att det finns några viktiga perspektiv inom den kvalitativa forskningsmetoden, dessa är: ”Världen som undersökningspersonerna upplever den, beskrivning och kontext, process, flexibilitet och strukturlöshet” (Bryman, 2018, s.454). “Världen som undersökningspersonerna upplever den” är intressant i vår studie eftersom mental träning är personligt och olika från person till person.

Syftet med studien är att undersöka hur mental träning används idag, vad som kan utvecklas samt hur den kan implementeras i musikundervisning. Detta valde vi att ta reda på genom en kvalitativ intervjustudie med semistrukturerade intervjuer där informanterna fick öppna frågor och möjlighet att prata fritt kring ämnet, vilket går i linje med Brymans (2018) riktlinjer för semistrukturerad intervjumetod.

Svensson och Starrin (1996) skriver att den kvalitativa intervjun fokuserar på att upptäcka de företeelser och egenskaper som forskaren vill undersöka. Kvalitativ intervju är en metod för att utröna, upptäcka och bringa förståelse inom ett ämne (Svensson & Starrin, 1996). Kvale (1997) menar att i den kvalitativa intervjun är det ett samspel där både

forskare och intervjuperson reagerar på och påverkar varandra. Detta gör att vid en kvalitativ intervjustudie behöver forskaren vara inkännande och lyhörd för deltagarens svar och uppförande (Kvale, 1997). Frågor med dubbla betydelser samt komplicerade frågor vållar ofta problem då informanten kan ha svårt att förstå vad den svarar på. Social kompetens hos forskaren ger större skicklighet vid en intervjustudie. En god intervjuare anpassar sig till informanten genom till exempel ordval och timing (Kvale, 1997).

Forskaren bör före intervjun skaffa sig kunskaper inom det område som intervjun berör. Den kvalitativa intervjun kan syfta till att identifiera nya begrepp, egenskaper och upplevelser. Bakgrundsfakta inom området är även viktigt då det underlättar när forskaren ska ta beslut om vilken information från den intervjuade som ska användas vid en sammanställning av intervjuerna (Kvale, 1997).

En annan viktig egenskap vid kvalitativ intervju är förmågan att lyssna. Svensson och Starrin (1996) menar att det inte är svårt att ställa en fråga men att få den att hänga ihop med den tidigare frågan kan vara problematiskt. Att lyssna är inte bara att uppfatta vad som sägs utan även rytm, betoningar, pauser, snabbare och långsammare tal och kroppsspråket har en stor påverkan på intervjuens utfall. Svensson och Starrin (1996) menar att om det blir oklarheter i intervjun bör de förtydligas omgående. Den frågan som är självklar för forskaren kanske inte alltid är det för personen som blir intervjuad. För att ge alla intervjuer samma grundförutsättning bör intervjuerna genomföras i likande miljö (Svensson & Starrin, 1996).

## **4.2 Studiens fokus**

Studiens fokus är att undersöka hur vi använder oss av mental träning. Vi vill undersöka hur musiker samt musikpedagoger jobbar med mental träning, vilka behov finns och vilka tillvägagångssätt vi kan använda. Studiens datainsamling har genomförts genom kvalitativa intervjuer med verksamma musiker och pedagoger med bred erfarenhet av arbete med musiker i blandad ålder. Vi har använt oss av det som Bryman (2018) kallar *målstyrt urval*. Målstyrt urval innebär att forskaren medvetet väljer ut informanter som forskaren tror lämpar sig för studien. I vårt fall har vi utgått från personer som vi anser är kompetenta och som aktivt jobbar framgångsrikt med musik. Vi har således gjort ett urval bland informanter som vi tror är intresserade av ämnet och därmed angelägna att driva frågan huruvida musiker och lärare kan använda sig av mental träning inom musik framåt.



Genom detta urval har vi fått ett gediget resultat som utgör en god grund för diskussionskapitlet.

### **4.3 Studiens design**

Vår studie bygger på kvalitativ forskning i form av semistrukturerade intervjuer. En semistrukturerad intervju är en intervjuform där det på förhand finns utvalda frågor men även möjlighet för intervjuaren att ställa följdfrågor. I semistrukturerad intervjuform finns det utrymme att gå utanför de på förhand utvalda frågorna vilket ger informanterna möjlighet att på ett personligt vis beskriva deras erfarenhet av fenomenet som studien innefattar (Bryman, 2018).

Semistrukturerad intervju ger till skillnad från en strukturerad intervju större mångsidighet och tillåter en mer djupgående beskrivning av respondenternas svar (Bryman, 2018) vilket vi anser passar bra för vår studie.

En semistrukturerad intervju är en vanlig metod inom forskning och i synnerhet samhällsvetenskapliga och humanistiska områden. Det centrala i en semistrukturerad intervju är att forskaren har möjlighet att ställa följdfrågor som är relevanta för ämnet och som på så vis ges en större insikt och förståelse för informantens syn på ämnet (Bryman, 2018).

### **4.4 Genomförande**

I vår studie har vi använt oss av en kvalitativ forskningsmetod. Utifrån våra tidigare erfarenheter av mental träning utformade vi frågeområden som skulle ligga till grund för vår kvalitativa forskningsmetod. I vår kvalitativa intervjustudie valde vi att intervjua fyra musiklärare som musicerar och undervisar dagligdags. De fyra informanterna är i åldern 35-55 år och har alla gemensamt att de är aktiva musiker. Syftet med intervjuerna var att varje informant skulle få beskriva sina erfarenheter av mental träning, om och hur de arbetar med det i vardagen samt hur de tror att mental träning kan implementeras i musikundervisning. Intervjuerna har genomförts på informanternas arbetsplatser. Samtliga intervjuer spelades in och transkriberades av oss. Intervjuerna utgick från våra egna erfarenheter av mental träning, vad vi ville undersöka närmare samt hur mental träning i framtiden kan implementeras i musikundervisning. Varje intervju utgick från

samma öppna frågor där respektive lärare fick ge sin syn på mental träning, hur det används idag och vad som behöver utvecklas.

Frågorna vi utgick från var:

1. Vad är mental träning för dig? Använder du det i din vardag och i så fall, hur?
2. (Om ja) När började du aktivt använda dig av detta och varför?
3. Hur kan du hjälpa en elev som har problem med scenskräck eller dylikt?
4. Hur har det påverkat ditt musicerande? Vilka fördelar finns?
5. Vilka metoder/redskap använder du dig av och varför?
6. Ser du några hinder med att arbeta mentalt och i så fall vilka/varför?
7. Vad är ditt bästa tips till någon som vill börja jobba med mental träning?

## **4.5 Transkribering av intervjuer**

Samtliga intervjuer genomfördes på en musikhögskola samt ett estetiskt gymnasium. Intervjuerna spelades in på Iphone röstmemo och transkriberades därefter. Intervjuerna var 35 till 100 minuter långa. En fördel med att spela in en intervju är att allt det som sägs under intervjun kommer att komma med i transkriberingen. Om forskaren antecknar under intervjun finns det en risk att den missar betydelsefulla delar (Alvehus, 2013). En nackdel med inspelning kan vara att informanten känner sig begränsad under intervjun och därav inte kan prata lika öppet (Alvehus, 2013). Vi hade detta i åtanke under intervjuerna och försäkrade oss om att informanterna var införstådda med studiens syfte och mål. Innan vi startade intervjun förklarade vi för informanterna att de när som helst under processens gång har rätt att dra sig ur studien utan att detta skulle få några negativa konsekvenser. Informanterna fick även skriva under en samtyckesblankett (se bilaga 2) som förklarar informantens rättigheter.

Transkriberingen är i sin helhet skriven ordagrant som informanterna har uttryckt sig. Viss typ av redigering har gjorts för att innehållet ska gå att förstå i skrift, till exempel är konstpauser och småord mellan orden borttagna. Innebörden och innehållet i sin helhet är i intervjuerna inte förändrade och ingen redigering har påverkat det bärande innehållet vilket är huvudsaken vid en transkribering (Bryman, 2018).

## 4.6 Analysmetod

Som analysmetod har vi valt att använda oss av tematisk analys. Denna typ av analys har inga tydliga riktlinjer utan den kan tolkas fritt utifrån valda teman (Bryman, 2018). Den tematiska analysen går i vår studie ut på att hitta likheter och skillnader mellan våra olika informanter. Tematisk analys är en flexibel metod och väl använd inom bland annat psykologisk forskning (Braun & Clarke, 2006). Den tematiska analysen ger frihet till skribenten och flexibilitet som gör att forskaren på ett enkelt sätt kan sammanställa data (Braun & Clarke, 2006).

Braun och Clarke (2006) hävdar att stora delar av kvalitativ forskningsmetod i form av intervjustudier grundar sig i tematisk analys. Studiens intervjufrågor ligger till grund för de teman som presenteras i resultatkapitlet. Tematisk analys är en metod för att identifiera och analysera mönster och teman hos informanterna (Braun & Clarke, 2006). Denna typ av analys går väl i linje med vår studie då syftet med intervjufrågorna var att skildra likheter och skillnader hos informanterna och på så sätt skapa oss en bild av hur mental träning används idag, vilka metoder och verktyg som finns och hur man kan utveckla dessa.

Vi har utgått från följande steg (Braun & Clarke, 2006) när vi har gjort den tematiska analysen. Sammanfattningsvis kan tematisk analys av kvalitativ intervjustudie summeras så här:

1. Transkribera texten. Läs igenom texten flera gånger.
2. Markera intressanta delar på ett systematiskt sätt i texten.
3. Identifiera teman: sortera ledord till potentiella teman och samla in all relevant information till dessa.
4. Granska teman: kontrollera om teman stämmer överens med ledorden. Se över vilka mönster som finns.
5. Definiera och namnge teman med passande titel. Se över informationen under respektive tema och namnge därefter temat med ett representativt namn som beskriver innehållet i temat.
6. Vid publicering av rapport: Välj ut flertalet nyckelord som beskriver innehållet i tematiken. Nyckelorden ska vara väl kopplade till innehållet under respektive tema och ska väcka läsarens nyfikenhet.

(Braun & Clarke, 2006).

Vi har använt oss av ovanstående steg vid både analysen av informanternas svar, bedömning av kvaliteten samt vid skapandet av den tematiska analysen.

## **4.7 Bedömning av kvalitet**

Validitet och reliabilitet är två grundläggande och vanligt förekommande begrepp inom forskning. I kvantitativa studier benämner man reliabilitet och validitet som de viktigaste begreppen för att bedöma en studie och dess kvalitet (Bryman, 2018). Hög reliabilitet innebär att resultatet blir likvärdigt om studien skulle upprepas. Validitet handlar om huruvida studien mäter det som den avser att mäta (Bryman, 2018).

I kvalitativ forskningsmetod är begreppen inte givna att användas på ett likvärdigt sätt som vid kvantitativ forskningsmetod (Bryman, 2018). Vid kvalitativ forskning, och i synnerhet i semistrukturerad intervjumetod, går det inte att få samma svar två gånger då forskaren är en del av processen (Alvehus, 2013). Detta betyder att om två olika personer intervjuar samma person med samma forskningsfrågor kommer de att få olika svar eftersom följdfrågorna och diskussionen blir annorlunda beroende på vem som intervjuar (Alvehus, 2013). När det sedan kommer till tolkning av resultatet kommer sannolikt inte resultatet att tolkas på exakt samma sätt. Vid kvalitativ forskningsmetod är det inte mätning av ett fenomen som är den främsta anledningen till studien. Studiens validitet har därför ingen stor betydelse i kvalitativ forskningsmetod (Bryman, 2018).

Bryman (2018) menar att begreppen reliabilitet och validitet går att anpassa även till kvalitativ forskning. Detta kan bland annat göras genom att likställa reliabilitet och validitet från den kvalitativa forskningsstudien utan att ändra begreppens betydelse. Detta betyder att forskaren behöver fokusera mindre på det som rör mätning och mer på den kvalitativa informationen (Bryman, 2018).

I vår studie har alla informanter fått samma frågor och alla intervjuer har spelats in och transkriberats. Beroende på informanternas svar har de fått följdfrågor vilket har resulterat i att de olika intervjuerna tagit olika riktning. Våra intervjufrågor grundar sig i våra forskningsfrågor och de är därmed skapade för att vi ska få information till undersökningens syfte och frågeställning. Sammantaget av de valda intervjufrågorna och de semistrukturerade intervjuerna gör att studien kan anses ha en hög reliabilitet och validitet.

## 4.8 Urval av informanter

Informanterna i studien har alla gemensamt att de är verksamma musiker. Informant 1,3 och 4 arbetar idag på gymnasium med musikinriktning eller på musikhögskola. Informant 2 arbetar som mental coach. Tillgängligheten av skolor och lärare har påverkat vårt val av informanter. För att studien skulle vara genomförbar inom ramen för ett examensarbete är urvalet av intervjupersonerna ett bekvämlighetsurval som Bryman (2018) kallar det. När man gör ett bekvämlighetsurval består urvalet av personer som är tillgängliga för forskaren (Bryman, 2018). Då vi valde att göra vår studie i samband med vår verksamhetsförlagda utbildning föll det naturligt att 2 av 4 informanter var lärare som arbetade på vår praktikplats. Resterande två informanter intervjuades på en musikhögskola där en av informanterna jobbar dagligdags. En nackdel med bekvämlighetsurval menar Bryman (2018) är att resultatet av studien inte blir representativt för alla inom ämnet. I stycket ovan skrev vi att vi gjort ett målstyrt urval, men på grund av att studien genomfördes under vår verksamhetsförlagda utbildning har vi även gjort ett bekvämlighetsurval. Vi anser inte att kön är av större vikt för vår studie. För att hålla informanterna anonyma har vi valt att skriva med könlösa benämningar som Informant 1, 2, 3 och 4.

## 4.9 Etiska överväganden

Som forskare finns det flera etiska överväganden som man bör ta hänsyn till. Både i syfte att skydda deltagarna men även att säkerställa att studien har genomförts etiskt korrekt samt för att skapa förtroende för forskningen och dess resultat. Vår studie har genomförts utifrån God forskningssed (Vetenskapsrådet 2017) fyra huvudkrav.

**Följande punkter är hämtade ur Vetenskapsrådets dokument som avser de etiska principerna gällande forskning inom Sverige:**

**Informationskravet.** Forskaren skall informera de av forskningen berörda om den aktuella forskningsuppgiftens syfte.

**Samtyckeskravet.** Deltagare i en undersökning har rätt att själva bestämma över sin medverkan.

**Konfidentialitetskravet.** Uppgifter om alla i en undersökning ingående personer skall ges största möjliga konfidentialitet och personuppgifterna skall förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem.

**Nyttjandekravet.** Uppgifter insamlade om enskilda personer får endast användas för forskningsändamål.

(Vetenskapsrådet, 2017)

För att säkerställa att våra informanter är medvetna om studiens syfte fick alla informanter en skriftlig beskrivning som utifrån de etiska principerna (Vetenskapsrådet, 2017) förklarar syftet med forskningen och hur informantens svar ligger till grund för resultatet av arbetet (se bilaga 2). Samtliga informanter skrev under en samtyckesblankett som anger informantens rättigheter och forskarens ansvar. Informanten har rätt att när som helst dra sig ur studien utan negativa konsekvenser. Våra informanter är av både kvinnligt och manligt kön men vi har valt att inte ange dem vid kön i transkriberingen och i resultatkapitlet då vi inte vill att läsaren ska påverkas av könsnormer. Vi anser att inte att informanternas kön har någon betydelse för studiens resultat och har därför valt att utesluta detta ur studien.

## 5. Resultat

Intervjustudiens resultat presenteras utifrån följande teman: Vad är mental träning, Tidigare erfarenhet, Mental träning i undervisningen, Metoder och redskap. Eftersom syftet med studien inte är att ställa informanternas svar mot varandra har vi valt att skriva om de olika områdena i löpande text.

### 5.1 Vad är mental träning?

I intervjun med Informant 1 får vi bilden av mental träning som ett förhållningssätt där intuition och interaktion samspelar. Både Informant 1 och Informant 2 menar att mental träning handlar om att vara medveten om sitt agerande och på så sätt kunna ta rätt beslut.

För mig är det nog att hålla mig à jour med omgivningen och se människors interaktion med varandra och det gör jag för att jag tycker det är spännande. Det handlar inte så mycket hur jag blir bemött själv men att man möter folk på den nivån där dom är, för mig är det mental träning. Det använder jag också mycket i läraryrket. (Informant 1)

Vidare säger även Informant 1 att mental träning handlar om problemlösning och att vara kreativ. Informant 3 menar att mental träning handlar till stor del om hur vi förhåller oss till oss själva. ”Det är viktigt hur vi talar till oss själva. Vi är duktiga på att prata negativt om oss själva, i våra tankar och där finns det ju övningar att faktiskt plocka upp det att, nu är jag negativ, vad är jag tacksam för?” (Informant 3) Vidare menar Informant 3 att mental träning även handlar om att ta ansvar för våra egna tankar och hur utövaren väljer att utforma dessa. ”Vi kan inte ändra någon annan, bara oss själva [...] Vi kan inte ta ansvar för någon annan så istället för att lägga ner energin på andra ska du lägga energin på dig. Hur skulle du vilja känna dig?” (Informant 3) Informant 3 förklarar vidare, till skillnad från Informant 1, att mental träning för många handlar om att vara i nuet och att genomföra en handling utan att behöva tänka på vad vi gör. När vi frågar Informant 4, ”Använder du dig av mental träning?” får vi ett litet ironiskt svar – ”Ja, det är ju därför du ser en soffa här haha.” Vidare berättar informant 4 att soffan i undervisningsrummet gör att vi sitter ner, mer avslappnat och pratar om egna erfarenheter och händelser i livet. Detta menar Informant 4 bidrar till reflektion och avslappning både gentemot eleven själv men även mot läraren. I intervjun med Informant 2 får vi reda på att mental träning för Informant 2 handlar om två olika delar. Den första delen gäller beteendevetenskap och psykologi där personen bygger upp sin självkänsla och ett bra självförtroende. Genom att

förbereda sig mentalt för till exempel ett framträdande så ökar chanserna att musikern får en positiv upplevelse och på så sätt stärks både självkänslan och självförtroendet. Den andra delen av mental träning är själva metoden, det vill säga hur musikern kan använda mental träning som ett verktyg för att förbereda sig för *det skarpa läget*. Detta stämmer överens med tankarna från Informant 1 gällande medvetenhet. Informant 3 menar att de mentala förberedelserna och sättet att tänka är detsamma oavsett om vi sysslar med idrott, musik eller jobbar som gästföreläsare. Det handlar för Informant 3 om att hitta en närvaro i stunden, vilket Informant 2 håller med om.

Att i det skarpa läget ha byggt upp en närvaro så att jag kan vara i ett totalt lugn. Att ha en närvaro så att jag kan värdera allt som händer runt omkring mig utan att ha en typ av stressfaktor som gör att jag blir sämre på att värdera det för att ta rätt beslut, det är vad mental träning är. Att jag hela tiden har jobbat och tränat så när jag är där så kan jag göra rätt beslut i relation till där jag befinner mig.

(Informant 2)

Informant 2 menar vidare att mental träning ser olika ut från person till person. För en person kan det handla om total närvaro, för en annan handlar det om att ha flyt, för en tredje om att gå in i en bubbla.

## 5.2 Tidigare erfarenhet

Informant 2 har stor erfarenhet av att jobba med mental träning både inom musik och i sitt vardagliga arbete som mental coach. Informant 2 kom i kontakt med mental träning inom idrott men först när Informant 2 började jobba med rekrytering och fick personalansvar inom stora företag började den mentala träningen att utvecklas. Det blev tydligt för Informant 2 att det inom företaget fanns ett utvecklingsområde inom det mentala arbetet och det gick snabbt att förstå vad som fungerar bra och vad som behöver utvecklas. Informant 2 poängterar också att det inte finns en väg att gå som är rätt för alla, det finns inget facit.

Jag försöker inte utge mig för att vara något som jag inte är, jag brukar avsluta mina föreläsningar med att säga: Om ni vill ha en utveckling i positiv riktning så 1, Lita inte på det jag säger. 2, Lita inte på det du själv säger, 3, Lita inte på det någon annan säger. 4. Titta på resultatet. Är det okej? Okej, då är vi på rätt väg, är det inte okej då måste vi börja pröva olika saker. (Informant 2)



Således menar Informant 2 att mental träning ser olika ut från person till person men att det finns vissa generella riktlinjer som man kan följa. Att utgå från resultatet och att se progressionen är en sådan riktlinje.

Informant 3 menar att det är tack vare Lars-Eric Uneståhl och mental träning som Informant 3 är musiker. Informant 3 berättar att mental träning har funnits i livet sedan Informant 3 var 19 år och att ingången till mental träning enbart bygger på tidigare upplevda erfarenheter.

Det var en konsert när jag bara skakade, det var helt hemskt och jag bara grät. Men faktum var att jag kände liksom rädsla för många saker då, och det var faktiskt att ta plats. Och att ha många som tittar på en var läskigt. Det har alltid varit musiken för mig. Jag hade inget annat val än att bli musiker. (Informant 3, 2023)

Denna upplevelse ledde Informant 3 in på mental träning. Att arbeta som musiker och att samtidigt må som på konserten i citatet ovan var för Informant 3 ohållbart. Informant 3 sökte sig till den forskning som fanns att tillgå och hittade Lars-Eric Uneståhls program gällande mental träning. Informant 3 startade Uneståhls program och följde det till punkt och pricka. Sedan dess är mental träning en naturlig del av vardagen och något som Informant 3 konsekvent fortbildar sig inom. Vidare berättar Informant 3 att mental träning som metod har utvecklats mycket de senaste 30 åren. Informant 3 har själv fått hitta sin väg fram då hjälpmedlen och verktygen på 90-talet inte var i närheten av dagens metoder. Informant 3 har 8 år av utbildning inom mental träning där fokus varit på inlärningsätt och samtalsmetodik. Detta använder Informant 3 sig av i bland annat sina ideella arbeten för Rädda Barnen och Föräldrajouren. Mental träning har varit direkt avgörande för att Informant 3 över huvud taget skulle bli musiker. Vidare menar Informant 3 att det hen tycker att det år 2023 är obegripligt att mental träning inte är en obligatorisk del på musikhögskolan och att det borde vara en självklar del i undervisningen. Informant 4 berättar om sin tid på Musikhögskolan där Informant 4 kände att det var svårt vid uppspel då det blev jobbigt både fysiskt och psykiskt att stå på scen. Det fick Informant 4 att verkligen tänka på om det var värt att må så eller om Informant 4 skulle sluta med musiken. Informant 4 gick därefter till psykolog och detta hjälpte Informant 4 att släppa sina mentala blockeringar vilket ökade prestationsförmågan markant. Närstående personer märkte en enorm skillnad i hur Informant 4 agerade i olika situationer. Informant

4 diskuterade med psykologen hur tankarna gick inför musicerandet och då minns Informant 4 att det alltid kom upp katastrofbilder. Informant 4 lyckades vända tanken att det inte är katastrof utan något som Informant 4 har byggt upp inom sig. På så sätt kunde Informant 4 liksom Informant 3 bearbeta rädslorna och därmed fortsätta med musik. Informant 1 redogör inte för en tydlig bild av de tidigare erfarenheterna av mental träning. Informant 1 menar att det är en del av yrket som hade kunnat utvecklas men att Informant 1 själv aldrig på ett personligt plan aktivt jobbat med mental träning inom musik. Denna upplevelse skiljer sig således från våra andra Informanter som alla haft en stark personlig koppling till mental träning.

### **5.3 Mental träning i undervisningen**

Informant 1 menar att mental träning inom enskild undervisning till stor del handlar om ett samspel mellan lärare och elever. "Ibland kan det vara så att eleven är i en process där man får vänta på dem [...] Man kan hjälpa dem både genom att lyssna på sig själv och spela in film. De lär sig att utvärdera sig själv." Vidare berättar Informant 1 om hur formativ bedömning påverkar elevers rädslor och farhågor och att man som lärare kan bygga upp sakta för att eleven ska uppträda. Detta kan ske genom små uppspel för lärare eller andra elever. Även Informant 3 är enig om att "man måste våga utsätta sig för det man tycker är läskigt för att utvecklas. Vågar vi inte prova det som vi tycker känns obekvämt kommer vi aldrig att ta oss vidare." Detta menar Informant 3 avspeglar sig i såväl det egna övandet som i undervisningen. Informant 1 använder sig av interpretation i undervisningen och har upplevt positiva effekter av att eleven ska "gå in i en roll". Att jobba interpretatoriskt menar Informant 1 kan vara en metod för eleven att närma sig känslor utan att det är kopplat till eleven själv. Vidare menar Informant 1 att läraren behöver ha olika strategier för att hjälpa elever med till exempel scenskräck där dels formativ bedömning spelar en betydande roll, dels den relationella pedagogiken. Om eleven litar på läraren vågar den testa fler saker. Informant 1 menar att det handlar om att skapa positiva erfarenheter vilket samtliga av de övriga informanterna är eniga i. Informant 4 menar att lärare måste fokusera på att vara i stunden med eleven, om eleverna inte skulle våga ha ett uppspel för publik, får de istället börja med att spela upp för ett par lärare. Vidare menar Informant 4 att om läraren själv varit den där eleven som inte vågat eller känt obehag blir man bra på att lära ut hur man kan tänka i sådana här situationer.

Lära sig gilla det, det är det som är grejen, du ska ju tycka att det är kul. Fan, det är någon som lyssnar på mig, det sitter människor här som har vigt sin tid och bara lyssnar på mig just nu i tio minuter, det är ju fantastiskt egentligen, men man ser det oftast inte så. (Informant 4)

Informant 4 och Informant 1 belyser således båda vikten av att ta saker i lugn takt och att genom formativ bedömning och relationell pedagogik bemöta elevens behov utifrån dennes förutsättningar. Även Informant 2 menar att det handlar om att skapa positiva banor och mönster. Informant 2 berättar om hur hjärnan reagerar på olika situationer och att vi snabbt lär oss det som vi är med om, positivt eller negativt, då hjärnan skapar tankemönster och kopplingar utan att människan är medveten om det.

Informant 1 berättar vidare om visualisering där eleven till exempel kan få sjunga till en bild på en människa för att öva på att möta dennes blick. Detta har Informant 1 tyckt sig fungera bra både på elever som är nervösa eller osäkra men även för att hitta närvaro i musicerandet. Informant 4 berättar eleverna på skolan som hen arbetar på, har ett beting som är ett uppspel där eleven spelar upp i ett mindre format inför varandra. Detta gör de för att lära sig hur man agerar i uppspelssituationer. Informant 4 menar att när en del personer blir nervösa händer det saker i kroppen som eleverna inte känner igen och då passar det bra att börja med ett mindre uppspel. Informant 1 förklarar att läraren måste känna av vad eleven behöver och att en stor del handlar om den relationella pedagogiken. Informant 2 är enig med detta och säger att:

Du sår frön, när du jobbar med en artist eller en spelare så är den personen inte mottaglig alltid, utan du behöver hitta tillfällen, när där är en spricka kan man så ett frö som den personen kan ta in, och så kan de börja växa. Sen när man märker att något händer så börjar man vattna. (Informant 2)

Utifrån detta resonemang berättar Informant 2 att det i mental träning även handlar om att höra det som inte sägs. Informant 2 menar att man ofta fokuserar på att lyssna och att ställa rätt frågor men att det viktigaste ofta kommer ur tystnaden. Fortsättningsvis menar Informant 2 att all typ av scenskräck kan förbättras genom positiva erfarenheter inom området. Informant 2 berättar att det hjälper att ha en "bag of tricks" att ta till när man drabbas av stress eller nervositet. Informant 2 menar att allt handlar om att ha verktyg för att hantera stress och nervositet. Alla blir på ett eller annat sätt nervösa och får höjt adrenalin när man utsätts för något utöver det vanliga. Informant 2 berättar

fortsättningsvis att mycket handlar om visualisering, hur man ska gå, stå, var man ska titta men även förmåga att förebygga stress.

Jag ska komma in till pianot och så ska jag ta in publiken och så ska jag andas. Det här är också meditationsandning som jag gör med nästan alla som jag jobbar med, för ofta blir det lite tryck över bröstet och lite svårare att andas och så kommer lite stress. Faktiskt tänker man lite sämre också då, det är ju en rätt så vanlig konsekvens av det. Då har jag en andning som jag tycker funkar jättebra, när vi andas in genom näsan och sen när man andas ut så ler man lite med läpparna. Då lurar du kroppen, tre sådana andningar med ett leende så skapar du ett inre välbefinnande. Det är nästan omöjligt att gå ut och vara stressad då. (Informant 2)

Informant 2 menar således att visualisering är en viktig del inom mental träning och det även är en av de bärande punkterna när hen lär ut mental träning till elever. Precis som Informant 2, menar också informant 4 att fokus är viktigt, då nervositet eller obalans i kroppen kan göra att du inte tänker positiva tankar. Fokus bör vara på genomförandet och musicerandet.

Informant 3 menar att mental träning i undervisningen till stor del handlar om synen på musicerande och att det i undervisningssammanhang är viktigt att vara konkret. Om musicerandet ses som ett livslångt lärande blir inte varje enskild prestation lika pressad. Informant 3 menar att det är viktigt att kunna särskilja varför olika saker händer och vad orsaken till dessa är.

Många pratar om sig själva som att allting är konstant, till exempel, jag är ingen morgonmänniska - nähä, men gå upp klockan 5 i en månad så har du slagit hål på den myten. Vi är inte bara som vi är. Vi är dom vi vill vara. Säg till dig själv, jag är en bra vän, jag är en duktig sångerska, jag kan spela bra på konserten. Då är det så. Om jag säger till er, tänk inte på en citron, vad tänker ni på då? Samma sak är det med nervositet, tänker du, åh - jag får inte spela den där tonen fel kommer du med största sannolikhet spela fel. (Informant 3)

Informant 3 förklarar hur hjärnan omedvetet tar upp tankar (som tanken på en citron), såväl positiva som negativa, och att det är därför viktigt att tänka på ett scenario som ska uppstå snarare än det som försöks undvikas. Ett genomgående tema i vår intervju med Informant 3 är att problematiken kretsar kring bilden av oss själva, hur musikern ser på sitt musicerande och hur den vill uppfatta saker. Informant 3 menar således att det är viktigt att kunna ha ett helikopterperspektiv för att verkligen se saker för vad de är.

## 5.4 Metoder och redskap

På frågan vilka metoder och redskap det finns att tillgå gällande mental träning svarar Informant 1 att ha "basal kroppskänedom", det vill säga att ha kontakt med stödet och att vara grundad i sin position. Informant 1 menar att "våga vara i sin kropp" hör ihop med mental träning och i synnerhet när det handlar om nervositet och rädsla för att stå på scenen. Informant 1 säger att alla musiker, inte bara sångare, blir hjälpta av att arbeta med hållning och andning samt att kunna slappna av i musklerna. Att vara grundad i sin kropp hjälper inte bara inte i musicerandet utan även det mentala. Vidare berättar Informant 1 om visualisering och hur man kan jobba med detta med sina elever.

När jag jobbar med visualisering gör jag det ofta konkret, då går man till salen man ska vara i, man förbereder sig. Sådär kommer det kännas när eleven står här, det har jag gjort med några elever nån gång. Första gången de ska sjunga själv i aulan då smiter vi ner där bara för att känna in stället liksom, det är också ett sätt men det är bara något som jag har gjort. (Informant 1, 2023)

Även Informant 2 menar att visualisering och affirmationer är bra verktyg när man jobbar med mental träning och i synnerhet nervositet och scenskräck. Informant 2 betonar vikten av att samla på sig positiva upplevelser av det som vi fruktar eller tycker känns obehagligt. Informant 2 menar fortsättningsvis att varje gång vi klarar av att genomföra något som vi tycker känns jobbigt så blir vi starkare i oss själva och självförtroendet växer vilket leder till att det som kändes nästintill omöjligt till slut kommer att gå på ren rutin. Något som Informant 2 menar att många gör fel är att de fokuserar för mycket på att nå sina mål eller ett specifikt resultat vilket gör att fokus försvinner från det viktigaste av allt, processen. Informant 2 menar att många sätter upp mål, ofta höga mål, men sedan ändras förutsättningarna och omständigheterna vilket gör att målet kanske inte uppfylls och då blir man besviken. Både musik och idrott är en typ av mästerskap, utövaren blir aldrig fullärd vilket gör att utvecklingen är ett livslångt lärande. Informant 2 avslutar svaret på frågan med att understryka hur viktigt det är att vänja hjärnan vid stressiga situationer då det är hjärnan i samspel med musklerna som fattar beslut. I både musiken och i sporten är utövaren beroende av att fatta rätt beslut i just rätt tillfälle och detta är något som vi jobbar på hela tiden. Informant 2 berättar att hen använder loggbok och dagboksskrivande som en metod vid mental träning. Detta gör det konkret för eleven att se på musicerandet som en process.

Informant 4 menar att mycket framförande av musik är mentalt och att musikern därför behöver kunna se sig själv utifrån och utifrån det skapa ett positivt tankesätt. ”Var befinner du dig just nu? Mår du bra i kroppen? Tycker du det är kul att spela?” Detta menar Informant 4 blir som en form av guidning till ett positivt tankesätt. Denna typ av positivt tänkande gör att eventuella katastroftankar om till exempel ansökning till en musiklinje kan vändas till glädje där fokus ligger på något konkret och lustfyllt.

Informant 3 menar att alla behöver jobba med mental träning på ett eller annat sätt och vilka verktyg som behövs beror på utövaren. När Informant 3 undervisar i mental träning så ber Informant 3 alltid eleven att utgå från sig själv. Informant 3 menar att det ofta handlar om elevens inställning till ett specifikt moment. Man kan bryta ned det till en trestegsraket som ser ut såhär:

1. Eleven identifierar dilemmat. (till exempel eleven är oroad vad kompisarna ska tycka på uppspelet)
2. Konkretisera när och hur problemet kan uppstå. (T.ex. eleven spelar upp och en tredjedel i salen tyckte det var superbra, en tredjedel gillade inte det för att de inte gillar rock och den sista tredjedelen lyssnade inte.)
3. Kom till insikt att du inte kan påverka andras åsikter, utgå alltid från dig själv. Vad gör det för skillnad för ditt uppspel om du vet vad de andra tycker eller inte? Du kan kontrollera och styra dina egna tankar och handlingar men utomstående faktorer är inget du kan påverka. Lagg energin på det som du kan göra något åt, det vill säga din egen del.

Informant 3 menar att denna typ av strategi är effektiv för att arbeta med mental träning. Genom att ändra synsätt och tankebanor bryts negativa tankegångar och först då menar Informant 3 att en förändring kan ske.

## **5.5 Utvecklingsområde**

Informant 1 upplever att mental träning inte är en naturlig del i undervisningen på gymnasiet, till stor del för att de lärare och pedagoger som arbetar inte har någon utbildning inom ämnet. Informant 1 menar att varje lärare skapar sina egna ramar utifrån ämnets centrala innehåll och utifrån det bedriver läraren sin undervisning. Vidare berättar Informant 1 att den pedagogik som lärdes ut på slutet av 90-talet och början av 2000-talet lärde ut överensstämmor dåligt med hur det faktiskt ser ut i skolan, både då och nu. Att skolan är i konstant utveckling är ett faktum men det är inte alltid pedagogiken hänger

med. På grund av detta menar Informant 1 att det inte är förvånande att mental träning inte är en obligatorisk del av undervisningen även om hen hade önskat annorlunda.

Informant 1 och informant 3 är överens om att en viktig del när en person jobbar med mental träning är att bryta ner problemen till dess minsta beståndsdelar. Informant 1 menar att det hade behövt finnas konkreta verktyg att ta till så att det blir tydligt för läraren vilket förhållningssätt man har. Informant 3 belyser vikten av att förstå roten till problemet, vad det är som ligger till grund. Informant 3 menar att jobba med mental träning ska vara lika enkelt som att lära sig en ny skala. Informant 1 och Informant 3 är båda eniga i att den mentala träningen ska läggas upp på samma sätt som när musikern övar teknik. Läraren utgår från eleven, var den är idag och jobbar sedan därifrån. Informant 3 säger att om en elev till exempel har problem med att spela en särskild passage i ett stycke så övar man endast de tre specifika tonerna, sen går man vidare med tre toner till. Samma sak är det när man jobbar med det mentala. Genom att bryta ned problemen och konkret och systematiskt menar Informant 3 att man får ett konkret arbetssätt att jobba med mental träning men att det givetvis krävs kunskap och detta är något som inte skolan förser läraren med.

Informant 3 berättar vidare att det finns flera saker som skulle behöva uppdateras i skolans värld, inte minst synen på övning och motivation där Informant 3 menar att mental träning och coachning spelar en stor roll. Informant 4 anser att mental träning borde ingå i skolan så att eleven lär sig att coacha sig själv till självhjälp. Detta menar Informant 3 skulle göra att eleven istället för att sätta upp en massa hinder för sig själv, skulle få verktyg för att kunna arbeta med mental träning och på så sätt våga göra saker som den kanske inte annars skulle ha vågat genomföra. Informant 4 menar att mental träning hade kunnat genomföras som temaveckor där eleven fick öva på att göra saker som den anser är jobbiga. Informant 4 menar att elever hade blivit sporrade att lyckas då det är en skoluppgift och något som de vill klara av.

Informant 3 berättar att hen har erfarit elever från både New York och London som har mental träning på schemat, något som Informant 3 gärna hade sett även här i Sverige. Informant 3 ser ett behov av att förändra musikerlinjen, men upplever samtidigt problem med att genomföra en sådan förändring med tanke på en upplevd, trög byråkratisk ordning och kraven på vedertagen forskning. Informant 3 menar att frågan om huruvida mental

träning ska vara en kurs i skolan har förts på tal men att det ännu inte är något som har genomförts.

Informant 2 menar att struktur och disciplin är två viktiga områden som är oundvikliga när man jobbar med mental träning. Informant 2 berättar om ett upplägg med loggbok där man för anteckningar över det man gör. Informant 2 menar att även om det bara står kort så bidrar det till disciplin och därmed ett lugn. När musikern antecknar sina tankar menar Informant 2 att tankarna går från ett subtilt surr till konkreta idéer. "Människan behöver struktur, vi är alla olika och därmed är behovet av struktur också olika från person till person men gemensamt har alla att ett visst mått av struktur är nödvändigt, i synnerhet när man ska förändra ett beteende eller lära sig något nytt." Informant 2 menar att det ligger i människans natur att vilja få en personlig vinning när man investerar sin tid. Detta gäller även när man är lärare och elev. När en elev ska lära sig något nytt är det viktigt att den förstår vad den kommer tjäna på att lära sig det. Samma sak är det för läraren, det måste finnas ett samspel. Oavsett om man är musiker eller i skolan är det viktigt att jobba utifrån vad Informant 2 benämner som "en överenskommelse" det vill säga ett gemensamt ansvar. Överenskommelsen kan vara med sig själv, med läraren eller med andra musiker.

Laget gynnar disciplinen, och förstår man det, att när man har överenskommelsen att vi repar då och då och då så är det mycket lättare att inte skita i repet. Det är mycket lättare att göra sångövningarna utifrån att man har den överenskommelsen, och att man gör det som ett lag. (Informant 2)

Denna typ av överenskommelse menar Informant 2 bygger på självdisciplin men även förmåga att strukturera och följa planen. Att jobba med loggbok menar således Informant 2 är ett bra tillvägagångssätt för att uppnå detta.

Sammanfattningsvis kan vi konstatera att samtliga informanter finner mental träning användbart som redskap både för egen utveckling och i musikundervisning. Metoder som visualisering och målprogrammering är exempel på hur informanterna arbetar med mental träning. Informanterna har alla olika ingångar till mental träning och har därav praktiserat det på olika sätt och i olika stor utsträckning. Att använda mental träning som metod i undervisningen kräver god förkunskap hos läraren då det idag inte finns några tydliga riktlinjer eller verktyg för detta inom skolans ramar. Detta gör således att om



mental träning ska användas i undervisningssammanhang är det upp till varje enskild lärare att utbilda sig och på så sätt skapa ett system för hur detta kan användas som redskap i undervisningen. Samtliga informanter är överens om att mental träning är en betydelsefull metod som kan höja prestationsförmågan och bör därför användas mer av musiker både inom skolans väggar och i yrkeslivet.

## 6. Diskussion

I detta kapitel diskuterar vi resultatet av vår intervjustudie i förhållande till litteraturen och våra egna tankar och reflektioner. Diskussionskapitlet bygger på tematisk analys likt både litteraturkapitlet och resultatkapitlet. Vi har valt teman utifrån den litteratur vi tidigare hänvisat till samt resultatet av intervjuerna. Vi kommer att diskutera utifrån studiens syfte samt de forskningsfrågor som låg till grund för intervjustudien. Följande frågor ligger till grund för detta kapitel:

- Hur påverkas vi av att använda mental träning i vår vardag?
- Hur kan lärare använda mental träning i musikundervisningen?
- Vilka metoder och verktyg finns?
- Hur kan lärare implementera mental träning som metod i sin undervisning?
- Vilka utvecklingsområden finns?

Därefter i kapitel 6.5 följer vår slutsats samt i kapitel 6.6 redogör vi för våra rekommendationer för vidare forskning.

### 6.1 Olika tolkningar av mental träning

Av resultaten från intervjustudien kan vi utläsa att informanterna har olika ingångar och bakgrund gällande mental träning och alla ser olika på begreppet mental träning. Alla informanter har gemensamt att de tycker att mental träning är intressant och spännande men själva utförandet skiljer sig. Informant 1 och Informant 2 anser att mental träning handlar om att vara förmögen att fatta beslut. Detta går väl i linje med Mentala tränarförbundets tankar om mental träning där fenomenet beskrivs som en form av träning som fokuserar på att utveckla och förbättra mentala färdigheter såsom koncentration, självförtroende, motivation och beslutsfattande (Mentala tränarförbundet, 2023). Detta överensstämmer även med Uneståhls (1996) tankar om grundläggande mental träning som en universal träningsmetod för flertalet olika moment och tillfällen i livet. Informant 3 menar att mental träning grundar sig i hur man ser på sig själv. Lejonclou och Lindberg (1997) skriver om självbild och hur människans jag-bild hänger ihop ens prestationer. Lejonclou och Lindberg, (1997) menar precis som Informant 3 att de mentala problem som kan uppstå ofta grundar sig i den bild som vi har av oss själva (Lejonclou & Lindberg, 1997). Människans handlingar och känslor står i relation till ens jag-bild vilket i sin tur

avspeglas i handlingar. Människans uppfattning om sig själv påverkar förmågan att prestera och att leverera under pressade förhållanden. Detta är, vad Informant 3 menar, vad mental träning handlar om. Det vill säga; förmågan att ändra tankemönster och uppfattning både om sig själv men även gällande omgivningen. Detta resonemang kan liknas vid Gallweys (2015) teorier kring hur jag 1 och jag 2 ska samspela och hur människan kan arbeta för att skapa en balans mellan det den vill utveckla och resultatet. Gallwey (2015) menar att det är tack vare de båda "jag:en" som människan fortsätter utvecklas. För att bli bättre behöver människan utvärdera och analysera sig själv och sin prestation. Detta tankesätt överensstämmer med våra informanternas syn på utveckling. Samtliga informanter är överens om att analys av resultat och progression är en framgångsfaktor som gynnar lärandet och utvecklingen.

Informant 4 menar att musik är mentalt och i ständig rörelse framåt beroende på olika faktorer såsom bland annat mående och allmäntillstånd i livet. Det finns många yttre faktorer som kan påverka musikaliska framföranden vilket stämmer överens med Graham et al., (2014) som menar att omgivningen påverkar oss psykiskt. Även familjrelationer, sociala relationer, lärmiljön och allmäntillståndet påverkar prestationsförmågan (Graham et al., 2014).

Vidare redogör Informant 1 och Informant 2 för *flow* som ett begrepp. Informanternas definition av *flow* överensstämmer med vad Uneståhl och Nilsson (2016) kallar för flyt och vad Csikszentmihalyi (2021) kallar *flow*. Informant 2 menar att *flow* ser olika ut för alla individer, för vissa kan det vara att man blir jättelugn och andra kan få en energikick. I detta sammanhang används *flow* inte ur ett vetenskapligt perspektiv utan snarare som ett begrepp för att beskriva hur någonting känns när det fungerar. Uneståhl och Nilsson (2016) menar att *flow* uppstår när det finns fullständigt engagemang och närvaro. Det blir som en typ av inställning i hjärnan där personens kreativitet och produktivitet ökar och stress och oro minskar (Uneståhl och Nilsson, 2016). Csikszentmihalyi (2021) menar att när människan upplever *flow* är den i perfekt balans. Utmaningen är lagom utmanande vilket gör att själva ansträngningen blir en belöning (Csikszentmihalyi, 2021). Detta tror vi är en av de viktigaste punkterna inom musik och i synnerhet övning då *flow* ger ett välbehag och en känsla av tillfredsställelse infinner sig. En av anledningarna till att en musiker kan befinna sig i *flow* kan vara att uppgiften är lagom svår för att genomföra med ett tillfredsställande resultat. *Flow* bidrar även till inre motivation (Csikszentmihalyi,

2021) vilket är betydelsefullt i både instudering och övning. Av detta kan vi dra slutsatsen att *flow* är ett eftertraktat tillstånd som musiker bör eftersträva när de musicerar. När musikern befinner sig i *flow* får den en positiv upplevelse vilket stimulerar inre motivation och därmed lustfyllt lärande. Detta i sin tur höjer självförtroendet och förstärker jag-kan-känslan.

## **6.2 Mental träning i musikundervisning:**

### **informanternas erfarenheter och framtidsvision**

Informant 1 och Informant 2 menar att en av de viktigaste parametrarna i undervisningen är samspelet mellan lärare och elev. Informant 2 kallar det överenskommelse. Det vill säga att lärare och elev har ett gemensamt ansvar för att se till att jobbet blir gjort. Detta menar Informant 2 fungerar bra då människan i naturen uträttar saker bättre om de vet om att de kommer att vinna något på det. Informant 2 och Informant 3 poängterar vikten av struktur och förmåga att kunna bryta ner problem till dess minsta beståndsdelar. Detta medför att man enklare kan lösa ett problem men även förstärka jag-kan-känslan då musikern klarar av något som den tidigare tyckt varit svårt. På så vis växer även självförtroendet och självkänslan. Detta resonemang överensstämmer med Lejonclou och Lindbergs (1997) syn på jag-kan-känslan och dess effekt på elevers inläring. Självförtroende är något som människan kan arbeta upp genom medveten ansträngning. Detta kan genomföras genom att till exempel sätta realistiska mål, utmana sig själv och fokusera på sina styrkor (Lejonclou & Lindberg, 1997). Informant 3 bekräftar detta och menar att musikern behöver sätta realistiska mål och små delmål. Informant 3 menar att det behövs motstånd för att utvecklas och därför behöver musikern utsätta sig för det som den tycker är obekvämt. Detta är, enligt Informant 3, hur musikern bör arbeta med sig själv. Lejonclou och Lindberg (1997) menar att uppfattningen om verkligheten beror på människans inställning, attityd och förhoppningar inför en uppgift (Lejonclou och Lindberg, 1997). Om människan har en negativ inställning blockerar den möjligheten att använda sina resurser fullt ut vilket gör att risken för ett misslyckande ökar. Informant 3 redogör för hur musiker ofta tänker på allt som inte får hända snarare än det som den vill ska hända. Detta är vad Lejonclou och Lindberg (1997) kallar för negativ målprogrammering.

Även Uneståhl (1996) menar att mental träning till stor del handlar om att tillgodose den energi och den tankekraft som vi besitter. Om människan kan styra över sina tankar och

sitt handlande kan den projicera positiv energi åt det som behövs och på så sätt maximera prestationsförmågan. Informant 2 håller med om detta då Informant 2 upplever att den maximala prestationsförmågan uppkommer när musikern eller idrottaren tittar på resultatet, analyserar varför något fungerar eller inte och därefter lägger alla resurser på att utveckla det. Informant 2 menar också att det är viktigt att fokusera på det som kan utvecklas, alla redskap fungerar inte för alla så därför behöver man se till varje enskild individs prestationsförmåga och på så sätt göra en anpassad plan.

Informant 4 tycker att mental träning ska vara schemalagt under ett par veckor varje termin. Då skulle eleverna få möjligheten att öva på de saker som de ansåg vara jobbiga, kanske också då övervinna vissa rädslor. Detta skiljer sig från Graham et al., (2014), som menar att mental träning bör vara regelbunden och bör vara en väsentlig del i allt lärande. Om den mentala träningen hade varit en obligatorisk del i all undervisning kanske alla elever hade blivit mer förberedda och rustade för motgångar, stress och oro. Kiik-Salupere och Ross (2009, refererad i Graham et al., 2014) gjorde en undersökning av medvetenheten om mental träning/förberedelse inför uppträdande, hos elever och lärare inom sång. Där menar flera lärare att majoriteten av eleverna hade något problem med ångest kring uppträdande och att dessa problem med ångest och stress inte fick tillräckligt med uppmärksamhet under lektionstid. Om mental träning hade varit en integrerad del av undervisningen, såsom Informant 3 och Informant 4 påpekar, kanske dessa problem hade kunnat lindras. Graham et al., (2014) menar att all mental träning bör vara individanpassad och personen som utövar den bör vara engagerad till träningen under en lång tid. Graham et al., (2014) menar att sociala miljöer som uppmanar till motivation, positiva tankar och uppmuntran förbättrar motivationen i artisters fall. I musikundervisningssammanhang skulle detta kunna innebära att såväl långsiktig som kortsiktig mental träning skulle kunna hjälpa elever att prestera bättre och få ökad självkänsla och självförtroende. Genom att använda mental träning på en regelbunden basis skulle eleven kunna få djupare kunskap om både sig själv och sin musikaliska utveckling och på så sätt maximera prestationsförmågan.

## **6.3 Stresshantering och självförtroende hos musiker**

### **- metoder och redskap**

En av anledningarna till att vi skriver detta arbete är att vi båda är och har varit negativt påverkade av stress i samband med olika musikaliska sammanhang. Denna typ av stress

menar Informant 2 grundar sig i dåliga erfarenheter. Hjärnan gör det som den är van vid och när människan försätts i en stressad situation som upplevs obehaglig kommer den att göra samma misstag gång på gång då det blir ett inlärt beteende. Stress är en överlevnadsinstinkt som har gjort att människan klarat sig från hot i flera tusentals år (Hjärnfonden, 2023). Vid stressade situationer aktiveras ett sammansatt nätverk av hjärnregioner som tillsammans arbetar för att göra kroppen redo för en kamp-eller-flykt (Hjärnfonden, 2023). Magnell (2014) menar att självkänsla påverkas av många faktorer såsom erfarenheter från barndomen, sociala relationer, prestationer, känslomässiga upplevelser. Människor som i grunden har god självkänsla kan lättare övervinna svårigheter och stress än en person med negativ inställning till sitt självvärde och personlighet (Magnell, 2014). Informant 3 och Informant 2 håller med om detta. Informant 3 menar att musiker får en god självkänsla om den upplever positiva saker inom ett visst område. Magnell (2014) menar vidare att utöver en god självkänsla behöver människan ha en tro på sig själv och dennes färdigheter och egenskaper. Magnell (2014) säger att självförtroende baserar sig på de yttre bidragen, det vill säga det som människan upplever och tidigare erfarenheter, såväl positiva som negativa. Det handlar om en persons vetskap om kompetens inom ett särskilt område. Det betyder att en person med bra självförtroende inte ifrågasätter kunskapen och förmågan att klara av specifika uppgifter utan förlitar sig helt på den egna förmågan (Magnell, 2014). Informant 2 håller med om detta och menar att musikern måste vara så pass avslappnad att den kan agera i stunden och på så vis klarar den även av att prestera med ett tillfredställande resultat.

Engquist (2023) skriver på artist-och musikerhälsans hemsida att det som musiker är viktigt att komma ihåg att hjärnan och kroppen samspelar. Basal kroppskännedom och att "våga vara i sin kropp" menar Informant 1 och Informant 2 är ett framgångsrecept för alla musiker oavsett instrument. Detta överensstämmer väl med forskningen (Hedlund, 2014) kring basal kroppskännedom där andning, hållning och muskulär spänning står i fokus (IBK, 2023) vilket bidrar till ökad kunskap om den egna kroppen och därmed förmågan att prestera. Av detta kan vi dra slutsatsen att alla musiker blir stärkta av att arbeta med basal kroppskännedom som metod och att metoden både kan användas för att upprätthålla det som fungerar samt användas som ett verktyg för att undvika stress och oro.

Godman (2013) menar att människan kan lura hjärnan att ta det lugnt genom att djupandas. Vid djupandning skickas signaler till hjärnan att faran är över (Godman, 2013). Informanterna är eniga om att "vara grundad" är en förutsättning för att kunna musicera och leverera i det skarpa läget. Informant 2 har själv erfarenhet av denna typ av andning och berättar att det var ett av knepet i Informantens "bag of tricks". Informant 2 menar att det ofta är den mentala biten som sätter käppar i hjulet när musikern ska spela en konsert eller genomföra något under press. Då stress och prestationsångest är vanligt förekommande inom musik menar Informant 2 att det är nödvändigt att ha några nödlösningar när nervositeten slår till. Forskning visar att personer som exponerats för mycket stress har fysiska förändringar i både pannloben och i amygdala (Hjärnfonden, 2023b). Detta betyder att ju mer stress en person upplever desto svårare är det att hantera det. Denna typ av stress kan uppstå i konsertsammanhang och är således negativ för både prestationsförmågan och den allmänna upplevelsen. Oavsett om musikern har tidigare problematik med stress och oro eller inte menar Informant 2 att musikern bör ha några verktyg i beredskap. Ju fler negativa upplevelser som musikern har desto större risk är det att negativ stress uppstår. Studier som gjorts på människor med utmattningssyndrom visar att hjärnbarken i pannloben är tunnare än på människor som inte utsatts för stress. Pannloben är viktig för koncentrationsförmågan, förmågan att kunna planera och organisera samt att fatta beslut. Pannloben lagrar även information som människan ska komma ihåg en kort tid (Hjärnfonden, 2023b) vilket kan leda till att personer med tunnare hjärnbark kan ha svårare med korttidsminnet. Utifrån denna information kan vi utläsa att de tidigare erfarenheterna kan bli avgörande för hur musikern reagerar i en konsertsituation. Informant 2 menar att musikern hela tiden behöver ta hänsyn till det förflutna och genom att analysera händelseförloppet kan den utveckla en metod för att maximera prestandan. Av detta kan vi dra slutsatsen att mentala förberedelser är viktigt för alla musiker men i synnerhet de som haft tidigare problem med stress och oro. Fakta från hjärnfonden (2023) går väl i linje med resonemanget som Informant 2 för gällande stresshantering och tidigare erfarenheters påverkan på stresshantering och prestationsförmåga i form av beslutsfattande, koncentration och förmåga att planera och organisera.

Informant 2 och Informant 3 menar att alla bör ta ställning till och fundera över vad mental träning innebär för just dem. Informant 2 berättar att den mentala träningen och disciplinen är nödvändig för att Informant 2 ska upprätthålla rutiner. Den mentala

träningen, upplägget, schemat inger en trygghet och det är det som Informant 3 menar att läraren vill förmedla till sina elever eller klienter. Informant 2 menar att flertalet av metoderna som används inom mental träning för musiker överensstämmer med den mentala träningen för idrottare. Detta kan liknas vid den grundläggande mentala träningen som Uneståhl (1996) skriver om där den mentala träningen ska gå att applicera på allt vi tar oss an i livet.

Vidare menar Informant 1 och Informant 2 att visualisering är en väl beprövad och effektiv metod för att arbeta mentalt. Visualisering är en mycket konkret metod som går att anpassa efter individens behov. Visualisering är en av de mest framgångsrika metoderna när det gäller målinriktad mental träning (Uneståhl, 1996). Uneståhl har tagit fram ett flertal program för mental träning. Gemensamt för dessa är bland annat visualisering. Visualisering och affirmationer, även kallat målbildsträning, (Uneståhl, 1996) är en framgångsrik och effektiv metod där alla sinnen kopplas samman för att möjliggöra skapandet av mentala föreställningar (Uneståhl, 1996). Uneståhl (1996) menar att visualisering och målprogrammering handlar om att utnyttja hjärnans fulla potential och tankekraft. Informant 1 berättar att visualisering förekommer i undervisningen då det är ett konkret verktyg att använda. Vidare menar Informant 1 att det finns ett utvecklingsområde inom både mental träning i stort och inom de metoder som redan nu används. Informant 1 menar att även om visualisering och affirmationer förekommer i undervisningen så finns det mycket som inte används i dagsläget på grund av okunskap.

Informant 3 berättar om hur mental träning är ett stort begrepp som därför måste brytas ned till dess minsta beståndsdelar. Informant 3 utgår ifrån Uneståhls filosofier gällande mental träning ur ett holistiskt perspektiv. Informant 3 menar att det första steget är att förstå varför man tycker eller tänker på ett visst sätt. Om musikern kan förstå varför något känns jobbigt kan den sedan jobba utifrån att ändra tankesätt. Detta går i linje med Lejonclou och Lindbergs (1997) tankar om medveten ansträngning. Lejonclou och Lindberg (1997) menar att människans uppfattning om verkligheten beror på inställning, attityd och förhoppningar inför en uppgift. Om människan däremot har en positiv utgångspunkt, *en positiv målbild* och går in i ett projekt eller en uppgift med en positiv förväntan och inställning kan den lättare tillgodose sig med alla resurser då fokus hamnar på det som den kan påverka och utföra istället för allt som går dåligt. Med detta tankesätt



menar Lejonclou och Lindberg (1997) att musikern får ett bredare spektrum och fler valmöjligheter vilket ökar chansen att projektet eller uppgiften ska lyckas (Lejonclou och Lindberg, 1997). Informant 3 menar således att allt handlar om vilken inställning musikern har till både sig själv och sin omgivning. Även Gallwey (2015) styrker denna teori då han skriver om att *programmera en identitet*. Gallwey (2015) menar att man genom att gå in i en roll kan övertyga sig själv att man klarar av något även om det är något som man inte tidigare har gjort.

## **6.4 Vikten av mental träning som en integrerad del av musikundervisning**

Våra informanter är eniga om att mental träning borde vara en självklar del i dagens skolundervisning. Orlick och Partington (i Graham et al., 2014) menar att det inom idrottspsykologi finns omfattande bevis som bekräftar de psykologiska faktorernas roll för elitprestationer. Det finns olika psykologiska framgångsfaktorer däribland engagemang, mål, fokus samt planering före och under framträdandet. Dessa faktorer har visat sig betydelsefulla och det går att urskilja ett positivt resultat av de idrottare som arbetat utifrån faktorerna jämfört med de som inte gjort det. Graham et al., (2014) refererar till Gould et al., (2002), and Salmela and Durand-Bush (2002) som bland annat identifierat personliga egenskaper som självförtroende och motivation såväl som de andra mentala färdigheterna som nämns ovan och att dessa används av artister för att förbereda sig för prestation samt använda sig av under uppträdanden. Av detta kan vi dra slutsatsen att både musiker och idrottare kan använda mental träning som en prestationshöjande arbetsmetod vilket går väl i linje med våra informanters svar.

Medan mental träning har blivit en självklarhet inom idrott idag (Riksidrottsförbundet, 2022) är vår förhoppning att det också kommer att bli en lika självklar del inom musik. Oavsett om en person utsatts för negativ stress som gjort den sjuk eller att den bara upplevt en stressig situation ska det finnas metoder och verktyg att tillgå. Detta menar informanterna att det inte finns idag utan att de lärare som implementerar mental träning i undervisningen gör det utifrån egna kunskaper och erfarenheter.

Musikbranschen är tuff och eftersom forskning visar att personer som exponerats för mycket stress har fysiska förändringar i både pannloben och i amygdala (Hjärnfonden,

2023) finns det ett behov av att jobba med mental träning. Psykisk ohälsa och depression är ett stort samhällsproblem och det blir allt vanligare med så kallad prestationsbaserad självkänsla (Hallsten i Papadogeorgou, 2009). För att undvika prestationsbaserad självkänsla gäller det enligt Informant 3 att urskilja vad människan kan påverka och inte. Prestation är inte densamma som person. Prestationen utgör inte huruvida en människa är bra eller inte. Vid prestationsbaserad självkänsla är det prestationen som lägger grunden till självkänslan vilket gör att människan lägger allt större vikt på prestationen och resultatet snarare än utvecklingen och processen. Informant 3 menar att människan ofta ser allt runt omkring sig och blir stressad av det istället för att fokusera på det som den kan påverka. Utifrån detta resonemang tror vi att genom att förstå hur självförtroende och självkänsla hänger ihop och vad som påverkar självbilden kan elever utvecklas genom mental träning som metod. Att redan i ung ålder diskutera vad självförtroende innebär och hur det byggs upp tror vi genererar mindre stress och bättre välmående. Mental träning är lika individuellt som vilket annat område som helst. Ingen persons utveckling är den andra lik vilket gör att metoderna och tillvägagångssätten måste vara anpassade där efter. Pedagogiken som lärs ut idag är delvis baserad på den relationella pedagogiken som grundar sig i relationen mellan lärare och elev i lärandeprocessen (Skolverket, 2022). Den relationella pedagogiken öppnar upp för samtal mellan elev och lärare vilket ger en god grund för att implementera mental träning och coachande samtal i undervisningen. Den relationella pedagogiken bygger på goda ämneskunskaper, didaktiska kunskaper samt att läraren ska bedöma metod och arbetssätt efter situation (Skolverket, 2022). Detta bidrar till ett anpassat klassrumsklimat där undervisningsformen är anpassad utifrån elevens behov. I undervisningssammanhang skulle man kunna tänka sig att denna typ av pedagogik går väl ihop med informanternas tankar om hur lärare kan implementera mental träning i musikundervisningen. Detta överensstämmer även med den tidigare forskning som gjorts gällande mental träning och dess positiva effekter gällande både beslutsfattande och prestationsförmåga. Detta skulle till exempel kunna innebära att eleven får loggbok där den får skriva ner sina tankar kring både övning, inlärning och framträdande. Eleven kan då tillsammans med läraren testa olika metoder med mental träning som utgångspunkt utifrån det utvecklingsområde som finns. Detta kan till exempel verkställas genom en överenskommelse som Informant 2 berättade om eller genom visualisering som både Informant 1 och Informant 3 talade för. I den relationella pedagogiken utgår läraren alltid utifrån elevens behov (Skolverket, 2022) vilket i mental träning öppnar upp för många olika metoder och tillvägagångssätt

beroende på vad eleven behöver. Att genomföra mental träning på en daglig basis genom exempelvis loggbok stämmer överens teorin som Graham et al., (2014) talar för. Graham et al., (2014) menar att mental träning bör vara regelbunden och vara en väsentlig del i allt lärande. Graham et al., (2014) menar vidare att mental träning kan hjälpa en elev som har svårt att motivera sig. Graham et al., (2014) menar att motivation kan vara konstant eller temporär men att motivation ska ses som en integrerad del av lärande. Graham et al., (2014) menar att tydlig målsättning hjälper eleven att hitta motivation. Detta resonemang överensstämmer både med våra och informanternas tankar kring mental träning som en integrerad del av undervisningen. Metoden med loggbok som Informant 2 nämnde kan vi tänka oss är ett bra tillvägagångssätt för att använda mental träning inom instrumentalundervisning. Loggbok medför att träningen blir regelbunden vilket Graham et al., (2014) nämnt som en viktig faktor för mental träning.

## **6.5 Slutsats**

Mental träning är en metod under utveckling. Forskning (Hjärnfonden, 2023) visar hur hjärnan påverkas negativt av stress samtidigt som vi idag lever i ett allt högre tempo där utmattningssyndrom och utbrändhet blir allt vanligare förekommande. Mental träning är en metod som kan användas både som ett redskap i undervisningen och som verktyg för alla människor i vardagen. Studiens resultat visar att mental träning borde få större plats inom skolans väggar och att riktlinjer för detta som arbetsmetod bör finnas. Detta skulle till exempel kunna verkställas genom att utbilda undervisande lärare i vad mental träning innebär och hur det kan användas som metod i såväl instrumental som ensembleundervisning. Genom att utbilda både blivande och aktiva musiklärare inom mental träning ges både verktyg och metoder för hur mental träning kan användas inom musikundervisning. Detta tror vi hade minskat den osäkerhet som idag finns hos vissa av informanterna då de inte upplever att tydliga metoder och tillvägagångssätt för mental träning finns. Genom att implementera mental träning i musikundervisning tror vi att elevernas självkänsla och välbefinnande skulle öka. Vi är av denna åsikt då studien samt tidigare forskning visar att mental träning har positiv effekt på såväl beslutsfattande som prestationsförmåga. Mental träning kan hjälpa till att utveckla olika aspekter av personlig utveckling vilket bidrar till ökad självkänsla, bättre stresshantering och ökad självmedvetenhet. Att stå på scen och att vara i centrum ska inte vara ett hinder för att bli musiker. Genom att jobba med mental träning och använda exempelvis visualisering och

självprogrammering som arbetsmetod kan musiker maximera sin kapacitet och därmed musicera med full prestanda. Låt oss därför omfamna mental träning som en viktig del i framtidens musikundervisning och därigenom ge eleverna det fulla stöd som de behöver för att utveckla sin fulla potential. Allt annat förändras, undervisningsmetoderna bör inte vara något undantag.

## **6.6 Framtida forskning**

Vi rekommenderar vidare forskning inom användandet av mental träning i musikundervisning. Vår studie visar att det finns både intresse och vetenskaplig grund för att mental träning ska användas i större utsträckning men att det inte ännu finns vedertagna metoder och tillvägagångssätt för detta. Då det inte finns en gemensam syn på mental träning och dess metoder finns det i nuläget inget gemensamt förhållningssätt gällande mental träning inom musikundervisning. Konsekvensen av detta är att lärarna i olika stor grad använder sig av mental träning baserat på sina tidigare erfarenheter och kunskap inom ämnet. Utifrån våra egna erfarenheter upplever vi att tid inte ges för diskussioner kring den mentala träningen och hur det kan användas. En orsak till detta kan vara okunskap och just avsaknaden av ett gemensamt förhållningssätt i form av styrdokument och riktlinjer. Vi tror att mental träning i undervisningen kommer att bidra till förhöjt välmående och ökad självkänsla för eleverna. Genom att utgå från den relationella pedagogiken där samtal och diskussion kan stå i fokus skapar vi en samsyn på mental träning med alla dess förmånliga effekter. För att kunna införa mental träning i musikundervisning rekommenderar vi vidare forskning i form av aktionsforskning där lärare kan implementera teknikerna i sin undervisning. Denna typ av forskning skulle kunna genomföras på såväl musikhögskola som på folkhögskola med syftet att ta fram riktlinjer för praktiker som sammanför befintliga forskningsresultat med studier om musikundervisning. Detta tror vi skulle generera i ett tydligt underlag som på sikt även skulle kunna användas på såväl universitet som i gymnasieskolan.

# Referenser

- Alvehus, J. (2013) *Skriva uppsats med kvalitativ metod*. Liber.
- Blom, V., (2011) forskare vid Stockholms universitet. Hämtad 24 mars 2023.  
[Duktig flicka: När prestationskraven går över styr - | forskning.se](#)
- Braula, M, (2020). *Handbok i mental träning*. Sanoma utbildning.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. University of the West of England.
- Bryman, Alan. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow*. Harper & Row.
- Enquist, K. Musikerhälsan (2023). Hämtad 7 mars 2023.  
[Musikerergonomi, nervositet, press och psykisk ohälsa](#)
- Fageus, K. (2013). *Musikaliskt flöde: artistisk mental träning för scen och undervisning*. Gehrmans musikförlag.
- Gallwey, T. (2015) *The inner game of tennis*. Adlibris
- Godman, A. 2013. Hämtad 17 mars, 2023.  
[Amygdala | Motivation.se](#)
- Green, B. & Gallway, T. (2015) *The inner game of music*. Pan Books.
- Hedlund, Lena. (2014) *Basal kroppskännedom och psykomotorisk funktion hos personer med allvarlig psykisk sjukdom*. [Doktorsavhandling, Lunds universitet].  
<https://lup.lub.lu.se/search/ws/files/3673278/4286251.pdf>
- Hjärnfonden (1 maj 2023a). *Vad händer i kroppen när vi stressar*.  
[Vad händer i kroppen när vi stressar? | Hjärnfonden](#)
- Hjärnfonden (1 maj 2023b). *Stress och hjärnan*.  
[Stress och hjärnan | Hjärnfonden](#)
- IBK, 2023. (24 april 2023). *Basal kroppskännedom*.  
[Vad är basal kroppskännedom?](#)
- Lauridsen, Irma (2009) *Tankens makt*. Ica Bokförlag.

- Lejonclou, A., & Lindberg, Å. (1997). *Musik och mental träning*. Gehrmans musikförlag.
- Lundeberg, Å. (1998) *Rampfeber, Konsten att framträda under press*. Gehrmans musikförlag.
- Lydahl, T. & Westerberg, D. (2018). *Mental träning försämrar prestationen*. Tomas & Dennis Publishing.
- Mangell, L. (2014) Krönika om självkänsla och självförtroende. (2023).  
[Självkänsla och självförtroende | Motivation.se](#)
- Müller, M. Psykolog vid tjej-och kvinnojour i Uppsala. (5 april 2023).  
[Självkänsla och självförtroende — ungasjourer.se](#)
- Mentala tränarförbundet. (5 april 2023). *Vad är mental träning*.  
[Vad är Mental träning?](#)
- P. G. Svensson & B. Starrin, *Kvalitativa studier i teori och praktik* (1996) Studentlitteratur
- Papadogeorgou, S. (2009). *Prestationsbaserad självkänsla ur ett longitudinellt perspektiv* [Magisteruppsats, Stockholms universitet psykologiska institutionen.]  
<http://su.diva-portal.org/smash/get/diva2:222483/FULLTEXT01.pdf>
- Riksidrottsförbundet, 2022. Hämtad 2023 från:  
[Idrottspsykologi](#)
- S. Kvale & S. Brinkmann, *Den kvalitativa forskningsintervjun* (1997) Studentlitteratur.
- Skolverket, 2 juli 2022. Hämtad 1 maj 2023.  
[Relationellt klassrumsledarskap - Skolverket](#)
- Studieförbundet, (2020) Johannes Ståhlberg. Hämtad 7 mars 2023.  
[Cirkeln - Du och din självkänsla](#)
- Svenska akademins ordlista (2015a) Hämtad 24 april 2023.  
[mental | SAOL | svenska.se](#)
- Svenska akademins ordlista (2015b) Hämtad 24 april 2023.  
[träna | SAOL | svenska.se](#)
- Uneståhl, L.-E., & Nilsson, A. (2016). *Mental träning i idrott*. Buena Vida.
- Uneståhl, L-E (1982) *Hypnos i teori och praktik*. Örebro : Veje.
- Uneståhl, L-E (1996) *Integrerad mental träning*. Buena Vida.
- Vetenskapsrådet, (2017) (u.å). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2023.  
<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Vetenskapsrådet (2017). Hämtad 7 mars 2023.

[Etik - Vetenskapsrådet](#)

Weibull, F., Wallsbeck, M., & Almgren, A. (2012). *Träna tanken. En bok om mentala föreställningar i idrotten*. SISU idrottsböcker.

Welch, G.- F. (ed.), Howard D.-M. (ed.), & Nix, J. (ed.) *The Oxford Handbook of Singing*.  
Published: 1 april 2014. Oxford University Press.

<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199660773.001.0001>

# Bilagor

## Bilaga 1.

1. Vad är mental träning för dig? Använder du det i din vardag och i så fall, hur?
2. (Om ja) När började du aktivt använda dig av detta och varför?
3. Hur kan du hjälpa en elev som har problem med scenskräck eller dylikt?
4. Hur har det påverkat ditt musicerande? Vilka fördelar finns?
5. Vilka metoder/redskap använder du dig av och varför?
6. Ser du några hinder med att arbeta mentalt och isåfall vilka/varför?
7. Vad är ditt bästa tips till någon som vill börja jobba med mental träning?



## Bilaga 2.

Samtycke till att delta i studien: ”Från tanke till handling, en intervjustudie om mental träning för musiker.” Studien avser att genomföras av musiklärarstudenter Marcus Sjögren & Elsa Westberg och är inom ramen för ämneslärarutbildningen vid Musikhögskolan i Malmö vid Lunds Universitet. Vi musiklärarstudenter och forskare vid detta arbete, beräknas att examineras i Juni 2023. Syftet med studien är att undersöka hur mental träning används inom musik samt vilka verktyg och metoder som finns att tillgå. Intervjun kommer att spelas in och transkriberas inför analys. Inspelningen sker med hjälp av röstmemo på iphone eller med hjälp av programmet Zoom om intervjun sker digitalt. Intervjumaterialet (inspelningarna och transkriptionerna) kommer behandlas enligt forskningsetiska principer:

- Samtliga informanter är anonyma och könlösa
- Intervjumaterialet kommer enbart att användas som analysmaterial under studien och inget annat.
- Materialet kommer förvaras på enheter som enbart vi musiklärarstudenter som utför studien, handledaren och examinatorn har tillgång till.
- När studien är avslutad kommer intervjumaterialet raderas.
- Deltagandet i studien är frivilligt och informanten kan när som helst avbryta sitt deltagande utan att några negativa följder.

Informanterna kommer att avidentifieras i det färdiga arbetet enligt principer från Vetenskapsrådets forskningsetiska principer.

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

Jag har tagit del av information gällande ovanstående studie. Härmed ger jag mitt samtycke till att delta anonymt i studien.

.....

**Underskrift**

.....

**Ort och datum - namnförtydligande**

Markus Tullberg, handledare, [markus.tullberg@mhm.lu.se](mailto:markus.tullberg@mhm.lu.se)

Om du har några frågor kring studien, kontakta någon av studenterna nedan.

Marcus Sjögren lärarstudent, [m7911msj@student.lu.se](mailto:m7911msj@student.lu.se), 073-3761844

Elsa Westberg lärarstudent, [e14485we-s@student.lu.se](mailto:e14485we-s@student.lu.se), 0736-535251