

# EN ÖVNING I ÖVNING

*Ett examensarbete om studieteknik och övningsfokus*

Anton Gäfvert

Musik, konstnärlig kandidat  
2023

Luleå tekniska universitet  
Institutionen för ekonomi, teknik, konst och samhälle

[Denna sida har avsiktligt lämnats tom]

# Abstrakt

Detta arbete handlar om övningsteknik. I arbetet undersökte jag hur Mindfulness meditation och Element från samtida studieteknikslitteratur samt musikforskning som verktyg för att förbättra min övning kunde förbättra mitt övningsfokus samt min generella övningskvalité.

Syftet med arbetet var att utforska om jag kunde höja min övningskvalité genom att implementera de två ovan nämnda övningsteknikerna. Vidare så behandlar även arbetet huruvida en ändrad övningsteknik kunde påverka mina musikaliska resultat och detta genererade tre individuella informella solo-inspelningar på Mozarts violinsonater nr 22, 23 samt 35.

Resultatet av arbetet påvisar inga slutsatser kring hur Mindfulness meditation och Element från samtida studieteknikslitteratur samt musikforskning som verktyg för att förbättra min övning kunde förbättra min övning eftersom omfattningen av detta arbete inte var tillräckligt stort för att producera säkra resultat.

Nyckelord: Mindfulness meditation, studieteknik, övningsmetodik, övningsfokus, övningskvalité

# Innehållsförteckning

Inledning.....	1
Syfte och forskningsfrågor .....	1
Syfte.....	1
Forskningsfrågor.....	1
Metod .....	2
Forskningsfråga 1: Hur effektiv var jag i min övning innan jag implementerade Mindfulness meditation och konventionella studietekniker? .....	2
Forskningsfråga 2: Kan Mindfulness meditation och konventionella studietekniker ge mig ett övande med konsekvent bättre fokus och kvalitet? .....	3
Forskningsfråga 3: Hur påverkade en ändrad studieteknik mina musikaliska resultat?.....	4
Teori .....	5
Studieteknik 1: Mindfulness meditation som mentalt verktyg för att förbättra koncentrationen .....	5
Introduktion till Mindfulness meditation .....	5
Litteraturstudie 1 inom MM.....	5
Litteraturstudie 2 inom MM.....	6
Egna reflektioner kring MM i mitt eget övande .....	6
Studieteknik 2: Element från samtida studieteknikslitteratur samt musikforskning som verktyg för att förbättra min övning .....	7
Introduktion och tillämpning av litteraturen .....	7
Övningsteknik 1: Experimentera mer .....	7
Övningsteknik 2: Problemlösningsmetoden .....	8
Resultat.....	11
Forskningsfråga 1: Hur effektiv var jag i min övning innan jag implementerade Mindfulness meditation och konventionella studietekniker? .....	11
Resultat från frågeformulär under övningsperiod 1 .....	11
Forskningsfråga 2: Kan Mindfulness meditation och konventionella studietekniker ge mig ett övande med konsekvent bättre fokus och kvalitet? .....	12
Implementering av MM .....	12
Utvärdering av MM under övningsperiod 2 .....	12
Resultat från frågeformulär under övningsperiod 2.....	13
Implementering av Element från samtida studieteknikslitteratur samt musikforskning som verktyg för att förbättra min övning .....	14
Checklista för övningsperiod 3 .....	15

Utvärdering av övningsteknikerna under övningsperiod 3 .....	15
Resultat från frågeformulär under övningsperiod 3 .....	17
Forskningsfråga 3: Hur påverkade en ändrad studieteknik mina musikaliska resultat?.....	18
Musikaliska resultat från övningsperiod 1 .....	18
Musikaliska resultat från övningsperiod 2 .....	19
Musikaliska resultat från övningsperiod 3 .....	20
Diskussion .....	21
Sammanställning av statistik .....	21
Reflektioner kring statistik under övningsperiod 1, 2 och 3.....	23
Statistik under övningsperiod 1 .....	23
Statistik under övningsperiod 2 .....	23
Statistik under övningsperiod 3 .....	23
Jämförelser och reflektioner mellan inspelning 1, 2 och 3 i förhållande till statistiken producerad under respektive övningsperiod.....	24
Inspe­ling 1 och övningsperiod 1 .....	24
Inspe­ling 2 och övningsperiod 2 .....	24
Inspe­ling 3 och övningsperiod 3 .....	24
Slutsats.....	25
Slutsats forskningsfråga 1: Hur effektiv var jag i min övning innan jag implementerade Mindfulness meditation och konventionella studietekniker?.....	25
Slutsats forskningsfråga 2: Kan Mindfulness meditation och konventionella studietekniker ge mig ett övande med konsekvent bättre fokus och kvalité?.....	25
Slutsats forskningsfråga 3: Hur påverkade en ändrad studieteknik mina musikaliska resultat? .....	25
Avslutande ord och vidare forskning.....	26
Referenslista .....	27
Bilagor .....	29

# Inledning

Ur ett rent kroppsligt och fysiskt perspektiv är violinen ett tacksamt instrument att spela. Det går nästan att öva en obehindrad mängd förutsatt att man har en god fysik och bra teknik. För mig är den stora begränsande faktorn i mitt övande mitt fokus. Efter fyra till fem timmars övning brukar mitt fokus vara helt slut och jag har sällan lust att spela en enda ton till. Detta betyder i sin tur att jag har runt fem timmar på mig att få ut maximal effekt av min övning per dygn.

Jag har lagt märke till att det finns en ganska stor variation i hur fokuserad och koncentrerad jag är under mina fem övningstimmar. Det kan ibland skilja sig under en och samma dag, det kan också skilja sig olika dagar emellan och det skiljer sig definitivt veckorna emellan. Medvetenheten över detta har vuxit fram nu under min tid på LTU i takt med att jag mognat som musiker och instrumentalist.

Denna medvetenhet har väckt ett intresse hos mig. Kan jag göra något åt detta? Kan jag bli en mer effektiv musiker? Hur effektiv är jag egentligen nu? Jag har därför i detta arbete valt att undersöka om Mindfulness meditation<sup>1</sup> och Element från samtida studieteknikslitteratur samt musikforskning som verktyg för att förbättra min övning<sup>2</sup> kan hjälpa mig i min övning.

## Syfte och forskningsfrågor

### Syfte

Detta examensarbete syftade till att utforska om Mindfulness meditation och konventionella studietekniker implementerade i min dagliga övning kunde ge mig ett övande med en konsekvent högre kvalitet och ett jämnare fokus över tid än vad jag upplevde innan arbetet.

### Forskningsfrågor

1. Hur effektiv var jag i min övning innan jag implementerade Mindfulness meditation och konventionella studietekniker?
2. Kan Mindfulness meditation och konventionella studietekniker ge mig ett övande med konsekvent bättre fokus och kvalitet?
3. Hur påverkade en ändrad studieteknik mina musikaliska resultat?

---

<sup>1</sup> Mindfulness meditation är en meditationsform som har sitt ursprung i buddhismen och det finns mycket forskning som pekar på att Mindfulness meditation kan vara ett pålitligt sätt att höja utövarens fokus och sinneshälsa. En förklaring och en djupgående analys av Mindfulness meditation står i teorikapitlet.

<sup>2</sup> Detta är ett urval av konventionella studietekniker som jag ansåg lämpliga att pröva att implementera i min övning för att se om dessa kunde förbättra mitt fokus och min övningskvalitet. En förklaring och en djupgående analys av dessa studietekniker står i teorikapitlet.

# Metod

## Forskningsfråga 1: Hur effektiv var jag i min övning innan jag implementerade Mindfulness meditation och konventionella studietekniker?

För att besvara forskningsfråga 1 valde jag att under en treveckorsperiod (vecka 41–43, 2022, denna period kommer benämnas som övningsperiod 1) besvara ett frågeformulär under varje dag och efter varje övningspass. Formuläret var menat att vara ett verktyg för att dokumentera en kort självskattning av hur min övning faktiskt fungerade. Formuläret var utformat på ett sådant sätt så att det skulle gå fort att svara på och samtidigt ge en objektiv bild av min övning.

Frågeformulärets utformning:

Formuläret bestod av två sektioner. Den första sektionen innehöll en datumrad och en fråga som behandlade mitt generella tillstånd/mående för dagen. Fråga 1: *Idag mår jag övergripande?*

Följande svarsalternativ var valbara:

1. Dåligt
2. Ganska dåligt
3. Okej
4. Ganska bra
5. Bra

Under fråga 1 fanns det tre rader där jag kunde fylla i övrig väsentlig information som eventuellt kunde vara påverkande faktorer för mitt fokus. Till exempel om jag hade sovit dåligt, var stressad eller kanske haft/skulle ha en konsert eller uppspel i närtid. Jag valde att ha med fråga 1 och dessa rader om mitt generella mående för att i analysstadiet ha möjligheten att undersöka om mitt generella mående för dagen påverkade fokuset i mina individuella övningspass.

Den andra sektionen innehöll fem likadana frågeavsnitt, ett för varje övningspass.

Frågeavsnitten för ett specifikt övningspass hade följande struktur: först specificerades det vilket övningspass på dagen som avsnittet behandlade, tiden för detta pass och övningspassets längd. Därefter följde tre frågor som behandlade övningskvalitén och dessa presenteras nedan.

Fråga ett: *Vad har du övat på under passet?*

Detta var en flersvarsfråga som syftade till att dokumentera vad det var som jag övat på under passet. Följande svarsalternativ var valbara:

1. Teknik (skalor, treklanger och dubbelgrepp eller fiolskolor)
2. Etydspel (etyder ur olika etydböcker för fiol)
3. Instudering (inläring av ett stycke)
4. Ensemble (övning på orkester eller ensemblestämmor)

Fråga två: *Jag upplever att mitt fokus och den generella kvalitén under övningspasset var?*

Frågan syftade till att dokumentera mitt upplevda fokus under passet. Detta var den viktigaste frågan för att svara på forskningsfråga 1. Följande svarsalternativ var valbara:

1. Dåligt
2. Ganska dåligt
3. Okej
4. Ganska bra
5. Bra

Fråga tre: *Hur bra stämmer det att jag blivit klar med allt jag tänkt uträtta under övningspasset?* Denna fråga syftade till att dokumentera om jag upplevde att jag fick ut allt jag hade planerat att göra under övningspasset. Frågan krävde att jag innan övningspasset la upp en målbild av vad jag ville uppnå under övningspasset. Följande svarsalternativ var valbara:

1. Dåligt
2. Ganska dåligt
3. Okej
4. Ganska bra
5. Bra

Samtliga svar från dessa formulär sammanställdes och resultatet presenteras i resultatkapitlet. De sammanställda svaren från formulären som besvarats under övningsperiod 1 besvarar således frågeställning 1. För att resultaten skulle bli så objektiva som möjligt så strävade jag efter att inte förändra min övningsrutin och andra delar i min vardag i så lång utsträckning som möjligt.

Övningsformuläret finns längst ner i arbetet bland bilagorna och heter B1.

## Forskningsfråga 2: Kan Mindfulness meditation och konventionella studietekniker ge mig ett övande med konsekvent bättre fokus och kvalité?

För att besvara forskningsfråga 2 valde jag att genomföra en kortare litteraturstudie under våren och hösten 2022. Målet med studien var att finna två olika tekniker som jag avsåg implementera i mitt övande och därefter undersöka om de kunde bidra till en ökad kvalité i mitt övande samt till mitt generella fokus. Jag försökte begränsa litteraturstudien till studietekniker som var praktiskt användbara för mig som violinist men även som musiker generellt. Studieteknikerna är alltså även tillämpningsbara av andra instrumentalistgrupper. Studieteknikerna diskuterades med min mentor Aaron Sunstein vid LTU för att få en oberoende åsikt kring lämpligheten av dessa.

Litteraturstudien producerade de följande två studieteknikerna:

1. Mindfulness meditation som mentalt verktyg för att förbättra koncentrationen
2. Element från samtida studietekniklitteratur samt musikforskning som verktyg för att förbättra min övning

Efter litteraturstudien implementerade jag dessa två studietekniker i mitt övande under tre veckor vardera (jag valde att kalla dessa perioder övningsperiod 2 och övningsperiod 3). Under övningsperiod 2 som varade mellan vecka 44 – 46 (2022) så implementerade jag Mindfulness meditation som mentalt verktyg för att förbättra koncentrationen. Under övningsperiod 3 som varade mellan veckorna 05 – 07 (2023) så implementerade jag en metod som jag valde att kalla ”Element från samtida studietekniklitteratur samt musikforskning som verktyg för att förbättra min övning”.



För att kunna avgöra hur effektivt dessa studietekniker fungerade så besvarade jag under övningsperiod 2 och 3 samma frågeformulär som jag besvarat under övningsperiod 1. Detta gav mig data som jag kunde jämföra mot referensdatat i övningsperiod 1. Datat som producerats under övningsperiod 2 och 3 ligger således till grund för att besvara frågeställning 2.

### Forskningsfråga 3: Hur påverkade en ändrad studieteknik mina musikaliska resultat?

Mitt tillvägagångssätt för att besvara forskningsfråga 3 gick till enligt följande: Under varje enskild övningsperiod så instuderade jag en sats ur en fiolsonat av Mozart. Under övningsperiod 1 så valde jag nr 22 K.305 (Mozart, 1778/1879) sats 1, under övningsperiod 2 så valde jag nr 35 K.526 (Mozart, 1787/1879) sats 1 och under övningsperiod 3 så valde jag nr 23 K.306 (Mozart, 1778/1879) sats 3. Jag valde dessa stycken för att de är av snarlika musikaliska karaktärer och det var relativt lätt att jämföra musikaliska prestationer emellan dem.

Jag övade dessa satser under 30 minuter varje dag och var mycket noga med att ge varje sats lika mycket tid för att få så objektiva resultat som möjligt. I slutet av varje övningsperiod så spelade jag upp satserna på en gemensam instrumentlektion för att se hur jag hanterade styckarna under en uppspelssituation (ej under övningsperiod 3 på grund av tidsbrist). Därefter gjorde jag en kort minnesanteckning för att dokumentera hur det kändes.

Efter att jag hade spelat upp respektive stycke så gjorde jag inom en relativ närtid en inspelning i musikhögskolans aula med syftet att dokumentera mina musikaliska prestationer. Jag valde att spela in i aulan för att den lokalen har bäst akustik för solofiol och det är i en sådan lokal som jag skulle haft en konsert eller ett uppspel. Inspelningsutrustningen jag använde var en Zoom Q2n-4K och ett stativ. Inspelningarna var grundmaterialet för att kunna analysera mina musikaliska prestationer. I resultatkapitlet presenteras och analyseras dessa inspelningar. Detta i kombination med mina minnesanteckningar från uppspelen besvarade således forskningsfråga 3.

# Teori

## Studieteknik 1: Mindfulness meditation som mentalt verktyg för att förbättra koncentrationen

### Introduktion till Mindfulness meditation

Mindfulness är ett tillstånd där man är aktivt medveten om sina tankar och sin uppmärksamhet. I Oxford English Dictionary 2002 [OED] definieras mindfulness som "The quality or state of being conscious or aware of something; attention." (OED 2002) och brukar översättas till "Medveten närvaro" på svenska (Nationalencyklopedin [NE], u.å.).

För att uppnå ett tillstånd av mindfulness så finns det olika meditationsmetoder. Dessa kallas för Mindfulness meditation [MM] och har sitt ursprung i buddhismen. MM har bland annat börjat användas inom medicinvetenskapens psykiatriska sektor som en del av behandlingsmetoder inom bland annat psykoterapi (NE).

I den inledande delen av min research fann jag mycket forskning kring MM och dess effekter inom ett brett spektrum av områden utöver de psykoterapeutiska områdena. Eftersom detta arbete handlar om fokus, inläring samt koncentration så valde jag att leta efter studier som berörde dessa ämnen mer specifikt. Nedan presenteras två särskilt intressanta studier övergripande.

### Litteraturstudie 1 inom MM

I studie 1 så undersöker Lin, Jian Wei och Mai, Li Jung (2018) om det finns en korrelation mellan MM och förbättrade akademiska resultat, både kortsiktigt och över ett längre tidsspänn. I studien låter Lin och Mai (2018) förstaårsstudenter på kandidatnivå göra 10 - 20 minuters MM innan lektioner i en datorvetenskapskurs.

Efter lektionerna fick studenterna svara på ett kortare formulär med frågor som behandlade vad lektionen handlade om. Syftet med provet var att mäta huruvida MM påverkade korttidsminnet hos studenterna samt deras fokus under lektionen. I mitten och slutet av kursen fick studenterna två examinerande uppgifter. De examinerande uppgifternas syfte var att mäta studenternas inlärningsresultat över en längre tid.

Resultaten som MM-gruppen presterade jämfördes mot en referensgrupp med studenter som gick samma kurs i datorvetenskap. Studenterna i referensgruppen hade som uppgift att gå igenom föregående lektion under 10 - 20 minuter innan lektionsstart, i stället för att utföra MM. Upplägget med svarsfrågor och examinationsprov var likadant som för MM-gruppen.

Resultaten från studien påvisar att referensgruppen och meditationsgruppen skilde sig markant i delen som syftade till att mäta elevernas fokus under själva lektionerna. Under de två första veckorna av studien skiljer sig inte resultaten mellan grupperna signifikant. Efter att studenterna i MM-gruppen fått utöva MM i två veckors tid indikerar resultaten att dessa studenter presterade märkbart bättre på formulären än referensgruppen.

Studien kunde inte påvisa några långsiktiga skillnader mellan referensgruppen och meditationsgruppen. Lin och Mais slutsatser kring detta var att studien dels kan ha varit för kort för att mäta långsiktiga akademiska resultat. "First, after the end of an intensive MM intervention programme (i.e. one practised over just a couple of weeks), the MM effect would not be long-lasting..." (Lin och Mai, 2018, s. 372). Lin och Mai problematiserar också att

använda examinerande uppgifter som datainsamling. "The stress of passing the SAs<sup>3</sup> may dominate students' achievements..." (Lin och Mai, 2018, s. 372).

## Litteraturstudie 2 inom MM

I studie 2 så undersöker Mrazek, Franklin, Phillips, Baird, & Schooler. (2013) om det finns en korrelation mellan MM och bättre arbetsminnesförmåga.<sup>4</sup> Studien syftade också till att undersöka om MM kan höja studenters resultat på GRE-test.<sup>5</sup> Studien syftade till sist att undersöka huruvida MM kan minska mind wandering.<sup>6</sup>

Studien utfördes genom att 48 studenter blev indelade i två grupper. Den ena gruppen av studenter gick en liten kurs i MM med totalt fyra 45 minuters-lektioner utspridda över två veckor. Studenterna i denna grupp skulle även utöva 10 minuters MM på sin fritid varje dag. Den andra gruppen av studenter var en referensgrupp och gick under två veckor en kurs i näringslära med samma upplägg som MM-gruppen.

En vecka innan kursstart fick alla deltagare utföra delar av ett speciellt utformat GRE-test. Deltagarna genomförde sedan respektive kurs. En vecka efter att gruppernas respektive kurser avslutats fick deltagarna utföra samma delar i ett liknande GRE-test med andra frågor. Bägge GRE-testen var specifikt utformade för att mäta deltagarnas läsförståelse, arbetsminnesförmåga samt mind wandering. Resultaten från dessa två test låg till grund för resultaten i studien.

MM-kursen som studenterna deltog i leddes av en professionell instruktör och innehöll moment som syftade till att:

- Aktivt tänka på sina sinnesintryck (dofter, smaker, ljud)
- Lära sig att skilja på spontant uppkomna tankar och aktivt tänkande
- Utforska olika andningstekniker
- Arbeta med mentala tekniker som tillåter sinnet att naturligt vila i stället för att undertrycka tankar och känslor som dyker upp

Resultatet som Mrazek et al. (2013) presenterar är att studenterna efter att de gått en MM-kurs presterade signifikant bättre på alla delar i det andra GRE-testet. I referensgruppen fanns det inga förändringar före och efter kursen. Resultaten antyder alltså att en MM-kurs kan höja läsförståelse, arbetsminnesförmåga samt minska mind wandering, Mrazek et al. (2013).

## Egna reflektioner kring MM i mitt eget övande

Båda de presenterade studierna om MM är väl citerade (studie 1: 51 citeringar, studie 2: 1178 citeringar) och jag drog slutsatsen att studierna innehåller relevant information och att de presenterade resultaten är legitima. Således ansåg jag att MM kunde vara ett bra mentalt verktyg att undersöka för att se om det kunde förbättra mitt generella fokus samt höja kvalitén i min övning.

---

<sup>3</sup> Summative assessment (de examinerande uppgifterna)

<sup>4</sup> Inom psykologi-studier definieras ofta arbetsminne som "...tillfällig lagring av information i korttidsminnet som krävs för att en person ska kunna utföra kognitiva, intellektuella, uppgifter" (NE, u.å.)

<sup>5</sup> GRE-test är standardiserade internationella test som används för att mäta studenters kunskaper. (Hanken, u.å.) Man kan jämföra GRE-test som ett motsvarande internationellt högskoleprov.

<sup>6</sup> Mind wandering definieras enligt American Psychology Associations uppslagsverk [APA] som "a condition in which thoughts do not remain focused on the task at hand but range widely and spontaneously across other topics" (APA, u.å.).

Jag baserade denna slutsats på att resultaten presenterade i studie 1 och 2 antydde att studenter kunde förbättra sitt generella fokus under samma tidsspänn som var relevant för min metod (tre veckor). Vidare så var metoden som Lin och Mai använde enkel att tillämpa i min vardagliga rutin med 10 – 20 minuters MM under dagen. I resultatkapitlet presenteras det hur jag valde att implementera MM.

## Studieteknik 2: Element från samtida studieteknikslitteratur samt musikforskning som verktyg för att förbättra min övning

### Introduktion och tillämpning av litteraturen

Jag valde att undersöka element ur *Din guide till effektiva studier* (Marshall, 1997) och *Upptäck din inlärningsförmåga* (Nilsson, 1997). Dessa är två böcker som syftar till att ge studenter på traditionella universitets- och gymnasieprogram mer systematiska och strukturerade sätt att studera. Marshall och Nilsson behandlar olika infallsvinklar i studieteknik såsom problemlösning, självförtroende, studieupplägg, studieplats, motivation och självkänedom. Jag valde att implementera utvalda delar ur dessa böcker för att utforska om de kunde förbättra min övningskvalité.

Böckerna är tänkta för programstudenter i mer traditionella studier och därför valde jag att jämföra och kombinera metoderna mot musikforskning som behandlar övningsteknik ur ett musiker-perspektiv. Litteraturen jag valde att använda mig av är ett kapitel ur boken *Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance* (Williamon, 2004). Nedan presenteras två enskilda tekniker som jag kombinerade samt implementerade under övningsperiod 3.

### Övningsteknik 1: Experimentera mer

”Övning ger inte alltid färdighet” (Marshall, 1997, s. 18), ”Öva mindre experimentera mer” (Marshall, 1997, s.19). Marshall påpekar med dessa påståenden att man inte enbart bör repetera saker för att lära. Han påpekar att vi alla har en tendens till att begå fel och att vid för mycket oreflekterande repetition så kan det bli att man inte upptäcker dessa fel och på så sätt befäster felen i minnet. Marshall menar att vi i stället borde experimentera mer med materialet vi studerar genom att vända och vrida på det så att vi förstår det ur många synvinklar och på så sätt befästa det rätt i minnet.

Williamon menar som Marshall att det kan vara främjande för lärandet med variation och att belysa det vi övar på ur flera synvinklar. ”If you have a specific routine, try to introduce new elements into your practice sessions or practice schedule. For instance, you can reserve one session a day for ‘unexpected demands’ (e.g., a sight-reading task) or use a whole session for technical work” (Williamon, 2004, s. 48). Williamon påpekar dock att det är viktigt att vi aktivt väljer övningen/metoden med ett mål eller ett specifikt syfte så att övningen inte blir irrelevant eller ineffektiv.

## Övningsteknik 2: Problemlösningsmetoden

Den problemlösningsmetod som jag valde att undersöka under övningsperiod 3 hänvisar Nilsson och även min mentor Aaron Sunstein vid LTU till. Sunstein menade att den eventuellt kunde vara till hjälp för att göra mig mer uppmärksam och fokuserad i mitt övande.

En problemlösningsmetod är i sin essens en metod där man medvetet letar efter problem och saker man inte förstår under tiden man studerar ett ämne (i mitt fall under ett övningspass). När man sedan identifierar ett problem ska man aktivt vända och vrida på problemet med målbilden att jobba fram olika alternativa lösningar. Sedan implementerar man dessa lösningar och utvärderar hur pass bra eller dåligt de fungerade.

Teorin är att detta ska öka utövarens fokus och minska mind wandering. Detta beror på att hjärnan är mer engagerad i en aktiv analytisk process i stället för en passiv repetitiv inläring, enligt Nilsson. Den ska även bidra till andra positiva effekter hos utövaren såsom effektivare memorering och större övergripande förståelse kring ämnet man studerar.

Williamon tar upp andra aspekter som tyder på att en problemlösningsmetod skulle kunna vara hjälpsam även om han inte uttryckligen säger det. Han menar att effektiv övning kräver att man identifierat tydliga mål med sin övning "At the beginning of the session, formulate some of your overall intentions for the practice session (whatever these may be) as clearly and precisely as possible. What do you specifically want to develop? To master?" (Williamon, 2004, sid 89). Vidare tar han upp att man aktivt ska utvärdera sina prestationer för att befästa sin kunskap. " Knowledge of results, or informative feedback, is essential to the learning process. This means that a practitioner should explicitly diagnose his or her strengths and weaknesses in prescribing solutions to problems" (Williamon, 2004, s. 96).

Med Sunsteins, Nilssons och Willamons forskning/teorier i åtanke så drog jag slutsatsen att en problemlösningsmetod också kunde vara en väg till bättre fokus och bättre inläring. Problemlösningsmetoden jag avsåg utforska var tagen utifrån Nilssons material och ser ut enligt följande:

1. Identifiera ett problem
2. Betrakta problemet ur flera synvinklar. Är problemet en konsekvens av ett annat problem?
3. Arbeta fram olika eventuella lösningar, fastna inte vid en första idé. Var kreativ och arbeta fram flera olika lösningar
4. Implementera de olika lösningarna en åt gången
5. Utvärdera lösningarna och reflektera vad som funkade bra och vad som inte funkade bra
6. Börja om med ett nytt problem

Nilsson trycker också på att det är väldigt viktigt att ha ett öppet sinne och att inte fastna på ett spår. "Arbeta förutsättningslöst. Tillåt tankar, idéer, impulser att delta i det inre tankearbetet och var inte låst av konventionella sätt att lösa problem eller lära något nytt" (Nilsson, 1997, s.125).

Nedan följer ett teoretiskt exempel på hur jag kunde ha implementerat problemlösningsmetoden i min övning. Exemplet är taget ur Mozarts violinsonat sonat nr 22 kv 305 som jag övade på under övningsperiod 1.



Figur 1: Takt 28–39 ur första satsen i Mozarts violinsonat K.305 (Mozart, 1778/1879 s.1).

1. *Identifiera ett problem.* När jag övade på utdraget i figur 1 så identifierade jag att det var extra svårt att få till en bra intonation i frasen från takt 3 till takt 7.
2. *Betrakta problemet ur flera synvinklar.* Är problemet en konsekvens av ett annat problem. Här kunde jag ställa mig frågan om problemet låg i en dålig fingersättning som innebar onödiga lägesväxlingar eller om legatobågarna resulterade i svåra strängväxlingar. Kunde jag få bort dessa strängväxlingar med en bättre fingersättning? Kunde jag laborera med andra legatobågar?
3. *Arbeta fram olika eventuella lösningar, fastna inte vid en första idé. Var kreativ och arbeta fram flera olika lösningar.* Det finns såklart många olika alternativa lösningar. Nedan presenteras två olika exempel på olika fingersättningar som kunde ha varit en möjlig lösning till mina intonationsproblem.



Figur 2: Takt 28–39 ur första satsen i Mozarts violinsonat med en variant på egna fingersättningar (Mozart, 1778/1879).

I figur 2 så spelade jag noterna med så ”lätta” fingersättningar som möjligt (obs: dessa är inte alltid de som fungerar bäst). Jag låg alltså i första och 3e läget. Dessa är grundläggande positioner för violinister.



Figur 3: Takt 28–39 ur första satsen i Mozarts violinsonat med en variant på egna fingersättningar (Mozart, 1778/1879).

I figur 3 ser man till skillnad från fingerringningen i figur 2 en fingerringning med högre position på A-strängen i takt 4. Denna fingerringning skulle innebära färre strängväxlingar men den kan medföra andra problem.

4. *Implementera de olika lösningarna en åt gången.* Detta steg skulle innebära att jag implementerade fingerringningarna i figur 2 och 3 en åt gången.
5. *Utvärdera lösningarna och reflektera vad som funkade bra och vad som inte funkade bra.* I detta teoretiska exempel så antar jag att takt 3 funkade bäst med fingerringningen från figur 2 och fingerringningarna från figur 3 funkade bäst i resten av utdraget. Således skulle jag i framtiden spela den ovan nämnda kombinationen av fingerringningar.
6. *Börja om med ett nytt problem.*

# Resultat

Forskningsfråga 1: Hur effektiv var jag i min övning innan jag implementerade Mindfulness meditation och konventionella studietekniker?

Resultat från frågeformulär under övningsperiod 1  
Sammanställning:

	Tid	Procentuellt
Antal övade timmar totalt:	65h	
<hr/>		
Antal timmar med:		
• Bra fokus/övningskvalité	19,5h	30%
• Ganska bra fokus/övningskvalité	19,5h	30%
• Okej fokus/övningskvalité	19,5h	30%
• Ganska dåligt fokus/övningskvalité	6,5h	10%
• Dåligt fokus/övningskvalité	0h	0%
<hr/>		
Antal timmar då jag utträttat allt inplanerat:		
• Bra	28,5h	44%
• Ganska bra	10h	15%
• Okej	17,5h	27%
• Ganska dåligt	7h	11%
• Dåligt	2h	3%
<hr/>		
Antal övade dagar totalt:	16	
Antal dagar jag mådde:		
• Bra	6	37,5%
• Ganska bra	1	6%
• Okej	6	37,5%
• Ganska dåligt	2	13%
• Dåligt	1	6%

Tabell 1

Resultaten i tabell 1 påvisar att jag hade 30% bra, 30% ganska bra, 30% okej samt 10% dåligt fokus. Detta är anmärkningsvärt bra eftersom jag hypotiserade att jag övade ganska ofokuserat. Ytterligare så blev jag förvånad över att jag fick 44% av det jag planerat för passet bra utträttat. Att jag mådde okej, ganska dåligt och dåligt 56,5% av dagarna som jag övade är inte heller så konstigt då denna övningsperiod inföll under en väldigt stressig tidsperiod på hösten och jag minns att jag var väldigt trött dessa veckor. Jag tror att resultatet i



övningsperiod 1 hade sett annorlunda ut om jag hade dokumenterat statistiken på våren eller sommaren under mindre stressiga omständigheter.

## Forskningsfråga 2: Kan Mindfulness meditation och konventionella studietekniker ge mig ett övande med konsekvent bättre fokus och kvalité?

### Implementering av MM

För att implementera MM i min vardag på ett hållbart sätt som liknade metoderna i litteraturstudie 1 och 2 så laddade jag ner *Mindfulness Appen* (Mindfulness Appen. 2022) till min telefon. *Mindfulness Appen* tillhandahåller inspelade MM-sessioner av professionella instruktörer. Den tillhandahåller ett stort utbud av både längre kurser i MM samt kortare guidade meditationsstunder.

Under första dagen i övningsperiod 2 påbörjade jag en introduktionskurs i *Mindfulness Appen*. Introduktionskursen bestod av fem enskilda lektioner som introducerade MM och dessa var fem minuter långa. Dessa skulle utföras utspritt över fem dagar. I denna introduktion behandlade kursledaren vad MM är och grunderna i hur man utövar det.

Jag upptäckte snabbt att det var lättast att göra mina meditationsstunder på morgonen innan jag gick till skolan och det förblev så under hela övningsperiod 2. Efter att ha genomfört grundkursen under de fem första dagarna så fortsatte jag i resten av övningsperiod 2 med 10 minuters guidad meditation varje vardag innan jag gick till skolan på morgonen.

### Utvärdering av MM under övningsperiod 2

Generellt upplevde jag inte att det var svårt att implementera MM. Det var tidseffektivt och appen gjorde det lätt att bestämma när och var jag gjorde dessa meditationsstunder. MM krävde inte heller tankekraft under någon annan del av dagen. Min upplevelse av implementering av MM var således övergripande positiv ur ett tids- och energiperspektiv.

Under och efter implementeringen av MM så kände jag mig inte mer fokuserad än vad jag gjorde under referensperioden. Jag kände inte heller några andra skillnader i mitt mående. Det var alltså generellt svårt att avgöra huruvida MM fungerade. En intressant notering kring MM var att jag under dagar med dåligt fokus och lite energi kunde nyttja min andning för att hitta fokus under kortare stunder. Jag upplevde alltså inte ett övergripande bättre fokus men jag hade fått ytterligare en metod att nyttja de få dagar som jag var extra trött och ofokuserad.

## Resultat från frågeformulär under övningsperiod 2

### Sammanställning:

	Tid	Procentuellt
Antal övade timmar totalt:	55h	
<hr/>		
Antal timmar med:		
• Bra fokus/övningskvalité	15,5h	28%
• Ganska bra fokus/övningskvalité	18h	33%
• Okej fokus/övningskvalité	15,5h	28%
• Ganska dåligt fokus/övningskvalité	4h	7%
• Dåligt fokus/övningskvalité	2h	4%
<hr/>		
Antal timmar då jag utträttat allt inplanerat:		
• Bra	31,5h	57%
• Ganska bra	6,5h	12%
• Okej	14,5h	26%
• Ganska dåligt	2,5h	5%
• Dåligt	0h	0%
<hr/>		
Antal övade dagar totalt:	15	
Antal dag jag mådde:		
• Bra	2	13%
• Ganska bra	8	53%
• Okej	5	34%
• Ganska dåligt	0	0%
• Dåligt	0	0%

Tabell 2 (Första veckan under övningsperiod 2 är statistiken förd från onsdag och framåt. Detta beror på att jag glömde fylla i mina självskattningsdokument måndag och tisdag)

Resultaten i tabell 2 antyder att jag övade sämre under perioden då jag utövade MM än under övningsperiod 1. Under övningsperiod 2 övade jag med 28% bra, 33% ganska bra, 28% okej, 7% ganska dåligt och 4% dåligt fokus. På punkterna bra, ganska bra och okej så skiljer sig resultaten med bara 2 respektive 3 procentenheter och detta anser jag vara försumbart.

Det är en klar ökning i huruvida jag fick klart det planerade för varje övningspass jämfört mot övningsperiod 1 där jag i 44% av passen utträttade allt planerat bra. Under övningsperiod 2 fick jag klart det jag hade planerat 57% av övningspassen. Ytterligare så mådde jag generellt bättre under MM-perioden (13% bra, 53% ganska bra och 34% okej) och detta kan också ligga till grund för att jag fick mer utträttat under denna period. Att jag mådde bättre kan bero på att det var mindre stressigt i skolan men MM kan också ha varit en påverkande faktor.

## Implementering av Element från samtida studieteknikslitteratur samt musikforskning som verktyg för att förbättra min övning

Den första övningstekniken i övningsperiod 3 (*Experimentera mer*) byggde på att variera mig mer i mitt övande. Detta innebar att jag var tvungen att konkretisera vad som kunde vara möjligt att variera i min vardag som violinist. Nedan presenteras några konkreta exempel på hur jag varierade min vardag och mina övningspass.

Inom ett och samma övningspass jobbade jag med att:

- Aktivt och målmedvetet experimentera med olika sorters stråk, fingersättningar och fraseringar
- Experimentera i övningar och stycken genom att utforska och variera dessa med olika sorters rytmer och taktarter
- Experimentera med musiken i instuderings-stadiet genom att sjunga och spela musiken på piano i stället för att spela på mitt instrument

För att variera övningen i olika övningspass jobbade jag med att:

- Variera i vilka övningsrum jag övade i för att utforska olika sorters akustik och på så sätt ofta få in nya intryck och ljudbilder av mitt spel
- Variera den tid på dagen då jag spelade mina olika pass (exempelvis genom att öva skalor och etyder på morgonen en dag och sedan på eftermiddagen nästa dag)
- Variera hur mycket tid jag la ner på olika delar av mitt spelande (exempelvis genom att öva mer teknik och skalor en dag och nästa dag spela mer repertoar)

Den andra övningstekniken (*Problemlösningsmetoden*) byggde på att jag skulle implementera den tidigare nämnda problemlösningsmetoden i min övning. Detta krävde att jag målmedvetet jobbade med den i mina övningspass. Problematiken med problemlösningsmetoden var att jag var tvungen att göra mig påmind om den ofta. Jag var rädd för att falla in i gamla vanor under övningsperiod 3 och därför glömma bort den.

För att implementera de bägge övningsteknikerna så gjorde jag en checklista. Checklistan var utformad med kontrollfrågor som jag mentalt bockade av innan varje övningspass. Syftet med frågorna var att påminna mig om att jobba med variation i mitt övande samt för att påminna mig om problemlösningsmetoden. Checklistan hade jag med i fysisk pappersform i fiolfodralet samt på notstället under hela övningsperiod 2.

### Checklista för övningsperiod 3

- Vad har du för mål med detta pass?
- Har du funderat på vad du vill öva på under detta pass och skiljer det sig från samma pass under gårdagen?
- Har du innan/under detta övningspass varierat akustiken?
- Hur ska du variera övningen på denna övning, etyd eller detta stycke i förhållande till hur du senast övade på samma sak?
- Har du övat utan ditt instrument något under de senaste 3 passen?
- Har du implementerat problemlösningsmetoden under detta övningspass?

#### *Problemlösningsmetoden*

1. Identifiera ett problem
2. Betrakta problemet ur flera synvinklar. Är problemet en konsekvens av ett annat problem?
3. Arbeta fram olika eventuella lösningar, fastna inte vid en första idé. Var kreativ och arbeta fram flera olika lösningar
4. Implementera de olika lösningarna en åt gången
5. Utvärdera lösningarna och reflektera vad som funkade bra och vad som inte funkade bra
6. Börja om med ett nytt problem

### Utvärdering av övningsteknikerna under övningsperiod 3

Min uppfattning var att det generellt var svårt att implementera övningsteknikerna. Vissa punkter var väldigt svåra att implementera men några punkter fungerade någorlunda bra. Nedan går jag igenom checklistan för övningsperiod 3 och kommenterar vad som fungerade bättre och sämre.

- Vad har du för mål med detta pass?

Det var svårt att sätta ett konkret mål för majoriteten av mina övningspass eftersom övning generellt är en dynamisk aktivitet. Det var svårt att konstatera vad jag behövde uppnå innan jag började spela på övningen eller stycket. Min upplevelse var att jag oftast satte ”fel” mål eller irrelevanta mål som inte var förankrade med vad jag faktiskt behövde få ut av det specifika övningspasset.

- Har du funderat på vad du vill öva på under detta pass och skiljer det sig från samma pass under gårdagen?

Denna punkt var lättare att implementera. Det var lätt att ändra i vilken ordning jag övade olika saker under dagen. Trots detta upplevde jag inte en märkbart positiv eller negativ påverkan för mitt fokus. Ett tillägg till detta är dock att det var svårt att ändra mitt första pass på dagen som alltid har bestått av fysisk uppvärmning, grundläggande teknikövningar samt skalor och treklanger.

- Har du innan/under detta övningspass varierat akustiken?

Jag anser att denna punkt ligger till grund för den största positiva påverkan på mitt spel och för mitt fokus under övningsperiod 3. Det var mycket lätt att hitta olika rum med en stor variation av akustik i skolan. Varje gång jag bytte rum blev jag medveten kring olika klanger samt ljud och bi-ljud som jag producerade i min övning. Detta gjorde att jag aldrig blev helt bekväm med att höra mitt eget spelande. Detta resulterade i att jag oftare lyssnade med ett kritiskt öra och med ett mer aktivt fokus.

- Hur ska du variera övningen på denna övning, etyd eller detta stycke i förhållande till hur du senast övade på samma sak?

Precis som med första punkten (Vad har du för mål med detta pass?) var detta svårt att konkretisera. Det var svårt att konstatera vad jag behövde variera innan jag började öva. Jag tror dock att denna punkt är bra i sin essens eftersom jag innan arbetet lätt hamnade i repetitiva övningsmönster. Med det sagt så kände jag inga positiva effekter från denna punkt.

- Har du övat utan ditt instrument något under de senaste 3 passen?

Denna punkt var mestadels hjälpsam. Det fungerade bra att sjunga och spela fraser på piano. Detta hjälpte inte direkt mitt fokus, men jag kände att det var hjälpsamt i andra aspekter av mitt spel såsom i frasering och intonation. Jag upptäckte dock att det blev direkt hämmande i en del övningsrum då vissa pianon var väldigt ostämda.

- Har du implementerat problemlösningsmetoden under detta övningspass?

Detta var en av de svåraste punkterna att implementera. Dels för att övning är en konstant problemlösning, dels för att det var svårt för mig att konkretisera hur små problem jag ville behandla. På ett sätt kändes det övermäktigt om jag skulle definiera vartenda litet problem jag kunde hitta i mitt spel.

Vidare så visste jag oftast redan vilka lösningar som var bäst för de specifika problemen som jag definierade. Mina instrumentlektioner är i princip uteslutande till för att ge mig lösningar på problem som jag stöter på i mina olika stycken. Det innebar att de experimentella delarna (*Betrakta problemet ur flera synvinklar. Är problemet en konsekvens av ett annat problem? Arbeta fram olika eventuella lösningar, fastna inte vid en första idé. Var kreativ och arbeta fram flera olika lösningar*) inte blev särskilt relevanta. Jag upplevde att detta resulterade i att problemlösningsmetoden inte märkbart hjälpte mig att öka varken mitt fokus eller min övningskvalité.

## Resultat från frågeformulär under övningsperiod 3

Sammanställning:

	Tid	Procentuellt
Antal övade timmar totalt:	55	
<hr/>		
Antal timmar med:		
• Bra fokus/övningskvalité	19h	35%
• Ganska bra fokus/övningskvalité	19h	35%
• Okej fokus/övningskvalité	13,5h	24%
• Ganska dåligt fokus/övningskvalité	2,5h	4%
• Dåligt fokus/övningskvalité	1h	2%
<hr/>		
Antal timmar då jag utträttat allt inplanerat:		
• Bra	41h	75%
• Ganska bra	5h	9%
• Okej	8h	14%
• Ganska dåligt	1h	2%
• Dåligt	0h	0%
<hr/>		
Antal övade dagar totalt:	16	
Antal dag jag mådde:		
• Bra	5	31%
• Ganska bra	5	31%
• Okej	6	38%
• Ganska dåligt	0	0%
• Dåligt	0	0%

Tabell 3

Resultaten i tabell 3 tyder på en ökning i övningsfokus jämfört med övningsperiod 1. Under övningsperiod 3 så övade jag med 35% bra, 35% ganska bra, 24% okej, 4% ganska dålig och 2% dåligt övningsfokus jämfört med i övningsperiod 1 (30% bra, 30% ganska bra, 30% okej och 10% ganska dåligt fokus). Antalet timmar jag utträttat det inplanerade bra för mina övningspass ökade signifikant mycket från 44% under övningsperiod 1 till 75% under övningsperiod 3. Under denna period så mådde jag generellt ganska bra och det skiljde sig inte markant från referensperioden.

## Forskningsfråga 3: Hur påverkade en ändrad studieteknik mina musikaliska resultat?

### Musikaliska resultat från övningsperiod 1

#### Gemensam instrumentlektion

Jag upplevde att det kändes ganska bra att spela upp. Det gick att hålla min nervositet i schack och jag upplevde en generell kontroll under hela uppspelet. Publiken och jag var överens om att det fanns en bra musikalisk kommunikation mellan mig och ackompanjatören samt att framträdandet innehöll en musikalisk lekfullhet. Detta är viktigt i den klassicistiska stilen.

Framträdandet hade kunnat lyftas ytterligare med ett mer grundat intonationsarbete, större skillnader i dynamik och frasering samt om jag hade haft lite mer tid att öva på stycket. Jag upplevde att 30 minuter per dag i 2,5 veckor inte räckte för att stycket skulle vara såpass befäst i minnet för att jag skulle vara helt trygg vid uppspelstillfället.

#### Inspelning 1

Vid inspelningstillfället som var på en fredagseftermiddag var jag trött och det hade varit en slitig vecka. Mitt sinnelag var att jag bara ville bli klar med inspelningen. Trots detta så kände jag mig generellt närvarande. Jag valde att begränsa mig till tre tagningar under inspelningstillfället så att det inte skulle ta alldeles för lång tid.

Ingen av tagningarna är felfria men jag blev mest nöjd med tagning 3 som jag har valt att analysera. <https://youtu.be/TFfjQ7mZdiM>

Delar som jag lyckades relativt bra med:

- Förmedla en någorlunda god frasering i klassicistisk stil
- Föra en okej stråkföring som återspeglar ett klassicistiskt ideal
- Spela igenom stycket utan uppenbara fel eller omtagningar
- Projicera ut ett klart ljud som bär igenom rummet

Delar som jag blev mindre nöjd med:

- Ibland missar jag toner, får visseltoner och missar strängar. Ett exempel på detta är 3:00 minuter in i inspelningen
- Intonationen är förhållandevis dålig och relativt instabil
- Skillnader i dynamiken hade i sin helhet kunnat vara mycket mer tydliga och närvarande

Sammanfattat så blev inspelningen ungefär som jag förväntade mig med de förutsättningarna som jag gav mig. Inspelningen är acceptabel i sin helhet och på en acceptabel musikalisk nivå. Inspelningens förbättringspotential ligger i tekniskt grundarbete såsom stråckkoordination och intonation. Jag ger denna inspelning 6/10 i betyg med tanke på förutsättningarna som rådde och vad jag förväntade mig av min dåvarande speltekniska nivå.

## Musikaliska resultat från övningsperiod 2

### Gemensam instrumentlektion

Under uppspelet upplevde jag en generell stabilitet. Jag kände mig markant mindre nervös i jämförelse med uppspelningstillfället under övningsperiod 1. Jag behövde inte hålla min nervositet i schack utan den var märkbart mindre närvarande. Även publiken (som var samma som under övningsperiod 1) upplevde mig som mindre nervös och mer närvarande. Publiken och jag var även överens om att lekfullheten i musikstilen och kommunikationen mellan mig och ackompanjatören fortfarande fanns där.

Liksom i övningsperiod 1 kände jag att det fanns mycket mer att arbeta på i stycket vad gällde intonation, frasering och dynamik. Det var alltså en lite för kort instuderingsperiod även under denna övningsperiod. Jag upplevde dock att musiken kändes mer befäst i minnet än vad den gjorde under övningsperiod 1.

### Inspelning 2

Det fanns inga skillnader i hur det kändes att spela in under övningsperiod 2 jämfört med övningsperiod 1. Inspelningsmomenten har under båda perioderna känts som ett stressmoment att få in i vardagen. Just denna dag var jag inte nervös för själva inspelningen utan jag var stressad då jag hade haft mycket annat som pågått parallellt med övningsperioden. Till skillnad från övningsperiod 1 så kände jag mig mindre närvarande under detta inspelningstillfälle.

Jag valde att begränsa mig till tre tagningar även under denna inspelningssession för att ge alla inspelningarna samma förutsättningar. Precis som i övningsperiod 1 så är tagningarna inte felfria men jag blev mest nöjd med tagning 1 som jag har valt att analysera.

<https://youtu.be/LzauPkbyatU>

Delar som jag lyckades relativt bra med:

- Förmedla en generellt god frasering i klassicistisk stil
- Föra en okej stråkföring som återspeglar ett klassicistiskt ideal
- Projicera ut ett klart ljud som bär igenom rummet
- Genomgående intonera på en okej nivå

Delar som jag blev mindre nöjd med:

- Två uppenbara felspelningar, en vid 0:44 och en vid 2:42
- Tempot är för långsamt för denna sats som har tempobeteckningen *molto allegro*
- Skillnader i dynamiken hade i sin helhet kunnat vara mycket mer tydliga och närvarande

Sammanfattat så är jag imponerad över vad jag presterade under denna inspelning med tanke på förutsättningarna som rådde. Inspelningen i sin helhet är i klassicistisk stil, någorlunda bra intonerad samt musikalisk. Denna inspelning är generellt bättre än inspelning 1.

Förbättringsarbetet i denna inspelning ligger mer i musikalisk interpretation. Jag ger denna inspelning 7/10 i betyg med tanke på förutsättningarna som rådde och vad jag förväntade mig av min dåvarande speltekniska nivå.



## Musikaliska resultat från övningsperiod 3

### Gemensam instrumentlektion

Jag lyckades aldrig få till ett uppspel efter övningsperiod 3 eftersom denna övningsperiod inföll på samma tid som sök-perioden för musikhögskolor i Sverige. Jag var tvungen att prioritera att spela min solorepertoar med min ackompanjator i stället för examensarbetet. Detta påverkade inte hur mycket jag övade på Mozart och stycket har fått samma mängd övningsstimmar som styckena i de andra övningsperioderna.

### Inspelning 3

Vid detta inspelningstillfälle så kände jag mig mycket mer disträ än vid de två tidigare tillfällena. Jag kände mig inte alls lika säker på musiken och jag upplevde mig själv som väldigt självkritisk i stunden. Övningsperiod 3 inföll under en period med solokonsert, orkesterprojekt och under en sök-period. Jag kände därför en stor lättnad när den sista inspelningen var över.

Jag spelar inte hela satsen i denna inspelning eftersom satsen var längre än de två andra satserna. Jag övade och spelade in samma mängd musik som i inspelning 1 och 2 (runt 2 sidor musik). Även under denna period begränsade jag mig till tre inspelningar och jag blev mest nöjd med tagning 3 som jag har valt att analysera. <https://youtu.be/OLUI-cnGFio>

Delar som jag lyckades relativt bra med:

- Föra en okej stråkföring som återspeglar ett klassicistiskt ideal
- Projicera ut ett klart ljud som bär igenom rummet

Delar som jag blev mindre nöjd med:

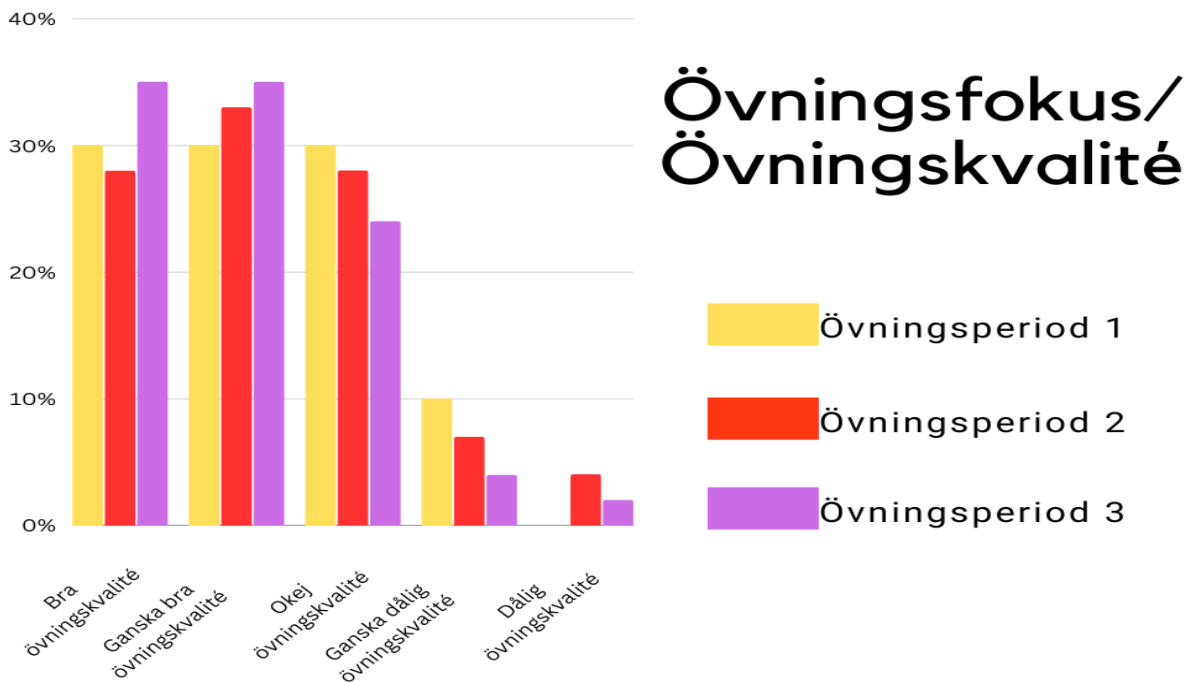
- Jag gjorde felspelningar, en vid 1:43 sekunder och en vid 2:18 sekunder
- Inspelningen brister i sin tolkning
- Inspelningen saknar en variation i dynamik. Detta medför att musiken blir ointressant
- Intonationen är undermålig på flera ställen, exempelvis vid 0:38, 0:46, 0:56, 2:57 och 3:08
- Jag ökar tempot från 2:32 vilket ger en instabil känsla
- Det blev ofta visseltoner och jag missar strängar och spelar okoordinerat vid fler tillfällen

Sammanfattat så är jag generellt missnöjd med inspelning 3. Jag kände mig inte trygg i musiken under inspelningstillfället och jag anser att det hörs i inspelningen. Intonationen är ibland på en nivå som jag anser förkastlig. Ytterligare tycker jag att av alla tre inspelningar så är denna inspelning minst musikaliskt intressant. Dessa observationer återspeglar också hur det kändes under själva inspelningstillfället. Förbättringspotentialen i denna inspelning ligger först och främst i ett tekniskt grundläggande arbete i intonation och stråkkoordination. Jag ger denna inspelning 3,5/10 i betyg med tanke på förutsättningarna som rådde och vad jag förväntade mig av min dåvarande speltekniska nivå.

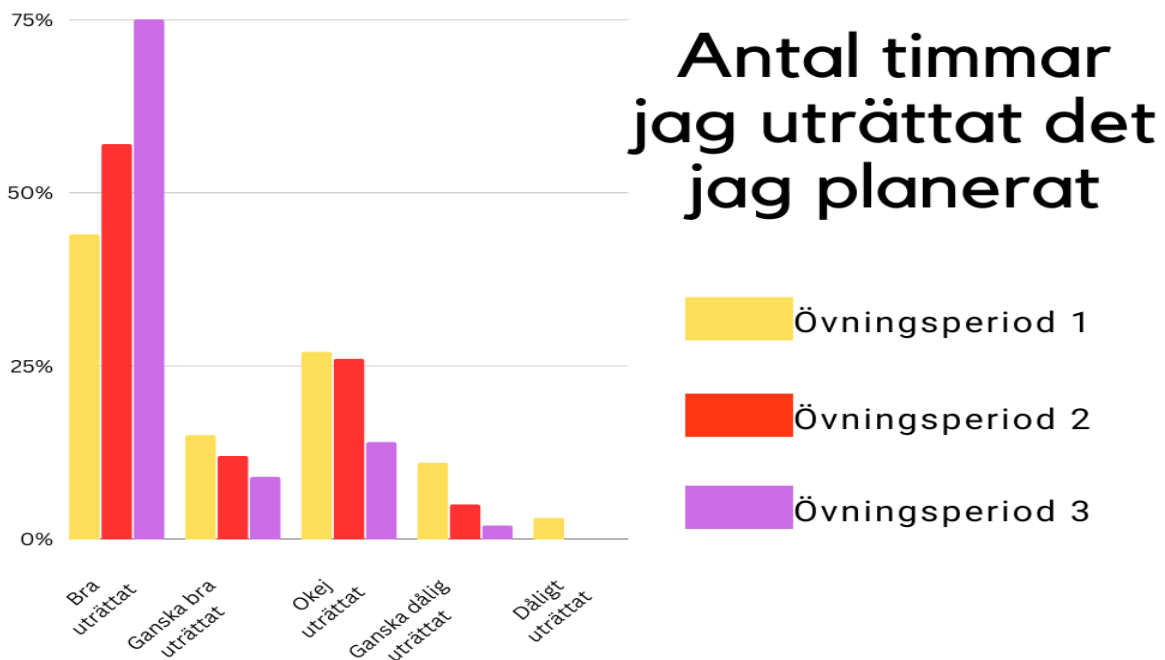
# Diskussion

## Sammanställning av statistik

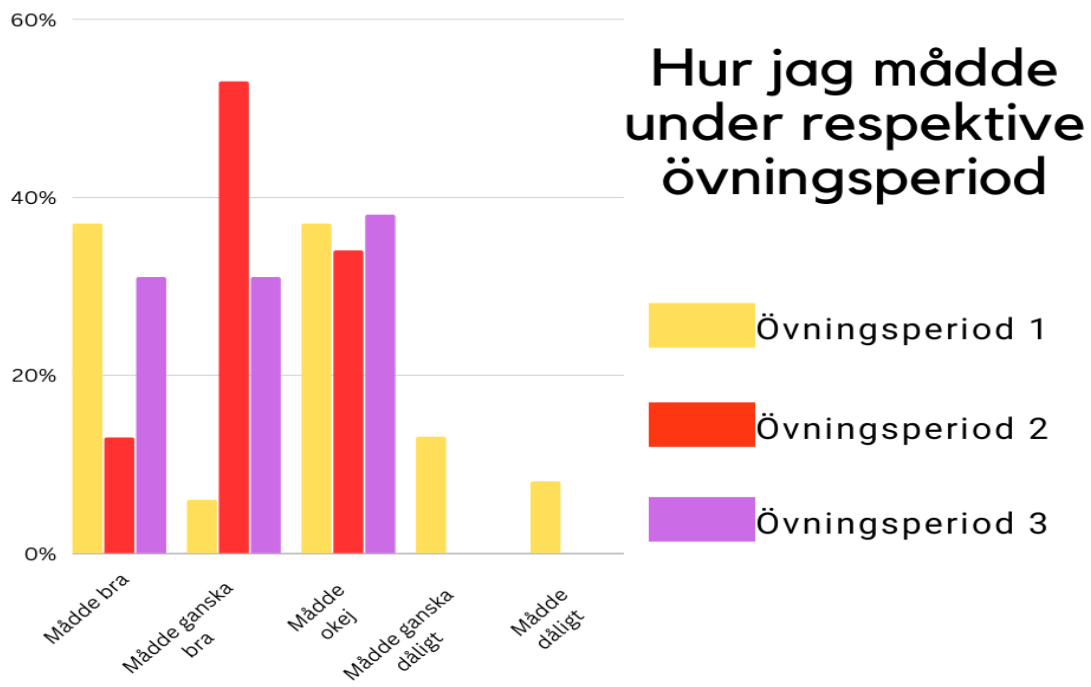
Nedan följer en sammanställning av statistiken från alla 3 övningsperioder för att lättare kunna följa diskussionskapitlet.



Figur 4: sammanställning av övningsfokus mellan alla tre övningsperioder.



Figur 5: sammanställning av antal timmar som jag uträttat det planerade mellan alla tre övningsperioder.



Figur 6: sammanställning av hur jag mårde övningsperioderna emellan

## Reflektioner kring statistik under övningsperiod 1, 2 och 3

### Statistik under övningsperiod 1

Som jag nämnde i resultatkapitlet så blev jag genuint förvånad över hur pass bra jag övade (enligt statistiken). Självbilden av hur jag övade innan detta arbete stämde inte överens med hur jag faktiskt övade. Statistiken kan dock vara något missvisande då jag under denna övningsperiod redan hade påbörjat mitt arbete med litteraturstudierna. Detta kan ha påverkat mig undermedvetet även fast jag försökte öva som jag gjorde innan jag påbörjade detta arbete.

Jag tyckte också att det var anmärkningsvärt hur pass ”dåligt” jag mådde under denna övningsperiod. Att jag mer än 50% av dessa 3 veckor mådde okej, ganska dåligt eller dåligt var enligt mig ett problem. Jag nämnde att jag hade mycket att göra under den perioden i både skolan och i livet men jag anser att det ändå är ett problem. Jag borde reflektera mer över hur jag tar hand om mig utanför mitt fiolspel då detta sannolikt är en konsekvens av utomstående faktorer såsom allmän stress, sömn, kost och levnadsvanor.

### Statistik under övningsperiod 2

Statistiken under övningsperiod 2 tydde inte på några signifikanta förbättringar vad gäller övningsfokus och övningskvalité jämfört med övningsperiod 1. Statistiken pekade dock på att jag fick mer uträttat av det jag hade planerat inför varje övningspass. Detta tydde på att MM kan ha ökat effektiviteten i att utföra min planering men att MM övergripande inte ökade mitt övningsfokus.

Under övningsperiod 2 mådde jag generellt bättre än under övningsperiod 1. Detta kan ha varit en följd av att jag utövade MM. Det kan också ha berott på andra faktorer såsom sömn och arbetsbelastning i skolan. Detta medförde dock inte några signifikanta statistiska skillnader för mitt övningsfokus. Jag drar därför slutsatsen att det inte finns en korrelation mellan hur jag mådde under en dag och mitt övningsfokus.

### Statistik under övningsperiod 3

Statistiken under övningsperiod 3 tydde på en liten förbättring i övningskvalité jämfört mot både övningsperiod 1 och 2. Den tydde också på en signifikant ökning i hur jag lyckats utträta det inplanerade för varje individuellt övningspass. Detta indikerar att Element från samtida studietekniklitteratur samt musikforskning som verktyg för att förbättra min övning kan ha varit en positivt påverkande faktor för min övning.

Jag mådde under övningsperiod 3 bättre än under övningsperiod 1 men sämre än övningsperiod 2. Det var väldigt svårt att avgöra vad det var som påverkade mitt mående för dagen men det är inte det som detta arbete i sin grund handlar om. Detta stärkte dock min slutsats att det inte fanns ett direkt samband mellan mitt dagliga mående och mitt övningsfokus. Jag drog även slutsatsen att mitt dagliga mående inte påverkade hur mycket jag uträttat under övningspasset. Jag baserade denna slutsats på att jag under övningsperiod 3 hade absolut mest uträttat under varje enskilt övningspass men samtidigt mådde jag sämre jämfört med övningsperiod 2.

## Jämförelser och reflektioner mellan inspelning 1, 2 och 3 i förhållande till statistiken producerad under respektive övningsperiod

### Inspelning 1 och övningsperiod 1

Resultaten i inspelning 1 tydde på att jag inte hade gjort ett bra grundarbete. Eftersom förbättringspotentialen låg i bättre intonation, större skillnader i dynamik och att jag missade strängar så hävdar jag att jag inte var fullt fokuserad under övningen. Jag påpekade i resultatkapitlet att jag tyckte att tre veckor var för lite tid. Detta kan till viss del stämma men jag vill ändå påstå att jag kunde ha uppnått ett bättre resultat än 6/10 på nämnd tidsgräns.

Statistiken under övningsperiod 1 tydde på att jag övade bättre än vad jag trodde.

Inspelningen som gjordes efter övningsperiod 1 tydde på att jag kunde ha presterat bättre. Detta betyder att jag hade konflikterande resultat, vilket kan förklaras på några olika sätt:

- Antingen så övade jag sämre under de övningspass som jag övade just denna sats (ganska osannolikt)
- Tre veckor kan ha varit för lite tid till att öva in satsen (även om jag vill påstå motsatsen)
- Självskattningen som jag dokumenterade kanske inte stämde överens med hur jag faktiskt övade (mest troligt)

Det är väldigt svårt att avgöra varför jag fick konflikterande resultat. Det är därför svårt att dra en slutsats kring hur pass bra jag faktiskt övade under övningsperiod 1.

### Inspelning 2 och övningsperiod 2

Denna inspelning hade en generellt högre kvalitet än inspelning 1. Jag gav denna inspelning 7/10. Jag hade utfört ett bättre grundarbete i jämförelse mot övningsperiod 1 och förbättringspotentialen i denna inspelning låg mer i musikaliska förbättringar än fioltekniska problem (såsom intonation och strängväxlingar). Jag hade även valt ett långsammare tempo än styckets tempobeteckning vilket tydde på en större medvetenhet över mina begränsningar i både tid och teknisk nivå.

Denna förbättring och ökade kvalitet återspeglades även i statistiken under övningsperiod 2. Statistiken tydde på att jag hade ett marginellt bättre övningsfokus och den påvisade att jag hade utträttat mer per övningspass än under övningsperiod 1. Detta kan ha legat till grund för en bättre inspelning och således ett bättre musikaliskt resultat under övningsperiod 2. MM kan alltså haft en positiv inverkan på min övning och mina musikaliska resultat.

### Inspelning 3 och övningsperiod 3

Inspelning 3 var den sämsta inspelningen av alla. Jag gav denna inspelning 3,5/10. I inspelningen fanns flera brister, både fioltekniska och musikaliska. Min prestation hade generellt en stor förbättringspotential. Kontrasterande mot detta var statistiken som tydde på absolut bäst övningsfokus och en mest utträttad planering per övningspass.

Likasom under övningsperiod 1 så fanns det under denna övningsperiod en konflikt mellan de musikaliska resultaten och de statistiska. Det var även under denna övningsperiod svårt att dra några slutsatser kring varför det blev konflikterande resultat. Den enda slutsatsen jag kunde dra var att Element från samtida studietekniklitteratur samt musikforskning som verktyg för

att förbättra min övning troligtvis inte var en förbättrande faktor för mina musikaliska resultat och min övning.

## Slutsats

**Slutsats forskningsfråga 1: Hur effektiv var jag i min övning innan jag implementerade Mindfulness meditation och konventionella studietekniker?**

Det var svårt att dra en konkret slutsats över hur pass bra eller dåligt jag övade innan jag påbörjade mitt arbete. Som jag nämnde så var det statistiska resultatet under övningsperiod 1 missvisande då jag redan hade påbörjat min litteraturstudie kring MM och Element från samtida studietekniklitteratur samt musikforskning som verktyg för att förbättra min övning innan jag implementerade dessa. Detta påverkade högst troligt min övning på ett sätt som gjorde att resultatet inte återspeglar fullt ut hur jag övade innan arbetets början.

Vidare så gav tre veckors övning ett för litet statistiskt underlag för att kunna dra några statistiskt säkerställda slutsatser kring min övning. Detta blev en konsekvens av arbetets begränsade omfattning och att jag helt enkelt inte hade tid till mer än tre veckors insamling av statistiskt underlag. Det hade varit gynnsamt om varje övningsperiod hade varat under minst sex veckor.

**Slutsats forskningsfråga 2: Kan Mindfulness meditation och konventionella studietekniker ge mig ett övande med konsekvent bättre fokus och kvalitet?**

Likasom i datainsamlingen för att besvara forskningsfråga 1 så genererade tre veckors övning ett för litet statistiskt underlag för att kunna dra några statistiskt säkerställda slutsatser kring min övning även under dessa två övningsperioder. Det är dock nämnvärt att jag under övningsperiod 2 (MM-perioden) fick det bästa musikaliska resultatet i kombination med en statistisk trend som tydde på ett något positivt resultat. Detta antyder att MM eventuellt kan ha varit gynnsamt för mitt fokus och min övningskvalité.

Jag kan inte dra några slutsatser kring huruvida Element från samtida studietekniklitteratur samt musikforskning som verktyg för att förbättra min övning påverkade min övning. Arbetet genererade ett för litet statistiskt underlag och det statistiska underlaget jag samlade in var motsatta till mina musikaliska resultat.

**Slutsats forskningsfråga 3: Hur påverkade en ändrad studieteknik mina musikaliska resultat?**

Arbetet påvisade både en positiv och negativ inverkan på mina musikaliska resultat. Jag gav inspelning 1 6/10, inspelning 2 7/10 och inspelning 3 3,5/10. Om jag tolkade resultaten bokstavig så innebar detta att MM skulle ha hjälpt mig att bli bättre i min övning och att Element från samtida studietekniklitteratur samt musikforskning som verktyg för att förbättra min övning skulle haft en hämmande effekt för min övning.

Jag tror det är fel att tolka de musikaliska resultaten så direkt och jag tror inte det går att dra så konkreta slutsatser. Det fanns många parametrar som påverkade hur jag spelade och hur slutresultatet (till exempel en inspelning) blev. De enda slutsatserna som jag egentligen kunde dra från inspelningarna var hur de lät, vad som lät bra och vad som lät mindre bra. Varför de lät på det en eller andra sättet för att sedan dra paralleller till min övning var mycket svårt.

## Avslutande ord och vidare forskning

Som jag nämnde i slutsatsen så var det mycket svårt att påvisa direkta resultat som var kopplade till statistiken och inspelningarna. Det fanns väldigt många parametrar som påverkade min övning och mitt fokus. Det skulle vara väldigt grundlöst och oberättigat att dra slutsatser på de vagt understödda resultat som detta arbete producerade.

För att detta arbete skulle få mer grundade resultat så skulle metoden behövt implementeras på en större grupp av musiker för att sedan sammanställas till ett mer kvantitativt resultat. Först då skulle det gå att dra mer säkerställda slutsatser kring huruvida MM och Element från samtida studietekniklitteratur samt musikforskning som verktyg för att förbättra min övning verkligen funkar som verktyg för att förbättra övningsfokus.

Med det i åtanke så är ändå min bild att detta arbete har hjälpt mig reflektera över och bejaka mitt övningsfokus och min övningskvalité. Jag tror och upplever att jag har blivit mer effektiv och reflektiv i min övning, mestadels för att jag har lagt mycket tid åt att tänka på det. Jag tror att det har gjort mig till en lite klokare musiker än vad jag var innan arbetet.

Avslutningsvis så vill jag även nämna att det redan forskas mycket kring både studieteknik, inlärningsförmåga och övningsteknik vid olika universitet och institutioner. Detta arbete är bara en liten droppe i ett stort hav av kunskap och jag är säker på att kunskaperna kring detta bara kommer att öka.

# Referenslista

American Psychology Association (u.å.). Mind wandering. Hämtat 2022/05/21 från <https://dictionary.apa.org/mind-wandering>

HANKEN SVENSKA HANDELSHÖGSKOLAN. (u.å.) *Vad är GPA, GMAT och GRE?* <https://www.hanken.fi/sv/sok-till-hanken/magisterutbildning-pa-svenska/antagning-och-ansokan/vad-ar-gpa-gmat-och-gre>

Lin, J. W. & Mai, L. J. (2018). Impact of mindfulness meditation intervention on academic performance. *Innovations in Education and Teaching International*, 55(3), 366–375.

Marshall, P. (1997). *Din guide till effektiva studier* (upplaga 1:2). Liber. ISBN 47-06108-1

MindApps. (2022). Mindfulness Appen (5.26.3) [Mjukvara till mobiltelefon].

Hämtad från <https://itunes.apple.com>

Mozart, W.A (1879). *Sonaten und Variationen für Pianoforte und Violine, Bd.2, No.29 (pp.2-13 (64-75))*. Breitkopf & Härtel. (Först publicerat 1778)

Mozart, W.A (1879). *Sonaten und Variationen für Pianoforte und Violine, Bd.2, No.42 (pp.2-25 (252-75))*. Breitkopf & Härtel. (Först publicerat 1787)

Mozart, W.A (1879). *Sonaten und Variationen für Pianoforte und Violine, Bd.2, No.30 (pp.2-23 (76-97))*. (Först publicerat 1778)

Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological science*, 24(5), 776-781.

National Encyklopedin (u.å.). Arbetsminne. Hämtat 2022/05/21 från <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/arbetsminne>

Nationalencyklopedin (u.å.). Mindfulnessmeditation. Hämtat 2022/05/17 från <https://www-ne-se.proxy.lib.ltu.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/mindfulnessmeditation>



Nilsson, H. (1997). *Upptäck din inlärningsförmåga* (upplaga 3:3). Kritan. ISBN 91-971310-0-8

Oxford English Dictionary (2002). Mindfulness. Hämtat 2022/05/17 från <https://www-oed-com.proxy.lib.ltu.se/view/Entry/118742?redirectedFrom=mindfulness#eid>

Williamon, A. (2004). *A guide to enhancing musical performance* (1 uppl.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198525356.001.0001>

# Bilagor

B1:

## Övningsformulär

Datum: \_\_\_\_\_

Idag mår jag övergripande?

Dåligt  
Ganska Dåligt  
Okej  
Ganska bra  
Bra

Allmänna övriga kommentarer:

---

---

---

Övningspass:  
Tid:

Vad har du övat på under passet?

1. Teknik
2. Etydspel
3. Instudering
4. Ensemble

Jag upplever att mitt fokus och den generella kvalitén under övningspasset var?

1. Dålig
2. Ganska dålig
3. Okej
4. Ganska bra
5. Bra

Hur bra stämmer det att jag blivit klar med allt jag tänkt utträta under övningspasset?

1. Dåligt
2. Ganska dåligt
3. Okej
4. Ganska bra
5. Bra

Övningspass:  
Tid:

Vad har du övat på under passet?

1. Teknik
2. Etydspel
3. Instudering
4. Ensemble

Jag upplever att mitt fokus och den generella kvalitén under övningspasset var?

1. Dålig
2. Ganska dålig
3. Okej
4. Ganska bra
5. Bra

Hur bra stämmer det att jag blivit klar med allt jag tänkt utträta under övningspasset?

1. Dåligt
2. Ganska dåligt
3. Okej
4. Ganska bra
5. Bra

Övningspass:  
Tid:

Vad har du övat på under passet?

1. Teknik
2. Etydspel
3. Instudering
4. Ensemble

Jag upplever att mitt fokus och den generella kvalitén under övningspasset var?

1. Dålig
2. Ganska dålig
3. Okej
4. Ganska bra
5. Bra

Hur bra stämmer det att jag blivit klar med allt jag tänkt utträta under övningspasset?

1. Dåligt
2. Ganska dåligt
3. Okej
4. Ganska bra
5. Bra

Övningspass:  
Tid:

Vad har du övat på under passet?

1. Teknik
2. Etydspel
3. Instudering
4. Ensemble

Jag upplever att mitt fokus och den generella kvalitén under övningspasset var?

1. Dålig
2. Ganska dålig
3. Okej
4. Ganska bra
5. Bra

Hur bra stämmer det att jag blivit klar med allt jag tänkt utträta under övningspasset?

1. Dåligt
2. Ganska dåligt
3. Okej
4. Ganska bra
5. Bra

Övningspass:  
Tid:

Vad har du övat på under passet?

1. Teknik
2. Etydspel
3. Instudering
4. Ensemble

Jag upplever att mitt fokus och den generella kvalitén under övningspasset var?

1. Dålig
2. Ganska dålig
3. Okej
4. Ganska bra
5. Bra

Hur bra stämmer det att jag blivit klar med allt jag tänkt utträta under övningspasset?

1. Dåligt
2. Ganska dåligt
3. Okej
4. Ganska bra
5. Bra