



HØGSKOLEN STORD/HAUGESUND

VURDERINGSINNLEVERING

Emnekode: FM-BACH

Emnenavn: Bacheloroppgave, estetikk og vitenskapsteori

Vurdering: Bacheloroppgave

Navn: Wenche Bruun Lien

Leveringsfrist: 23.11.2010 kl.14.00

Vurderingstype: Ordinær

Fagansvarlig: Ive Buch Romme

Musikalsk selvtillit

Et selvstudium over 6 uker: Hva er musikalsk selvtillit? Endres den ved systematisk øving?

Wenche Bruun Lien

Høgskolen Stord/Haugesund

Bacheloroppgave Faglærer i musikk, høsten 2010

Innholdsfortegnelse

1.0 INNLEDNING	3
1.1 BAKGRUNNEN.....	3
1.2 OPPGAVEN	4
1.3 OPPGAVENS AVGRENSNING OG DEFINISJONER.....	5
2.0 METODE	6
2.1 BEGRUNNELSEN FOR VALG AV METODE	7
2.2 FARENE VED SELVOBSERVASJON.....	7
3.0 BEGREPET MUSIKALSK SELVTILLIT	8
3.1 SELVTILLIT SOM EN HOLDNING TIL SEG SELV.....	9
3.2 MUSIKALSK SELVTILLIT: EN OPERASJONALISERING.....	11
4.0 EGEN PROSESS OG LOGG	13
4.1 MITT PERSONLIGE UTGANGSPUNKT.....	13
4.2 DEFINERING AV MINE MÅL FOR ØVINGSPERIODEN	14
4.3 SELVE LOGGEN	15
4.3.1 <i>Kommentar til planleggingsprosessen</i>	15
4.4 FØRSTE PERIODE	16
4.4.1 <i>Kommentar til loggen</i>	17
4.5 MIDTRE PERIODE.....	18
4.5.1 <i>Kommentar til loggen:</i>	19
4.6 SISTE PERIODE	20
5.0 OPPSUMMERING AV EGENOBSERVASJONENE	22
5.1 TEKNISKE UTFORDRINGER.....	23
5.2 TANKENE.....	23
5.3 FØLELSENE.....	24
5.4 ATFERDEN.....	24
5.5 KONSERTEN.....	25
5.6 ANDRE PÅVIRKNINGSFAKTORER	25
6.0 KONKLUSJON OG DRØFTING AV RESULTATENE	26
6.1 MIN MUSIKALSKE SELVBIOGRAFI.....	27
6.2 SKAM OG EKSPONERINGSMOT	27
6.3 ØVING OG MÅLDEFINERING.....	28
7.0 PEDAGOGISK REFLEKSJON	29
7.1 PEDAGOGISK GRUNNSYN: TA UTGANGSPUNKT I ELEVENS EGET STÅSTED	29
7.1.1 <i>Kartlegging av elevens forutsetninger</i>	31
7.1.2 <i>Målsettingsarbeid</i>	31
7.2 PROGRESJON OG MÅLOPPNÅELSE	32
7.2.1 <i>Øvingsmotivasjon</i>	32
7.2.2 <i>Evalueringer</i>	33
7.3 PEDAGOGISK KONKLUSJON	33
LITTERATURLISTE	35

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunnen

Bakgrunnen for denne oppgaven er at jeg som musikk lærerstudent ble opptatt av hvordan jeg og mine medstudenter utvikler oss som utøvende musikere i løpet av studietiden. I vår fagkrets har vi en god del undervisning i utøvende musikkfag, men det har vært relativt lite selvvalgte konserter, jamsessions eller andre utøvende aktiviteter. På spørsmål til mine medstudenter kom det opp flere svar som indikerte at mange føler liten selvtillit til sine utøvende ferdigheter, og følte sjenanse for å skulle opptre.

Dette medførte videre til disse spørsmålene som både jeg selv og noen av mine medstudenter har stilt oss. Hva er en ”ekte” musiker? Hvem kan kalle seg musiker? Er man musiker etter fullført bachelorstudium i musikkformidling og musikkpedagogikk? Hva med Faglærerutdanningen i musikk, som vi går på – utdannes det musikere der?

Mine første refleksjoner rundt dette var at det er noen som bare *er* musikere helt fra starten – lenge før de kom på skolen. Det er de som griper et hvilket som helst instrument og begynner å leke med det, spille på det, lære seg å bruke det. Det er de som uten blygsel fremfører det de kan med stor frimodighet og glede – og kanskje håp om positiv respons. Det er de som kaster seg ut i oppgaver med dirigering og arrangering uten noensinne å ha gjort det før. De ”ekte” musikerne er virtuoser, eller i hvert fall er de glimrende på ett eller annet musikalsk område, har jeg tenkt.

En annen variant av svar er at de ekte musikerne er de som lever av sin musikkformidling. De som står på scenen og får penger for det. Da støter vi på problemer med å definere komponister: er de musikere hvis de ikke fremfører det de lager selv?

En tredje variant har vært at det er forskjell på en musiker og en musikk lærer: Vi utdannes til musikk lærere og kan ikke kalle oss musikere – med mindre vi tilfredsstillter kravene nevnt ovenfor, svarer mange.

Og en ekte musiker er *skikkelig* interessert i musikk, i hele faget, tenkte jeg.

Hva er det disse har som jeg ikke har?

Er de *mer* interessert i musikk enn det jeg er?

Har de en medfødt *musikalsk evne*?

Har de fått mer positive tilbakemeldinger fra foreldre, lærere og andre?

Har de fått mer lov til å prøve seg frem, leke med instrumenter, spille det de har hatt lyst til eller lære på en annen måte?

Eller bare har de mer av det jeg vil kalle ”musikalsk selvtillit”?

Er musikalsk selvtillit et begrep som blir brukt i litteraturen? Er det et brukbart begrep for oss som musikere og musikk lærere – i vår personlige utvikling og i vårt pedagogiske arbeid?

1.2 Oppgaven

Denne oppgaven er tredelt:

1. Jeg ønsker å undersøke begrepet musikalsk selvtillit både fra et praktisk og personlig ståsted og i teorien: Hva sier fagområdene psykologi, pedagogikk og musikkterapi om selvtillit i tilknytning til musikk? Er det noen som bruker begrepet musikalsk selvtillit? Kan jeg operasjonalisere begrepet slik at jeg kan arbeide med dette på egen hånd og få resultater? Vil det i så fall innebære at jeg kan *øve meg* til , eller *øve meg frem* til bedre musikalsk selvtillit?

2. Jeg vil undersøke egen øvingspraksis med det spesifikke formål å øke egen musikalsk selvtillit: Hva skjer med meg selv og min egen musikalske selvtillit hvis jeg øver systematisk over en gitt periode? Hvordan kan min operasjonalisering av begrepet hjelpe meg i mitt arbeid?

3. Jeg vil trekke konklusjoner som kan brukes i min pedagogiske virksomhet som sangpedagog: Hvis jeg kan arbeide med å utvikle min egen musikalske selvtillit, kan jeg da også gjøre det samme for elevene mine? Hvis jeg kan operasjonalisere begrepet musikalsk selvtillit er det logisk å tenke at det også vil kunne gi meg et verktøy å bruke i undervisning.

1.3 Oppgavens avgrensning og definisjoner

Det vil innen rammen av denne oppgaven ikke være mulig å gi en bred og grundig drøfting av selvtillitsbegrepet slik det brukes i generell psykologi eller pedagogikk. Oppgaven tar utgangspunkt i den dagligdagse bruken av begrepet, rettet mot egen tro på seg selv i forhold til mestringsopplevelse - og spesifikt knyttet til musikalsk utøving.

Det innebærer at definisjonen av selvtillit kanskje blir noe snever.

Bjørn Wormnes og Terje Manger definerer i sin bok "Motivasjon og mestring" (2005, s 36):

"Selvtillit (...) kan defineres som troen på at vi kan utøve ønsket atferd."

De viser til begrepet selveffektivitet (self efficacy) som er et begrep som anvendes mer i psykologisk litteratur enn selvtillit. Selveffektivitet er et begrep som er knyttet til de automatiske tankene vi gjør oss om det vi holder på med i øyeblikket. Når våre tanker og sinnstilstand er rettet utelukkende mot det vi holder på med og ikke er forstyrret av tvil eller andre tanker som går imot det vi gjør, kalles det selveffektivitet (Wormnes og Manger, 2005, s 99ff) Mangel på selveffektivitet oppstår når vi lar automatiske setninger/negative tanker og tvil få dominere. Automatiske setninger kan være " jeg får det aldri til" eller " dette har jeg ikke en sjanse til å klare", "jeg er ikke god nok for dette" og lignende.

Even Ruud behandler selvtillitsbegrepet som en del av vår identitet og skriver ikke spesifikt om selvtillit i musikalsk sammenheng. Han er mer opptatt av at musikalske ytringer (i samspill med omsorgspersoner) har en viktig emosjonell rolle i barns utvikling (2005, s 146). Han sier videre (2005, s 147): " Denne tidlige form for "selvrepresentasjon" kan sies å danne grunnlaget for senere identitetsdannelse" (sitat slutt).

Min egen definisjon er:

Selvtillit er den tro et individ har på egen evne til mestring i en gitt situasjon.

Andre begreper som blir brukt i omtalen av vårt forhold til oss selv er *selvoppfatning*, *selvbilde*, *selvakseptering*, *selvkritikk*, *selvsabotasje*, *selvrepresentasjon* osv. Denne oppgaven vil ikke befatte seg med noen av disse begrepene eller gjøre nærmere avgrensninger mot disse. I et større arbeid ville det vært naturlig å knytte studiet opp mot noen av disse begrepene.

Med musikalsk selvtillit vil jeg i denne oppgaven mene:

Den tro et individ har på egen evne til musikalsk mestring i en gitt situasjon.

Begrepet er i denne oppgaven spesifikt knyttet til personlig musikkutøving, og dermed inkluderer oppgaven ikke eventuell musikalsk selvtillit generelt i befolkningen.

2.0 Metode

Denne oppgaven er basert på mine fenomenologiske betraktninger, mine egne opplevelsesbaserte erfaringer og en hermeneutisk metodikk.

Fenomenologien kommer inn med begrepet ”musikalsk selvtillit”. Dette er ikke et håndgripelig begrep som er entydig eller objektivt. Det er et konstruert begrep, en slutning som trekkes ut fra en atferd eller en opplevelse av atferd. Fenomenet musikalsk selvtillit arter seg som en type atferd som tolkes som – eller oppleves som – musikalsk selvtillit. Siden dette altså er gjenstand for en tolkning fra vår (min) side blir dette hermeneutikk, som forskningsmetode: En tolkning basert på egne opplevelser, egen forforståelse, og egne observasjoner eller minner (Thurén, 2009, s 105ff).

Dette er kvalitativ forskning, med et aksjonsforskningsdesign rettet mot egen praksis (Bell, 2005, s. 8) Jeg begynner med en nå-situasjonsbeskrivelse, beskriver en ønsket situasjon,

utvikler tiltak, gjennomfører og reflekterer over resultatet. Tema kunne vært beskrevet som et kasus-studium, men i dette tilfelle ville det ha liten verdi siden det vanskelig kan gjøres generaliseringer på bakgrunn av en subjektiv observasjon. Da måtte i så fall studien vært over en annen person enn meg selv.

Tema for forskningen er i utgangspunktet psykologisk – med musikalsk selvtillit som hovedfokus. Min opplevelse av musikken og det å musisere, med alt det innebærer av ferdigheter, kunnskap og forståelse, vil ligge til grunn for min oppfatning/opplevelse av eller følelse av musikalsk selvtillit.

2.1 Begrunnelsen for valg av metode

Det er utgangspunktet for oppgaven som langt på vei bestemte metoden. Jeg hadde et klart ønske om å gjøre et arbeid som helt konkret ga meg personlige resultater. Det kunne vært et alternativ å lage en teoretisk oppgave med litteraturanalyse, eller en spørreundersøkelse blant både medstudenter og lærere. Det ville gitt et helt annet resultat, mer rettet mot hva musikalsk selvtillit er og mindre mot endringspotensialene, som egentlig er hovedfokus for denne oppgaven. Jeg vil undersøke om musikalsk selvtillit lar seg endre, over relativt kort tid.

Hypotesen min er at systematisk arbeid med godt definerte mål vil gi meg personlig bedre musikalsk selvtillit.

Nødvendigheten for å avgrense oppgavens omfang støttet også valget av metode. Å gjøre en tilsvarende undersøkelse blant flere personer vil vært mer relevant for en masteroppgave i stedet for en bacheloroppgave.

2.2 Farene ved selvobservasjon

En fare man står overfor ved en slik subjektiv observasjon er at man går blind for både egen atferd, egne følelser og egne tanker. Det er lett å ikke være konkret i hva man registrerer, legger merke til, for eksempel. Derfor er loggen et helt nødvendig hjelpemiddel for å få en noenlunde pålitelig beskrivelse av prosessens innhold (Bell, 2005, Kap. 11).

En annen fare man står overfor er at det er lett å falle inn i ”føleri”. Uten konkrete aktiviteter og registreringer å vise til vil man lett kunne sitte igjen med en svært amputeret opplevelse knyttet primært til hvilke følelser man har i øyeblikket. Følelser i øyeblikket er svært flyktige, subjektive og styrt av helt andre faktorer enn faktiske hendelser. Selv om følelser skal være en av komponentene som loggen skal beskrive, må det emosjonelle kun få sin andel av plassen og ikke bli dominerende.

En rapport fra eget arbeid vil alltid ha bias, det vil si en forskningmessig skjevhet, eller feilkilde: Jeg kan tro at jeg beskriver konkret og tydelig hva jeg har gjort en dag – men når jeg leser loggen i etterkant kan jeg se at mine nedtegnelser i stor grad er preget av den dagen jeg hadde (Bell, 2005, s 188). Noen ganger er man ukonsentrert og omtrentlig i sine observasjoner, andre ganger for detaljert.

Man kan bøte på noen av disse fallgruvene ved å definere tydelig på forhånd hva som skal observeres. Her gjelder det å bruke de operasjonaliserte begrepene i størst mulig utstrekning (Bell, 2005, s 195).

Målet for observasjonen er todelt: Min selvtilitsutvikling og min øvingsatferd. Derfor må mine loggføringer være knyttet opp til disse, jamfør analysen ovenfor.

3.0 Begrepet musikalsk selvtillit.

Når jeg studerer musikk og likevel opplever at både jeg selv og flere i klassen uten forbehold mener at vi ikke utdannes til musikere, sier det meg at vi har ganske klare oppfatninger – og sannsynligvis fordommer – om hva som skal til for at man kan betrakte seg selv eller bli betraktet av andre, som musiker.

Samtidig er det også en gjengs oppfatning i gruppen at *noen* av oss allerede *er* musikere, uavhengig av hva de gjør videre, eller hvordan de klarer seg på skolen.

De har en tro på seg selv som utøvere, som mange andre mangler. Disse personene har noen felles trekk men like mange forskjeller. Og ingen av dem passer inn i våre stereotype

fordommer om hva en ekte musiker er: De tjener ikke til livets opphold av musikk (ikke ennå i hvert fall), de er ikke ”nerd- virtuose” som ikke kan annet enn å spille sitt instrument, og de er heller ikke sjangermessig fordypet på et nivå som utelukker andre sjangre.

Så hvorfor kan de kalles musikere og ikke vi andre?

Noen spiller flere instrumenter uten å være veldig god på ett av dem.

Noen komponerer selv.

Noen er i band, noen spiller alene.

Alle opptre eller spiller så snart de får sjansen – de oppsøker mulighetene for å opptre eller for å få fremført komposisjonene sine:

De viser seg frem i sin utøving på det nivået de befinner seg.

Det de har felles, slik det ser ut for meg i mine observasjoner, er at de *tør å eksponere sin egen musikkutøving* og aksepterer at de er der de er på det nåværende tidspunkt i sin musikalske utvikling. Det betyr ikke at de ikke jobber for å utvikle seg eller bli bedre – de bare trenger ikke å være bedre enn de er for å vise seg frem.

De har det jeg vil kalle musikalsk selvtillit.

3.1 Selvtillit som en holdning til seg selv

Å ha tro på seg selv til å mestre en gitt situasjon eller ferdighet kan sies å være å ha en bestemt holdning til seg selv. I sosialpsykologi defineres en holdning som et begrep knyttet til en respons på en hendelse, situasjon eller person - eller også kalt en handlingsdisposisjon, som består av tre komponenter: en atferdskomponent (handlinger), en kognitiv komponent (tanker) og en affektiv komponent (følelser) (Raaheim, 2002, s 82).

En handlingsdisposisjon kan defineres som ”en underliggende tendens til å tenke, føle og handle på bestemte måter overfor et bestemt fenomen, en bestemt hendelse eller bestemte objekter (personer)” (Raaheim, 2002, s 84). At det beskrives som underliggende betyr bare at vi ikke kan se eller ta på dette begrepet – det er konstruksjon i seg selv, der vi trekker en slutning om det vi observerer og tolker.

Det blir for omfattende å gå nærmere inn på alle de komplekse sidene ved slike begreper, men det er nødvendig å ha der klart for seg at en holdning ikke er en absolutt eller målbar enhet som alltid vil forekomme. Vi snakker om tendenser vi har overfor visse situasjoner eller personer. I denne sammenhengen snakker vi altså om oss selv, som objekt for våre holdninger.

Å definere selvtillit som en holdning til seg selv vil muligens bli betraktet som en faglig tilsnikelse som ville blitt bannlyst i en psykologisk sammenheng. La meg understreke at jeg gjør dette utelukkende for å kunne operasjonalisere begrepet selvtillit - som en funksjonell konstruksjon, nærmest. Wormnes og Manger (2005) skriver for eksempel ingenting om holdninger til seg selv direkte, men snakker heller om andre begreper som forventninger til seg selv, om selveffektivitet og mestring. Men likevel er de opptatt av de samme komponentene: Atferd, tanker og følelser.

Even Ruud skriver i flere av sine bøker (1997, 2005) om emosjonell bevissthet som et sentralt begrep i forståelse av hvordan musikk er med på å danne vår identitet. Han mener at musikken er svært sentral i etableringen av kommunikasjon mellom barn og den voksne, og viser i den sammenheng også til psykologisk spedbarnsforskning (2005, s 78ff). Selv om han ikke berører spesifikt begrepet musikalsk selvtillit så nevner han både mestring og selvbekreftelse som sentrale elementer i vår identitetsforståelse.

Likeså skriver Susanna Eken (1998) om emosjonenes betydning for sangerens utvikling på flere måter, og er ganske eksplisitt i sin forståelse av angst og nødvendigheten av emosjonell frigjøring for at stemmen skal bli fri (s.30-35).

Tiri Bergesen Schei skriver i sin hovedoppgave *Stemmeskam* (1998) at skam kan være en fellesnevner for personer med stemmebruksproblemer. Skam er en følelsestilstand som kjennetegnes blant annet ved dårlig eller lav selvtillit, ved siden av udugelighet, usynlighet, flauhet, blygsel, verdiløshet eller betydningsløshet, for å nevne noen karakteristika hun nevner ved tilstanden (1998, s 53).

3.2 Musikalsk selvtillit: En operasjonalisering

Vi kan si at vår musikalske selvtillit består av tre elementer:

- Vår kunnskap og tanker om musikk og musikkutøving: Hva vet vi?
- Våre følelser om musikk og musikkutøving: Hva opplever vi?
- Vår atferd knyttet til musikk og musikkutøving: Hva gjør vi?

Innen hvert av disse tre elementene kan vi definere konkrete arbeidsmål eller arbeidsområder som alle vil være knyttet til vår musikalske selvtillit:

- Kunnskap i musikk er mer enn musikkteori og musikkhistorie - det er også instrumentkunnskap, ferdighetsforståelse, sjangerkunnskap osv.
- Våre følelser knyttet til musikkopplever og musikkutøving er noen ganger styrt av tanker vi gjør oss om vår egen prestasjon. Men alle har følelser i forhold til musikk og disse følelsene kan bevisstgjøres og forstås i forhold til sin kontekst. Om vi for eksempel lytter til musikk på en bestemt måte så kan dette også være med på å definere krav til egen utøving, uten at det alltid er så bevisst for den enkelte.
- Vår atferd kan knyttes til øving og utøving. Hvor mye spiller du på ditt instrument og hvor systematisk er du? Hva er fremmende og hva er hemmende i forhold til din musikalske atferd? Hvordan omtaler du deg selv og din egen musikkutøving? Hva slags atferdsforsterkning (straff og belønning) driver du med? Er øving primært forbundet med noe positivt eller er det manglende øving som er forbundet med noe negativt? Hva legger du vekt på?

Wormnes og Manger (2005) skriver i sin bok (s. 37 ff) at selvtillit og selvtillitsutvikling handler om å sette mål og å arbeide grundig med målsettingsprosesser. De viser til at personer med lav selvtillit karakteriseres av at de setter seg uoppnåelige og urealistiske mål og refererer i den sammenheng til Covington og Omelich (Wormnes og Manger, 2005, s 36). Men vi ser også det motsatte - at personer med lav selvtillit setter seg lite utfordrende og altfor lette og selvfølgelige/selvsagte mål. Det er naturligvis også en del personer som utvikler begge deler.

Dette ble uttrykt tydelig av en person på skolen som jeg snakket med om dette: ”Jeg setter meg enten så store mål at det er umulig å nå dem, eller så lave mål at det er helt uinteressant å nå dem”.

Selvtillit må i følge Wormnes og Manger få den nødvendige tid til å utvikles, og er nært knyttet til tydelige mål, gjerne i form av et krystallklart indre bilde (Wormnes og Manger, 2005, s 36). Et indre bilde kan være å se seg selv komme i mål, eller å se seg selv som strålende fornøyd etter en konsert.

Dette skulle bety i praksis at vi kan *arbeide med vår egen musikalske selvtillit på samme måte som med et hvilket som helst annet utfordringsområde* ved å definere helt tydelige mål innen for hvert av de tre elementene som utgjør denne holdningen.

For eksempel kan vi analysere og definere våre mål etter følgende mal:

Hva slag kunnskap skal jeg ha om mitt instrument?

- ren teknikk?
- formidling?
- teoretiske behov?

Hvordan ønsker jeg å oppleve min musikalske utøving?

- hvilke følelser vil jeg ha?
- hvilke tanker er det som styrer mine følelser?
- hvilke tanker må jeg endre for å endre følelsene?

Hvordan skal jeg øve for å bli bedre på disse definerte områdene?

- hvor ofte skal jeg øve
- hvor lenge skal jeg øve
- hva skal jeg øve på
- hvordan skal jeg øve
- hvilken hjelp trenger jeg?

4.0 Egen prosess og logg

4.1 Mitt personlige utgangspunkt

Da jeg begynte arbeidet hadde jeg en opplevelse av svært lav musikalsk selvtillit og en klar tanke om at jeg aldri kom til å kunne kalle meg musiker. Det sto også klart frem at det var nettopp det jeg ønsket – mer enn jeg hadde vært klar over, eller gjort meg bevisst på, da jeg begynte på musikkstudier. Mine refleksjoner rundt dette i august 2010 var at det vel hele tiden hadde vært et ønske eller en drøm, men at jeg først nå trodde at det *skulle kunne ha vært mulig*.

Implisitt i denne nesten absurde tidsformen ligger det at jeg på ett plan kunne se at jeg har utviklet meg – og at det slik sett fortonte seg *en mulighet som kunne ha vært der på et tidligere tidspunkt*. Men fortsatt var tanken sterk på at dette toget uansett var gått og at jeg på det daværende tidspunkt ikke kunne utvikle meg tilstrekkelig til å kunne kalle meg musiker. Jeg hadde også andre punkter å støtte meg til i denne slutningen – ting som har vært sagt av andre enten direkte til meg eller generelt om sangere i min alder.

Min enorme stahet og nesten tvangsmessige manglende vilje til å underlegge meg gitte sannheter reddet meg ut av denne tanken.

Jeg bestemte meg for at jeg vil ha en annen følelse for meg selv og min musisering. Og jeg følte sterkt at jeg hadde kastet bort mye tid fordi jeg ikke hadde fått til å være systematisk nok.

Disse refleksjonene resulterte i en beslutning om å gjøre et endringsforsøk: Jeg vil ikke ha dårlig musikalsk selvtillit, så da må jeg endre min holdning til meg selv.

Videre begynte jeg å tenke på om det er slik at man *må* ha god musikalsk selvtillit for å være musiker – eller sagt på en annen måte: Har alle musikere god musikalsk selvtillit? Ved å tenke på de musikerne vi alle kjenner gjennom media ble min konklusjon at det tror jeg neppe.

Musikere er som folk flest – noen har mye selvtillit på enkelte områder og lite på andre, men de færreste har mye selvtillit på alle områder i livet.

Men hva med musikalsk selvtillit? Kan det kalles faglig selvtillit, for en musiker? Kan vi sammenligne med en idrettutøver, for eksempel? En god sprinter har tro på seg selv på banen, men er kanskje svært sjenert i møte med andre mennesker eller andre oppgaver. Kan vi si at hun har ”idrettslig selvtillit”? Vi snakker gjerne om at en person kan ha faglig selvtillit, uten nødvendigvis å ha sosial selvtillit, for eksempel. Jeg trakk derfor den slutning i mine tanker at musikalsk selvtillit er noe annet enn generell selvtillit og mer som en faglig selvtillit, knyttet til selve den personlige utøvingen av sin musikk og sitt instrument.

4.2 Definerer av mine mål for øvingsperioden

Gjennom systematisk øving i 4 til 6 uker, og med en konsert som endemål for denne øving: Kan jeg da endre min selvtillit fra dårlig til god? Hvor langt vil jeg komme i prosessen i løpet av såpass kort tid?

1. Jeg definerte mine tekniske utfordringer: Jeg ønsker å utvikle meg i tonehøyde, intonasjon og støtte, klangfarge og formidling.
2. Jeg definerte mine tanker: Jeg tenker for mye negativt rundt meg selv og min innsats, min utøving, mine tekniske ferdigheter. Vet jeg nok om hva jeg liker og hva jeg ønsker å få til? Hva tenker jeg om den musikken jeg fremfører?
3. Jeg definerte mine følelser: Jeg har for mye skam i meg rundt min musikkutøving. Jeg vil være stolt av at jeg er utøvende og akseptere at jeg er akkurat der jeg er, verken bedre eller dårligere, men gjør mitt beste til enhver tid. Jeg trenger mer positive erfaringer og konkrete tilbakemeldinger – og jeg trenger mer hjelp.
4. Jeg definerte min atferd: Jeg øver altfor lite. Jeg har konstant dårlig samvittighet fordi jeg øver for lite – og det vil jeg slutte med. Jeg skal øve systematisk, nesten hver dag og i hvert fall flere timer pr uke i de neste 6 ukene. Med systematisk mener jeg øving

rettet mot de utviklingsområdene som jeg allerede har definert: høydetrening, klangtrening, intonasjon/støtte trening, klangfarge og formidling.

5. Jeg vil holde en liten konsert i slutten av perioden med et repertoar som er et annet enn det jeg har gjort tidligere. Formålet er å ha noe å øve mot og å undersøke om mine eventuelle resultater etter øvingsperioden medfører en annen opplevelse av konserten enn tidligere.

4.3 Selve loggen

Jeg begynte min loggføring den 6.september 2010 og avsluttet den 31.oktober 2010. Det var et mål for meg å registrere alt som skjedde i denne perioden – hva jeg gjorde, tenke, følte og hvordan jeg opplevde at det jeg gjorde påvirket mine følelser og min selvtillit. Det var også et poeng å registrere andre ting som skjer i perioden som bidrar til å påvirke den musikalske selvtilliten – relevante aktiviteter og hendelser og annet musikalsk arbeid, utover min egen øving/øvingsaktiviteter.

4.3.1 Kommentar til planleggingsprosessen

Igangsettingen av denne prosessen medførte en rekke endringer helt umiddelbart:

Jeg tok kontakt med Complete Vocal Institute i Danmark (CVI) og meldte meg på et ettårig kurs i vokalteknikk. Dette innebærer i alt 6 helgesamlinger á 3 dager der vi har en time med generell opplæring og resten av dagen er mesterklasse med individuell trening i gruppe.

Jeg tok også kontakt med en lærer og spurte om øvingshjelp.

Jeg begynte å analysere mine egne tanker og følelser rundt musikkutøving – og begynte å samtale med mine medstudenter om hvilke tanker de gjør seg rundt mine spørsmål.

Jeg samlet på kunnskap om temaet og opplevde at det gjorde noe med min måte å tenke på.

Gradvis ble jeg mer vennlig stemt mot mitt eget arbeid og følte at oppgaven min var en god oppgave som ville gi meg selv noe jeg trenger: En dypere forankring i musikk som fag.

Den videre beskrivelsen av prosessen vil være 4 delt: de tre sentrale periodene, oppsummering av egenobservasjonene og en konklusjon med drøfting. Oppgaven avsluttes med en pedagogisk refleksjon over arbeidets resultater.

4.4 Første periode

Ved semesterstart og da jeg begynte loggføringen 6. september hadde jeg en musikalsk selvtillit som var temmelig frynsete – nesten som en desperasjon i forhold til at det føltes nesten galt å fortsette studiene siden jeg ikke hadde sjanser til å bli musiker. Jeg var glad for å kunne velge en bachelor oppgave som kunne være direkte relevant for min egen personlige musikalske utvikling. Siden jeg allerede i planleggingen av oppgaven merket at det skjedde noe med hvordan jeg tenkte, fikk jeg tidlig klare forventninger om hvordan forløpet skulle bli. Jeg var svært oppsatt på å lykkes – ikke bare med oppgaven som bacheloroppgave, men med oppgaven om å endre min musikalske selvtillit.

I denne første perioden var jeg ivrig på å føre logg og på å gjøre de riktige tingene. Det var nybegynnerens iver som gjorde seg gjeldende. Så opplevde jeg å bli syk med kraftig forkjølelse og ble hindret i mine forsetter om regelmessig øving.

Her en noen typiske utdrag fra loggen i denne perioden:

Onsdag 8. september

Litt oppvarming hjemme – glissando opp og ned, skala, 1-3-5. Er veldig forkjølet fortsatt. Kor, ca 30 min. Synger litt.

Mesterklasse – synger én sang. Da jeg sang tenkte jeg på ansats, flyt og intonasjon – og å tenke litt fargelegging/tolkning. Prøvde vel mest å synge med følelse. Fikk veldig flott positiv tilbakemelding. Sterkt.

Torsdag 9. september

Forkjølet fortsatt. Oppvarmingsøvelser: Glissando, tonestrekk, trener på ansats og flyt. Støtteøvelser. Greensleeves. Ca 40 min. Gjør litt vondt – tar det rolig.

Fredag 10. september

Øver med oppvarmingsøvelser i nesten 1 time – glissando, ansats, med luft, tonestrekk, vokaler i høyden. Synger litt men er fortsatt forkjølet og blir lett sår i halsen. Til sammen 1,5 time. Så loggføring. Jeg slutter å øve i dag fordi jeg blir lei meg. Synes først at det var helt greit nok å ikke komme lenger enn i E2 – jeg er jo ikke frisk ennå.

Lørdag 11. September

Bedre i dag, men fortsatt ikke bra i stemmen – hes og hoster. Bestemmer meg for å ha øvingsfri og hvile stemmen til jeg ikke har vondt mer.

Da jeg skulle prøve å synge den ene klassiske sangen ble jeg overveldet av triste følelser – og tanker om at jeg aldri blir en ordentlig sanger, at jeg er for dårlig på for mange områder. Stopper tvert å øve – går til loggen - og skal synge litt til før jeg gir meg.

4.4.1 Kommentar til loggen

Vi ser av loggen at jeg tross forkjølelse gjør et iherdig forsøk på å være tro mot mine planer og forsøker å jobbe seriøst med øving så godt jeg kan.

Jeg skriver logg så godt som hver dag, og jeg beskriver min egen atferd, mine følelser og mine tanker. Det er ikke alltid jeg er så konkret i beskrivelsene av mine følelser. Jeg er ser at jeg lar det være implisitt – jeg vet selv hva jeg har følt, så for mine øyne står det der.

Jeg er mer opptatt av oppvarmingsøvelser enn tidligere, og klarer å gjøre meg mer bevisst at jeg gjør dem også. Tidligere har jeg ”bare gjort litt” uten å konkretisere for meg selv hva jeg har gjort, eller registrert tiden jeg har brukt. Jeg synes fortsatt det er vanskelig å holde fast ved motivasjonen for oppvarming: hva var nå begrunnelsen igjen?

Det er lettere når jeg konkretiserer hvilke fraser i en sang jeg skal bli bedre på. Da kan jeg lettere definere et mål og det motiverer meg. Et eksempel er tonehøyden i den klassiske sangen. Men syk som jeg var så klarte jeg ikke å bære min egen skuffelse, og mistet motet og selvtilliten når jeg ikke klarte å få det til. Dette er et typisk forløp for meg, og noe jeg har erfart mange ganger.

Det som er lettest å øve på er sanger jeg skal opptre med. De er ikke så altfor utfordrende, så jeg klarer å synge dem slik at jeg blir noenlunde fornøyd selv. Men baksiden av medaljen er at jeg ikke blir bedre, fordi jeg i så liten grad klarer å finne utfordringer til meg selv. Er det et poeng å synge vanskelige sanger?

Det er med andre ord vanskelig å få tak i de gode målene – hva er det egentlig jeg vil oppnå? Hvordan kan jeg ta tak i disse problemstillingene på egen hånd? Er det naturlig å forvente at jeg skal klare dette helt alene?

4.5 Midtre periode

Jeg ble motløs av 2 ukers sykdom i begynnelsen av prosjektet og mistet litt av den intense målrettetheten:

Søndag 12. September

Velger å la være å synge i dag også. Hoster fortsatt. Jobber litt med sangen What it means to me og lytter til musikk.

Torsdag 16. September

I dag er første dag uten heshet og jeg har kunnet synge litt.

Jobber med å lære What it means to me og å finne akkordrekken.

Har snakket mye med folk om mitt forhold til musikk – det øker bevisstheten.

Følelsesmessige store svingninger denne uken – fra mye fortvilelse og sorg over mine fysiske begrensninger til håp og optimisme og tro på egne muligheter. Og likevel tatt min alder og tilstand litt mer inn over meg – jeg må akseptere at jeg ikke har vanlig kapasitet. Jeg kan ikke fortsette å jobbe i motbakke!

Har hørt mye på musikk – særlig Sinne Eeg.

Snakket med Frode om mitt valg av repertoar og hvorfor og hva jeg ønsker å få ut av arbeidet med ham: Å forstå akkordprogresjonene er viktig, men det viktigste er å komme inn i musikk, få den under huden, eie den.

Tirsdag 28. September

Øving med bandet i 2t foran konserten neste uke. Øvde også litt i forkant. Jeg jobbet hardt – følte at det gikk veldig bra med meg – en del ting i bandet som må bli bedre, men vidunderlig med Tor Bjarne på trommer som var SÅ stødig. Og veldig god på bossa nova og raske rytmer. Ble optimistisk – og merker at jeg vet mer i år om hva jeg vil enn jeg gjorde i fjor. Så har det skjedd en modning likevel..

Tirsdag 5.oktober

Jeg spør noen i klassen om de kan tenke seg å være publikum for en liten generalprøve for konserten. Jeg må spille selv og det er ikke så bra, men jeg får sunget igjennom nesten hele programmet og får ekstremt flotte tilbakemeldinger! Jeg synger så bra som jeg aldri har gjort før, og følte det selv. Rent, flott høyde, fin dynamikk og formidling. Jeg drar til konserten med følelse av overskudd og lyst til å spille – men også nervøs med litt vondt i magen – men det gjør ikke noe. Klarer å puste likevel! Konserten gikk supert!!

Det var altså så gøy – og jeg tenkte at NÅ har jeg kommet et hakk videre. Det var mange feil som må rettes på men summen ble bra – både i fht bandet og min egen innsats. Vi musiserte! Hurra! Dette løftet selvtiliten min flere hakk, og jeg kjenner meg optimistisk mht videre utvikling. Nå begynner jeg å føle at jeg jobber ordentlig – at jeg får resultater og at jeg beveger meg i riktig retning. Og så er det ikke så galt likevel da, med det standard repertoaret, sånn i ny og ne. Takk og takk.

4.5.1 Kommentar til loggen:

Vi ser her at det likevel skjer mye i perioden selv om den er relativ kort. Jeg øver til en konsert jeg skal holde 5. oktober, en knapp måned inn i prosjektet og klarer å være mer målrettet enn tidligere. Jeg finner inspirasjon og får opplevelsen av at jeg jobber mer seriøst –

og at det å synge bra nettopp handler om å gjøre en jobb. Det er en merkelig erkjennelse å få: Jeg opplever at jeg plutselig forstår forskjellen mellom det å ”stå å synge” i betydningen ”lire av seg noen strofer” – og det å jobbe skikkelig med å formidle og levere etter beste evne. I det øyeblikket denne erkjennelsen trer frem så klarer jeg å legge mer kraft i arbeidet også når jeg øver. Dette ble jeg inspirert til av å høre på en ny sanger som jeg oppdaget på iTunes, Sinne Eeg.

Til tross for flere positive erfaringer i denne perioden opplever jeg likevel store emosjonell svingninger i forbindelse med arbeidet – og selv om det ikke står konkretisert i loggen så handler dette om svingninger i troen på at jeg kan, i min musikalske selvtillit. Jeg er så redd for å tro for godt om det jeg gjør – at noen skal tro at jeg tror jeg er god, eller bedre enn jeg er. Det er min dype skam til min musisering som skaper disse store svingningene. Jeg blir meg mer bevisst hvordan mekanismene virker, gjennom det å skrive loggen og tydeliggjøre for meg selv hva jeg gjør hver dag.

4.6 Siste periode

Etter konserten den 5. oktober dro jeg på ferie og luften gikk litt ut av ballongen, for å si det slik. Når det ikke lenger var en konkret konsert av størrelse å jobbe med så ble det lett å ta ferie. Men etterpå var det to mindre opptredener som skulle gjennomføres og det gjorde det litt lettere å komme i gang igjen.

Nå fikk jeg erfare at det er viktig å ha klare mål for arbeidet – som er så konkrete som mulig og knyttet til et tidsperspektiv. Å skulle øve på ”å bli bedre i høyden” blir langt mindre konkret enn å skulle treffe en bestemt tone i en bestemt sang.

Mandag 19. oktober

Hjemme igjen fra ferie kl 2230.

I Spania ble det ingen øving, men jeg lyttet mye til Sinne Eeg som inspirerer meg, og jobbet i tankene. Likevel var jeg sliten da jeg kom hjem (sov dårlig), og for første gang kjente jeg skikkelig vondt i magen med tanke på å begynne på skolen, på flyet hjem.

Mandag 25. oktober

Litt oppvarming under morgenstellet – gjør litt høydeøvelser og sjekker hvor langt jeg kommer på pianoet – og blir så inderlig skuffet! Jeg trodde jeg var så lys så lys og så er det bare D2...

Jeg skjærper tankene og vet at jeg jo ikke har jobbet ordentlig, med støtte og gradvis oppbygging etc. – så jeg klarer å stoppe fortvilelsen. Men den er faretruende lett tilgjengelig..

Onsdag 27. Oktober

Øving til og gjennomføring av huskonsert med 5 av numrene fra Kulturnattprogrammet. Jeg sang mine 2 vers helt fint – var godt fornøyd med egen innsats.

Korøvelse – og kjente på fortvilelsen over at jeg ikke tar tonene i høyden – kjenner hvordan jeg strammer svelg-snrerne! Prøver å slappe av og gape opp, men får det ikke til. Snakker litt med Ive om det – det hjelper å ventilere: Det handler om å ha åpent svelg! Og om plassering og gane og støtte og alt det jeg egentlig vet..

Torsdag 28. oktober

I dag har jeg øvd i 2 x 45 min pluss ca en halv time. Litt oppvarming, oppover og nedover – men ikke særlig lenge eller veldig energisk.

Jeg sang mye på Round Midnight og strevde med Eb – men øvde og øvde på å få det til og lyktes mer eller mindre bra til slutt. Merker at det er et kompleks hos meg, det med høyden, og jobbet for å ikke psyke meg ned på det men heller prøve litt ordentlig. Jeg vet egentlig at jeg er i stand til å ta tonene – men forstår ikke helt sperrene mine, og det er kanskje derfor jeg stresser med det?

Ikke helt det overskuddet jeg ønsker meg, men jeg innser at det er øving som skal til og da blir det mer oppnåelig. Jeg har vel ikke helt trodd på øvingens effekt, kanskje – vet ikke hvorfor jeg har øvd så lite tidligere, bortsett fra det med kapasiteten, da..

Lørdag 30. oktober

Øvde med gitaristen fra kl 20 til kl 2215. Vi gjennomgikk repertoaret og spilte igjennom noen andre låter også. Ingen systematisk vokaløving i dag heller.

Søndag 31. oktober

Konsert i kveld, 4 låter.

Vi øvde fra kl 13 til kl 1630, nesten nonstop – og det var veldig kjekt.

Da vi øvde følte jeg at jeg var mer rolig og på plass enn noen gang før i en øving med band. Jeg kan låtene godt, jeg liker låtene jeg har valgt og jeg vet omtrent hvordan jeg vil presentere dem. Jeg følte meg åpen for innspill og forslag men alle støttet meg i mine valg og slik ble det bestemt.

Selve konserten var litt skuffende, kanskje – jeg hadde hatt store forventninger til egen prestasjon og jeg sang ikke helt på mitt beste. Likevel må jeg si at jeg i det store og hele var fornøyd. Min lille skuffelse påvirket ikke min selvtillit i negativ forstand.

Tvert i mot, jeg kjente på at jeg har mer tro på mitt potensial enn noen gang før. Jeg følte meg sikrere musikalsk, jeg følte jeg tok mer ledelsen enn før, jeg var ikke redd.

5.0 Oppsummering av egenobservasjonene

Det er gjort 37 loggføringer på øving og 14 loggføringer under ”musikalsk arbeid for øvrig” i løpet av perioden 6. september til 31.oktober. Det betyr at jeg har skrevet logg nesten hver dag, inkludert perioder med ferie.

Jeg ser at det ikke er helt samsvar mellom de målene jeg satte meg i begynnelsen av prosjektet og hvordan jeg har skrevet loggen. Jeg har skrevet loggen mer som en dagbok, riktignok med et øye til tredelingen tanker, atferd, følelser – men jeg er ikke systematisk i registreringen opp mot mine egne definerte mål. Dette til tross for veiledning underveis med påpekning av denne problemstillingen. Dette tolker jeg dit hen at det er vanskelig for meg å være systematisk og konkret, det stemmer også med mine tidligere erfaringer. Motivasjonen for å gjøre jobben og få resultatene har absolutt vært tilstede, så det indikerer at jeg trenger en

form for oppfølging av målene for å holde meg på sporet, selv om jeg også er ganske selvgående.

Loggen og mine observasjoner skulle være knyttet til 5 punkter, og hvert av punktene oppsummeres hver for seg:

5.1 Tekniske utfordringer

Jeg ville utvikle meg rent teknisk, i tonehøyde, støtte, klang, intonasjon og formidling.

Jeg meldte meg på CVI, et kurs som blant annet er rettet mot disse tingene. Jeg følte underveis at jeg klarte å ha mer fokus på det tekniske, men merket også at jeg lett ble motløs av det. Jeg kan ikke si selv om jeg har blitt bedre. Jeg er en kritisk lytter til opptak og synes selv at det ofte ikke er bra nok. Men jeg har fått et mer bevisst og konkret forhold til at disse tekniske faktorene er svært påvirket av emosjonelle forhold.

5.2 Tankene

Hva har jeg tenkt? Har mine tanker om min utøving variert i løpet av perioden?

Har min kunnskap i musikk utviklet seg? Har det skjedd endringer i tråd med mine mål?

Loggen viser at jeg registrerer en del tanker i løpet av perioden, både i forhold til selve øvingen og i forhold til min egen musisering. Men først og fremst skriver jeg ned refleksjoner og vurderinger. Jeg er lite konkret på hvilke tanker jeg har i hodet og hvordan de påvirker meg. Jeg er med andre ord lite bevisst mine kognitive variasjoner. Jeg er derimot god på vurderingene, lager lett beskrivelser langs god/dårlig-aksen.

Likevel er det merkbart at jeg blir mer positiv i tankegangen – jeg skriver oftere ned positive vurderinger og optimisme – opplevelse av progresjon. Jeg lar meg inspirere av en ny sanger jeg har funnet frem til – det gir meg mer kraft i øvingen og jeg oppdager at jeg forstår mer av hvor mye arbeid som skal til for å få til det uttrykket jeg vil ha. Jeg har en opplevelse av at min kunnskap og forståelse av musikk styrkes. Jeg aksepterer langt bedre det nivået jeg er på, og jeg har mindre skam.

5.3 Følelsene

Hvilke følelser hva jeg hatt i forbindelse med øving og utøving i denne perioden? Har mine følelser knyttet til øving og utøving endret karakter?

Følelsene mine beveger seg fra fortvilelse til jubel. Det å registrere følelsene er i seg selv bevisstgjørende og bidrar til at jeg i større grad klarer å snu negative tanker og begynnende fortvilelse. Jeg blir også mer oppmerksom på min følsomhet i forhold til selve musikkens påvirkning: loggføringen tydeliggjør at jeg kan bli satt ut rent følelsesmessig av de sangene jeg øver på eller lytter til.

Det faller meg lettere å sette ord på følelser enn å beskrive tankene. Sammenhengen mellom tanker og følelser er jeg godt kjent med – men fortsatt trenger jeg mer bevisstgjøring. Det å ta pauser blir viktig i denne sammenheng: Når jeg kjenner at følelsene tar overhånd så er det tid for pause istedenfor å gi opp.

Min bevisstgjøring av skammens betydning for dårlig selvtillit har medført at jeg i stor grad har klart å slippe skammen og blitt litt mer stolt over min utøving.

5.4 Atferden

Hva har jeg gjort? Hvor mye har jeg øvd, hva slags øving har jeg gjort? Har jeg endret mitt atferdsmønster når det gjelder øving?

I denne perioden gjør jeg langt mer av alt enn jeg har gjort tidligere. Jeg øver oftere, lengre og mer systematisk. Jeg har øvd flere timer pr uke. Likevel er det langt fra de gode planene til praksis: Jeg klarer ikke å være regelmessig i oppvarmingene og tekniske øvelser, over tid. Jeg øver en del på fremføring og uttrykk, men jeg jobber ikke systematisk med det vi på CVI kaller ”interpretasjon” med de metodene jeg har lært der. Jeg bruker en lydopptaker en del på øvingene for å høre hva jeg gjør i ettertid.

Fordi jeg skriver logg så er jeg mer bevisst på egne handlinger og jeg blir derfor flinkere til å øve selv når jeg ikke har lyst. Jeg vet at jeg kjenner på motstand, men motivasjonen for å få bedre selvtillit er stor og min kunnskap om hva som skal til er

stor, så da klarer jeg å holde fast ved arbeidet i langt større grad enn jeg har gjort tidligere. Dette er refleksjoner jeg har gjort underveis men som jeg kanskje i liten grad har klart å få inn i loggen.

5.5 Konserten

Jeg ville holde en konsert med et annet repertoar og med fokus på min mestring av situasjonen.

Konserten ble holdt den 31.oktober og jeg sang ting som jeg tidligere ikke ville ha turt å synge. Det var enkle sanger, men i en annen sjanger enn jeg pleier. Jeg klarte å endre min måte å forholde meg til konserten: Jeg gledet meg istedenfor å være nervøs og sint fordi jeg skulle opptre. Jeg følte jeg hadde en tilstrekkelig grad av autoritet, og styrke, på scenen. Jeg var ikke 100% fornøyd med prestasjonene, men jeg var godt fornøyd med hvordan jeg klarte å ha det på scenen. Jeg var mer tilstede, nærværende enn jeg har klart tidligere. Langt mindre ambivalent enn noen gang.

5.6 Andre påvirkningsfaktorer

Hvilke andre forhold har påvirket resultatet av perioden?

Som jeg skrev innledningsvis så påvirket selve arbeide med å definere oppgaven ganske tydelig i forhold til egen bevisstgjøring og tydeliggjøring av hvordan mine tanker og følelser beveger seg og hvilke handlinger jeg måtte gjøre for å endre min dårlige selvtillit. Jeg ble veldig oppsatt på å få et resultat: Jeg ville ikke ha dårlig selvtillit lenger og ville gjøre noe med det. Dermed var halve jobben gjort.

Det som også har fremkommet gjennom perioden er at jeg gjør også andre ting som påvirker positivt i forhold til min musikalske selvtillit – blant annet noen timer med musikkterapi som gir meg rom og tid til å reflektere over min musikalske historie og mitt musikalske ståsted, og hvorfor jeg har så dårlig selvtillit. Også annen terapi som jeg har i denne perioden bevisstgjør meg hvordan min historie og særlig hvordan min skam har lagt et lokk på min kreative utvikling og utfoldelse.

Dette er også helt i tråd med det Tiri Bergesen Schei skriver i sin hovedoppgave (1998). Jeg finner med andre ord ”belegg” for mine egne erfaringer i andres forskning. Det påvirker positivt.

Andre faktorer som påvirker i denne perioden er andres positive respons på mitt bachelor tema. Alle jeg snakker med uten unntak utbryter ”Å så interessant!” – og begynner å snakke om hvordan de føler dette er relevant for dem selv som musikere, studenter eller utøvere/lærere.

Ett av punktene jeg hadde i mine øvingsplaner gikk ut på at jeg skulle søke musikk som kunne styrke min tro på fremføring; musikk som jeg følte betydde noe for meg og som jeg kunne identifisere meg med. Dette arbeidet medførte at jeg fant nye sangere – og særlig én som ga meg veldig inspirasjon: Sinne Eeg fra Danmark. Hennes ene CD *What it means to me* har fått en stor betydning for meg og ga meg et push i retning av å forstå hva ”jobben” består i. Det er noe med hennes måte å synge på som gjør at jeg lytter til det hun gjør på en annen måte enn jeg har gjort tidligere, i min lytting.

6.0 Konklusjon og drøfting av resultatene

Konklusjonen etter drøye 6 ukers loggføring er at det har skjedd mye med meg og mitt forhold til musikkutøving – og min selvtillit har blitt mer positiv. Det står i loggen, svart på hvitt at jeg er fornøyd med meg selv og min innsats, at jeg har mer tro på meg selv som musiker og utøver. I ”etterklngen”, i perioden etter at loggen ble skrevet, kommer den varige virkningen frem. Og pr i dag kan følgende sies om min musikalske selvtillit: Den svinger. Det er i seg selv positivt. Den er ikke lenger langt under pari og ødeleggende for min musikalske glede. Men hva skyldes denne utviklingen? Hvordan skal vi forstå det som har skjedd, og hva er årsakssammenhengene?

Even Ruud er blant dem i Norge som har skrevet mest om forholdet mellom musikk og psykologi: Om vår identitetsutvikling og vårt forhold til musikk. Han hevder i sine bøker at vi ikke kommer utenom musikk som en viktig byggesten i vår identitet; alle opplever musikk i en eller annen form allerede som spedbarn (Ruud, 1997 og 2005). I boka ”Musikk og

identitet” (1997) har han bedt musikkterapistudenter om skrive sin musikalske selvbiografi, og min øvingsperiode med loggføring avstedkom også en tilsvarende prosess for meg. Dette sto ikke oppført noe sted i mine planer, ei heller påtenkt som noe vesentlig poeng i min streben etter musikalsk selvtillit.

6.1 Min musikalske selvbiografi

Det konkrete resultatet av mine refleksjoner rundt min egen musikalske selvbiografi er at jeg oppdager (på nytt) at jeg har drevet med musikk hele livet. Jeg hadde bare glemt det.

Jo mer jeg har tenkt på hva jeg egentlig har gjort av musikkrelaterte aktiviteter, dess mer tydelig fremstår jeg som en musikalsk person, som har hatt et aktivt forhold til musikk mer eller mindre kontinuerlig gjennom hele livet. Dette bidrar til å styrke min selvtillit – jeg er ikke lenger ”bare en nybegynner” men en person med historie, en fortelling om seier og tap som jeg kan velge å skrive om eller bare skrive videre på, alt etter hva jeg ønsker for min fremtid. Alt i alt dreier dette seg om å finne sitt eget faktiske ståsted, ikke bare teknisk eller kunnskapsmessig, men også som musisk person.

6.2 Skam og eksponeringsmot

Schei (1998) forklarer dette fenomenet med skam, og sier at hennes undersøkelser kan tyde på at skam er en fellesnevner for mange som strever med sin stemmebruk. Hun beskriver dårlig selvtillit som et av flere typiske trekk ved personer som preges av skam. Skammens primære kjennetegn er likevel at den er så skamfull å ha at man ikke kan kjennes ved den. Derfor snakkes det lite om den.

I mitt eget terapeutiske arbeid har dette tema blitt tydeliggjort og jeg vet at jeg allerede i tenårene, allerede i begynnelsen da mine ønsker om å drive med musikk ble tydelig, opplevde en type avvising som jeg senere har forbundet med skam. Dette har sittet dypt i meg, og gitt meg denne konstante følelsen av at det er pinlig at jeg vil synge og vise meg frem – nesten som om jeg kler eg naken foran et publikum. Dette er da også et helt klassisk uttrykk for skam, som er beskrevet av psykologen Ericsson (Schei, 1998, s 35).

En av veiene ut av skam er nettopp å ta det frem i lyset, sette ord på det og anerkjenne hvordan det hemmer ens egen atferd. Ved å gjøre nettopp dette har min skam over min utøving blitt betydelig redusert – og dette har selvsagt styrket min selvtillit.

Den kanskje viktigste konsekvensen av dette er at mitt eksponerings mot øker betydelig. Å kunne stå på scenen uten skam er vesentlig forskjellig fra det å stå der med en skam som for enhver pris må skjules. I skammen er det (selvsagt?) svært skammelig å ha et eksponeringsbehov overhode. I skammen ønsker man kun å skjule seg, forsvinne, bli til intet. Derfor er det så paradoksalt å bære skam: Å gjøre det du har mest lyst til og som kan fjerne skammen er nettopp det som er mest forbundet med skam.

6.3 Øving og måldefinering

En annen faktor som har påvirket min selvtillit er selve øvingen. Det faktum at jeg har brukt flere timer på øving gir meg en følelse av prestasjon i seg selv. Jeg har brukt mer tid og vært mer målrettet og kan derfor se tilbake på en viss utvikling.

Men det som rent pedagogisk er det mest interessante sett fra mitt synspunkt er at det å operasjonalisere begrepet, definere musikalsk selvtillit som en holdning, og videre dele det inn i håndterbare størrelser og faktorer medførte at dårlig musikalsk selvtillit ”plutselig” ikke ble så akseptabelt lenger: Når jeg kan gjøre så enkle ting som å øve mer og å øve på definerte, målbare oppgaver så blir det også nødvendig å faktisk gjøre det. Når forandringspotensialet blir så tydelig definert blir det både liten grunn til og mindre akseptabelt å opprettholde en lav, eller dårlig, musikalsk selvtillit.

Det vi kan bruke fra psykologien i denne sammenheng er deres forståelse av målsetting som en forutsetning for god selvtillitsoppbygging. Dette trenger musikere og musikkpedagoger å få under huden: man må sette konkrete, målbare mål, som er passe utfordrende og realistiske (Wormnes og Manger 2005).

7.0 Pedagogisk refleksjon

Å arbeide med denne oppgaven har vært utviklende – og det er åpenbart for meg at mine erfaringer er svært relevant for meg som lærer. Jeg tror også at andre kan dra nytte av dem, derfor vil jeg gjerne ha med denne pedagogiske refleksjonen og gjennom det få frem noen konkrete punkter som man som lærer kan bruke i undervisning.

I konklusjonen fremkommer det at musikalsk selvtillit kan utvikles og at det kan relateres til to hovedpunkter.

- Realistisk og konkret målsetting av prestasjonsmål
- Styrke personlig mot til eksponering/utøvermot

7.1 Pedagogisk grunnsyn: Ta utgangspunkt i elevens eget ståsted

Mitt pedagogiske grunnsyn er selvsagt preget av min bakgrunn, både faglig og personlig. Det vil være en grenseoppgang mellom det generelle og det spesielle i enhver læringssituasjon, og noen ganger treffer vi elever som har mer spesialpedagogiske behov enn andre. Likevel tror at jeg de fleste lærere med fordel kan være noe mer orientert mot elevens psykologiske forutsetninger i læringssituasjonen. Men når vi snakker om musikalsk utøving heller jeg mot det synet at alle må ha et slikt perspektiv med seg: Det må være en del av målsettingen at elevens musikalske selvtillit skal styrkes gjennom undervisningen.

Søren Kierkegaard skrev allerede i 1859 at man ikke kan hjelpe en annen om man ikke vet hvor den andre befinner seg – med andre ord at vi må vite hvilket utgangspunkt en elev har før vi kan definere hva som vil være god hjelp.

Vår oppgave som lærer er å hjelpe eleven til å lære – vi skal være medhjelper og veileder i beste fall, og noen ganger gode modeller. Vi skal ha tilstrekkelig autoritet til at eleven tror på oss og vår evne til å lære dem noe – har vi ikke det vil eleven sannsynligvis avvise det meste som de ikke synes de kan fra før. Det er mitt pedagogiske grunnsyn at all opplæring, undervisning, veiledning – eller rådgivning – må ta utgangspunkt i elevens egen opplevelse av seg selv, sin situasjon og sine behov. Dersom det ikke finnes noen formuleringer på dette

så må eleven hjelpes til formulering, fremfor å bli fortalt hva som kan være gode mål, behov, situasjonsbeskrivelser etc. Dette er lettere sagt enn gjort. Min egen erfaring har vist meg at løsningsforslagene sitter løst, og man skal være seg svært bevisst på å stille spørsmål først.

Den danske sangpedagogen Susanna Eken skriver i ”Den menneskelige stemme” (1998) at dette er noe mange sangpedagoger glemmer: Å lytte til hvor eleven befinner seg. I stemmen blir vi avslørt. Hvis det er følelser som ligger og blokkerer, eller det er ting som bekymrer eller noe annet som ikke er på plass, så kan man som sangpedagog ikke bare ture frem med sangøvelser etter egen plan. Man må møte eleven der han er, lytte til hva de har å fortelle og akseptere at det i noen sangtimer ikke blir sunget en strofe. Da er det heller tid for å gjøre pusteøvelser på gulvet, eller bevegelser, eller en samtale eller bare ren nærværenhet som gir eleven rom for å finne ut av det hele

En annen ting som Eken (1998) kommer inn på er at elevene kan ha svært ulike utgangspunkt for hvorfor de ønsker å synge: noen gjør det fordi det forventes av dem, andre fordi de bare ”må” for sin egen del, det er en naturlig forlengelse av deres personlighet. De sistnevnte har i følge Eken en naturlig selvtillit som gjør at deres eksponering ikke medfører personlig sårbarhet. Og så er det noen som har en kunstnerisk begavelse, et nervøst sinn der sang blir en nødvendig frigjørelse for personligheten (Eken, 1998, s 27-37). Sagt med andre ord blir det av betydning å få et begrep om hva som er hver enkelt elevs motivasjon for sin musikkutøving.

Dersom elevene selv ikke klarer å formulere hvor de befinner seg, kunnskapsmessig, følelsesmessig eller atferdsmessig, så må vi spørre andre som kan hjelpe dem med disse formuleringene. Schei (1998) diskuterer dette inngående uti fra egen praksis. Hun mener det er av vesentlig betydning at man tar seg den tid og møye som må til for å hjelpe elevene ut av sine hemninger og problemer i tilknytning til stemmebruk, som er hennes instrumentkunnskap.

Det mest nærliggende er kanskje likevel å tenke at elevene har foreldre eller foresatte som kan bidra i denne prosessen. Og da får vi også muligheter til å vurdere ulike aspekter ved elevenes forutsetninger.

7.1.1 Kartlegging av elevens forutsetninger

I den didaktiske relasjonsmodell (Hanken og Johansen, 1998, s 147ff) fremkommer det tydelig at man skal ha tanker om elevens forutsetninger. Og mange lærere vil være opptatte av å finne ut en rekke forhold rundt eleven som er sentrale for god undervisning. En sanglærer vil for eksempel være opptatt av tekniske ferdigheter, repertoar, tilrettelegging for konserterfaring, musikkfaglige punkter som takt og rytme, intonasjon etc.

Men hva med selvtillit?

Er ikke selvtillitsnivået av vesentlig betydning for hvordan en elev klarer å forholde seg til sine oppgaver? Hvis dette får en plass på lik linje med for eksempel tekniske ferdigheter så kan en sangpedagog også bidra til barnas generelle selvtillit og identitet.

Det er kanskje først når denne betydningen blir tydelig for den enkelte pedagog at arbeidet med de gode målsettingene virkelig kommer i gang. For det er i selve grunnforståelse av målsetting at man kan mestre å finne riktig nivå på målsettingen og grad av utfordring (Wormnes og Manger, 2005, s 44 ff).

7.1.2 Målsettingsarbeid

Mine egne erfaringer er at det er svært viktig at målene som settes/leksene som gis er tiltrekkelig utfordrende til at det ikke blir kjedelig eller oppleves som meningsløst. Dette understøttes også av Wormnes og Manger som sier at dette er en nødvendig forutsetning for at man skal styrke selvtillit (2005, s. 36 ff).

Å sette realistiske mål kan være svært utfordrende, spesielt når vi snakker om unge mennesker som i liten grad har utviklet et språk rundt hva de tenker og føler. Å vite hva som er riktig nivå kan iblant være rent gjettearbeid for læreren. I slike situasjoner kan det lett bli til at vi overlater til enten læreren selv eller til eleven å definere hva som "føles" riktig å kreve, uten å gå inn i problemstillingen på en skikkelig måte og definere hvor eleven står, rent følelsesmessig, erfaringsmessig og prestasjonsmessig. Har eleven mot og lyst til å ta noen utfordringer? Har eleven erfaringer med det å jobbe frem mot et mål for så å oppnå målet? Har eleven selv et realistisk forhold til hva som er oppnåelige mål i neste periode?

Som beskrevet tidligere i oppgaven (pkt 3.2, s 12), kan vi bruke denne malen for å jobbe med målformuleringer også for elever:

1. Hva slags kunnskap skal jeg ha om mitt instrument?
2. Hvordan ønsker jeg å oppleve min musikalske utøving?
3. Hvordan skal jeg øve for å bli bedre på disse definerte områdene?

7.2 Progresjon og måloppnåelse

Jeg tror det er grunnleggende nødvendig for alle å oppleve at arbeid, øving og trening medfører resultater, som er målbare, registrerbare og definerbare. Når vi holder på med et læringsarbeid og mister resultater av syne så mister vi også motivasjonen for videre arbeid og energien daler i innsatsen, arbeidet blir dårligere og vi har havnet i en vond sirkel der det ene tar det andre og trekker oss ned.

7.2.1 Øvingsmotivasjon

Når elevens progresjon ikke er tilfredsstillende, sett med lærerens øyne, så er det helt nødvendig, etter min mening, å undersøke elevens øvingsmuligheter og øvingsmotivasjon. Å gi den samme type lekse til alle elever kan føles riktig og rettferdig, men er lite tilpasset den enkeltes behov og utvikling. Noen trenger å ha så mye lekse at de føler forpliktelse til å jobbe, andre blir overveldet av for mye og mister helt motet. Igjen kan vi finne eksempler på at visse typer oppgaver er for enkelte elever helt topp gøy mens andre kan synes at de er gørr kjedelige.

Barn forandrer seg hele tiden. Derfor er det også nødvendig å tenke at man må justere opplegget relativt ofte for å være tilpasset elevens faktiske forutsetninger. Det som var gøy i våres er ikke nødvendigvis gøy i høst.

Dette har jeg også selv følt på kroppen: Jeg kan ikke klare å la meg motivere av ting som føles lett og for lite krevende. Da blir jeg fort oppgitt over de lave forventningene til meg, og negative tanker om at jeg ikke duger bedre er like rundt hjørnet. Samtidig er det også slik at hvis oppgaven er for krevende så kan jeg godt jobbe alt jeg kan, men i neste omgang miste

motet og lysten fullstendig fordi gleden over oppgaven forsvant. Dette henger nøye sammen med målsettingsarbeidet nevnt overfor under pkt 7.1.2.

7.2.2 Evalueringer

Å få være med på å definere hva som føles som riktige, realistiske og nok utfordrende mål kan være uvant for mange elever – men hvis læreren er nøye med å gjøre gode evalueringer uten for lange mellomrom så vil det være mye læring som skjer hos eleven som bidrar til økt bevissthet og økt vokabular. Det gjør neste runde med målsetting lettere – og tilslutt vil eleven selv kunne være tydelig på hva som kjennes riktig.

Det vil være urimelig å forvente at elever i skolen skal kunne gjøre slike refleksjoner eller definere egne mål uten både grundig opplæring og gode erfaringer med en lærer. Barn og unge har som regel et lavere refleksjons- og bevissthets nivå enn voksne, av flere grunner. En viktig grunn er at det ville overbelaste barnas kognitive kapasitet om man skulle forvente at de skulle tenke fremover og inn i en måldefinert virkelighet som de aldri har opplevd. Hvordan kan man sette seg realistiske mål før man har erfart hva det betyr? Dette er et vesentlig poeng i et elevorientert pedagogisk syn; eleven må veiledes slik at de selv forstår hvor de ønsker å gå og selv kan definere sine mål, gradvis.

Når disse forholdene er på plass, er det store muligheter for at vår undervisning vil bidra til å styrke denne elevens selvtillit – ikke bare musikalsk men også deres selvtillit og identitet generelt.

Her kan vi støtte oss til både Even Ruud, Susanne Eken og Tine Bergesen Schei som alle beskriver hvor vesentlig en emosjonell modning og forløsning er for ens personlige uttrykk og identitet.

7.3 Pedagogisk konklusjon

Jeg har gjennom arbeidet med denne oppgaven fått nyttige erfaringer, både for meg selv personlig og for meg som lærer. Jeg tror at begrepet musikalsk selvtillit kan være et godt arbeidsredskap for en sangpedagog. For at det skal være det, må man operasjonalisere

begrepet, slik at det ikke bare blir et ullent og omtrentlig begrep men noe håndfast som kan måles og diskuteres.

Det er særlig to faktorer jeg vil trekke fram som interessante å ta med seg videre:

- Betydningen av gode måldefineringer i forhold til øvingsmotivasjon: Hvis eleven føler at målene er tilstrekkelig utfordrende og samtidig realistiske å oppnå, er det sannsynlig at øvingsinnsatsen blir bedre enn hvis det bare er gitt en generell lekse. Gode erfaringer og måloppnåelse styrker selvtillit.
- Å inkludere musikalsk selvtillit som en del av lærerens vurdering av elevens forutsetninger. Elever som har for liten musikalsk selvtillit må hjelpes til å utvikle større trygghet og stolthet over egen utøving.

Litteraturliste

Bell, J. (2005). *Doing your research project* (4th ed.). Berkshire: Open University Press.

Eken, S. (1998). *Den menneskelige stemme*. København: Hans Reitzels Forlag.

Hanken, I. M. & Johansen, G. (1998). *Musikkundervisningens didaktikk*. Oslo: Cappelen akademisk Forlag.

Kierkegaard, S. (1859). *Synspunkte for min Forfatter-Virksomhed, en ligefrem Meddelelse. Rapport til Historien*. København: Reitzels Forlag.

Ruud, E. (1997). *Musikk og Identitet*. Oslo: Universitetsforlaget. 4. opplag 2009

Ruud, E. (2005). *Lydlandskap*. Bergen: Fagbokforlaget.

Raaheim, A. (2002). *Sosialpsykologi*. Bergen: Fagbokforlaget.

Schei, T.B. (1998). *Stemmeskam. Hemmede stemmeuttrykks fenomenologi, arkeologi og potensiell rekonstruksjon gjennom sangpedagogikk*. Hovedoppgave i musikkpedagogikk. Høgskolen i Bergen.

Thurén, T. (2009). *Vitenskapsteori for nybegynnere*. Oslo. Gyldendal Norsk Forlag. 2. opplag

Wormnes, B. & Manger, T. (2005). *Motivasjon og Mestring – veier til effektiv bruk av egne ressurser*. Bergen: Fagbokforlaget.