

\_Simon \_Wessbo

\_Mental träning

\_Överförd från första upplagan  
utgiven av \_Gleerups \_Utbildning  
\_AB med \_ISBN  
#978-#91-#40-#68632-#9

\_Specialpedagogiska skolmyndigheten  
#2022

\_Volym ett av fem



\_Till punktskriftsläsaren

\_Baksidestext och källförteckning till bilder utgår.

\_Det finns bildbeskrivningar till de flesta bilder. \_Läs igenom dessa så får du en bättre förståelse om vad texterna handlar om.

\_Markerade ord, ord med speciell betydelse samt exempelmeningar skrivs med kursiv stil.

\_Lycka till!

\_Skicka gärna dina synpunkter på anpassningen av denna bok till anpassningsfunktionen~àspsm.se

\_Ii

\_Fullständigt innehåll

\_Siffran inom parentes hänvisar till svartskriftsbokens sidor.

\_Volym ett

\_Till punktskriftsläsaren .....\_I

\_Förord (#3).....#1

#1. \_Vad är mental träning? (#7)..#3

\_Vad är mental träning? (#8).....#6

\_Går det att förändra hur man  
\_tänker? (#9).....#9

\_Mental träning handlar om hälsa  
\_ (#12).....#15

\_Måste man förändras? (#14)....#18

\_Att tänka kritiskt eller  
\_tänka positivt? (#14).....#19

#2. \_Psykologi och prestation  
\_ (#19).....#27

\_Vad är psykologi? (#20).....#31

\_Vad är en teori? (#20).....#32

\_Beteendeperspektivet (#22).....#36

\_Behaviorism (#22).....#37

\_Det biologiska perspektivet  
\_ (#27).....#48

\_Iii

_	Nervsystemet (#28).....	#50
_	Hormoner och signalsubstanser	
	(#29).....	#53
_	Hjärnans plasticitet (#30)....	#56
_	Biologisk mentalitet? (#33)...	#62
_	Det kognitiva perspektivet	
	(#34).....	#63
_	Uppmärksamhet (#35).....	#66
_	Kognitiv beteendeterapi (#40).	#78

## \_ Volym två

_	Till punktskriftsläsaren .....	I
_	Att välja tanke sätt (#41).....	#81
_	Att hantera misslyckanden	
	(#42).....	#85
_	Den positiva psykologin (#45)...	#92
_	Lyckoforskning (#47).....	#94
_	Attributioner (#48).....	#97
#3.	Motivation och mål-	
	fokusering (#55).....	#109
_	Vad är motivation? (#56).....	#112
_	Primär och sekundär	
	motivation (#56).....	#113
_	Inre och yttre motivation	
	(#58).....	#117
_	Vad påverkar motivation? (#62).	#127
_	Maslows behovspyramid (#62)...	#127
_	Iv	

Need achievement theory -- behovet av prestation!	
(#64) .....	#129
Self-Determination Theory	
(#64) .....	#131
Vad innebär motivation för mental träning? (#67) .....	#136
Påverka motivationen (#67) .....	#137
Feedback (#69) .....	#142
Gruppens betydelse för motivationen (#71) .....	#145
Mål och målfokusering -- en nyckel för ökad motivation (#74) .....	#152
Målen i arbetslivet (#75) .....	#156
Olika slags mål (#79) .....	#163
Mål på kort och lång sikt (#81) .....	#167

## Volym tre

Till punktskriftsläsaren .....	I
Fallgropar -- hinder för att uppnå ett mål (#83) .....	#171
#4. Mentala träningsmetoder (#89) .....	#183
Varför mental träning? (#90) .....	#186
Spänningsreglering (#90) .....	#187

_	Visualisering (#94).....	#196
_	Varför visualisera? (#96)....	#200
_	Flow (#99).....	#206
_	Skaffa dig flow? (#100).....	#209
_	Coping och copingstrategier	
_	(#103).....	#216
_	Att växla tanke sätt --	
_	mindset (#107).....	#225
_	Träna ditt arbetsminne (#110) ..	#231
#5.	_ Mindfulness -- att bli	
	medveten om nuet (#115).....	#239
_	Vad är mindfulness? (#116).....	#242
_	Nybörjarens sinnelag (#117)....	#244
_	Grunder i mindfulness (#119) ..	#247
_	Den inre teatern (#121).....	#253
_	Andning (#122).....	#256
_	Acceptans (#124).....	#259

## \_ Volym fyra

_	Till punktskriftsläsaren .....	_ I
_	Mindfulness i vården (#125)....	#263
#6.	"_ Det är mycket nu!" --	
	stress (#131).....	#272
_	Vad är stress? (#132).....	#275
_	Vad händer i kroppen? (#133) ..	#277
_	Olika sorters stress (#134) ..	#281
_	Stressorer (#138).....	#289
_	Vi	



_Inre och yttre stressorer	
(#139) .....	#291
_Krav och kontroll (#141) .....	#294
_Balans eller obalans? (#142) .....	#296
_Samhällsperspektiv på stress	
(#144) .....	#300
_Åtgärder mot stress (#147) .....	#306
Planering (#149) .....	#308
Värderad riktning (#152) .....	#315
#7. _Självkänsla (#157) .....	#322
_Vad är självkänsla? (#158) .....	#325
_Självförtroende eller	
självkänsla? (#160) .....	#329
_Hur får man kunskap om sig	
själv? (#162) .....	#333
_Att utveckla självförtroende	
för prestation (#164) .....	#338
_Volym fem	
_Till punktskriftsläsaren .....	_I
Affirmationer som väg till	
självkänsla (#168) .....	#347
Vägar till en bra själv-	
känsla (#170) .....	#350
#8. _Ledarskap och handledning	
(#175) .....	#360
_Ledarskap (#176) .....	#363
	_Vii

_	Att våga leda (#177).....	#364
_	Klassiska ledarstilar (#178)...	#366
	_Kommunikativt ledarskap	
	(#179).....	#368
_	Coachning (#181).....	#373
	_Vad är en coach? (#181).....	#374
	_Viktiga principer för en	
	coach (#183).....	#378
	_Grow (#185).....	#382
_	Grupprocesser (#186).....	#384
	_Vad händer sedan? (#187).....	#386
_	Aktivt lyssnande (#188).....	#389
_	Att utvecklas som ledare	
	(#190).....	#393
	_Förväntningar (#193).....	#399
_	Ordförklaringar (#196).....	#405
_	Register (#198).....	#410

## \_Förord

\_Kursen \_Mental träning är en del av ämnet hälsa. \_Kursen erbjuds främst till elever vid \_Barn- och fritidsprogrammet och \_Vård- och omsorgsprogrammet. \_På flera ställen är kursen också ett uppskattat individuellt val som är tillgängligt för intresserade gymnasieelever från olika program.

\_Ämnet mental träning är ovanligt som universitetsämne. \_Det är ett tvärvetenskapligt ämne med rötter i psykologi och idrottpspsykologi, filosofi och självhjälplitteratur.

\_Syftet med detta läromedel är att ge en översikt över flera områden som tydligt anknyter till \_Gy #2011 och kursens centrala innehåll och kunskapskrav.

\_I början av varje kapitel finns en fallbeskrivning som knyter an till kapitlets innehåll. \_Där står

också vilket centralt innehåll som behandlas i kapitlet. Varje kapitel avslutas med sammanfattning, instuderingsfrågor och uppgifter. I kapiteln finns även korta fördjupningar kring aktuella ämnen, discussionsfrågor och övningar som kan utföras på lektionstid.

Det finns många anledningar till att läsa mental träning. Det kan handla om att man vill höja sina skolresultat, att man vill utvecklas i sitt yrke, att man vill bli bättre på att hantera stress eller att man allmänt vill känna sig mer motiverad i vardagen. Mental träning ger inte några snabba lösningar på stora problem. Men idag finns det tillräckligt med kunskaper och metoder för att visa att det är möjligt att utvecklas och förändra en förmåga.

Boken - Mental träning; vill visa på några av dessa kunskaper och metoder som förhoppningsvis blir till stor nytta för eleven.

Linköping, april #2014

Simon Wessbo

#1. \_Vad är mental träning?

=== \_Textruta =====

=== \_Bildbeskrivning =====

\_En tjej med svart hår, grön t-shirt och slitna jeans sitter vid ett bord och pratar med sin mentor. \_Han har kort mörkt hår och glasögon och håller en penna i sina händer. \_Han ler mot sin elev.

=====

\_Selma, #17 år, sitter i möte med sin mentor. \_- Vad har du för mål med dina studier då?; frågar

\_Andreas. \_De har utvärderat hur det första året i gymnasiet har varit och \_Selma har försökt förklara varför det gick som det gick. \_Det var svårt att fatta skillnaden i kunskapsnivå, det var roligt och ibland mer viktigt att hänga med de nya kompisarna, och

det var tufft att lära sig hur lärarna tänker. \_Efter några minuters småprat kommer frågan som hon väntat på. \_Hon visste att den skulle komma, men ändå blir hon tyst. \_Selma har ofta löst uppgifterna och gjort proven, utan att fundera närmare på vad det leder till och när tröttheten slagit till har hon inte kunnat motivera sig till att plugga mer. \_Vad har jag för mål?

\_Andreas väntar.

\_ - Jag vill må lite bättre när jag är i skolan; säger \_Selma till slut. \_ - Och jag vill klara alla mina kurser, utan att känna att jag precis klarar \_E.;

\_ - Okej, det låter som en bra början. \_Men hur ska du göra för att nå dessa mål?; frågar

\_Andreas.

\_Selma blir tyst igen.

=====

\_När man tränar fysiskt gör man det ofta för att må bättre, klara av sitt jobb bättre, hålla sin vikt

eller kanske nå ett mål som man satt upp för sig själv. \_Men går det på motsvarande sätt att träna upp för- mågor i hjärnan? \_Kan man träna men- talt för att må bättre, och klara av skola och arbete? \_Kan man öva upp sin uthållighet för att nå ett visst mål?

\_I denna bok kommer flera aspekter av mental träning att tas upp. \_I detta kapitel kommer du att lära dig om:

é olika betydelser av mental träning  
é några vanliga uppfattningar om mental träning  
é olika miljöer där mental träning används  
é hur mental träning brukar använ- das.

\_Diskutera -- \_Fundera på

#1. \_Inom fysisk träning pratar man ofta om kondition, styrka och rör- lighet som vanliga saker att ut- veckla.

#7

#5

#2. Vilka motsvarigheter tror du  
det finns när det gäller mental  
träning?

Punkt #1 och #4 i kursens centrala  
innehåll

- Psykologiska faktorer i rela-  
tion till prestation.;

- Aktuell forskning inom områ-  
det.;

::: #8 ::::::::::::::::::::::::::::::

Vad är mental träning?

=== Definitioner =====  
tvärvetenskaplig. ett ämne som  
hämtar kunskap från olika områ-  
den

=====

Att något är mentalt innebär att  
det sker i människans inre, i huvu-  
det eller i sinnet om man så vill.

I ordboken nämns synonymer som  
"själslig" eller "psykisk". Mental  
träning innebär alltså att man



tränar tanken på olika sätt, ofta för att nå ett specifikt resultat.

\_\_På sätt och vis är hela skoltiden en slags mental träning. \_\_Där byggs olika kunskaper på varandra, man lär sig olika saker som behövs i samhället och för vidare utbildning, man får stöd från lärare och andra personer och man växer. \_\_Till slut är man redo att utföra avancerade uppgifter på egen hand, och redo att själv fatta beslut och ta konsekvenserna av dem.

\_\_Mental träning är idag inget ämne som är vanligt på universitetet, och det är ett ganska nytt ämne i gymnasieskolan. \_\_Därför är det inte så styrt vad ämnet kan innehålla.

\_\_Många böcker, föreläsare och företag finns inom mental träning, och det är inte alltid de har samma budskap. \_\_Den gemensamma nämnaren för mental träning kan ibland bara vara att sträva efter utveckling, förändring och förbättring på något sätt.

\_\_Mental träning är ett tvärvetenskapligt ämne som innebär att kunskap inhämtas från olika ämnen som:

#8

#7

\_ Psykologi -- läran om själen och beteenden  
\_ Fysiologi -- läran om kroppen  
\_ Filosofi -- läran om människans tanke  
\_ Pedagogik -- läran om undervisning och lärande

\_ Många av tankarna inom mental träning kommer från idrottpsychologin.  
\_ För idrottare som behöver prestera på topp är det viktigt att maximera hela kroppen. Musklernas rörelser är självklart viktiga, men även koncentration, inställning och andning påverkar hur väl de lyckas. De utmaningar som finns i idrotten finns också i det övriga livet. Hur ska man klara av sina studier utan att tröttna? Hur kan man klara sitt jobb utan att slita ut kroppen? Hur kan man hantera stress? Hur ska man hantera motgångar? Att försöka förändra eller förbättra ett sätt att göra något på är allmänmänniskt och inte bara en aktivitet för elitidrottare.

\_Går det att förändra hur man  
tänker?

=== \_Bildbeskrivning =====

\_En kille springer på en landsväg.

\_Det ena benet är amputerat och  
ersatt av en benprotes. \_Han nju-  
ter av sin löpning och ser ut att  
springa med lätta steg.

=====

\_En av grundbultarna i mental trä-  
ning är att förändring är möjlig.

\_Det går att förändra sin inställ-  
ning inför många olika saker, och  
det går att förändra en gammal vana.

\_Men ibland kommer invändningen att  
mycket av det som är mentalt är en  
medfödd färdighet. \_Vissa föds med  
talang, medan andra inte gör det.

\_Ofta är det lätt att alltför mycket  
förknippa tankar med personlighet:

\_ - \_Jag är mina tankar.; \_Men tankar  
är också ett slags handlingar som  
kan förändras och påverkas med vil-  
jan. \_Tänkande och personlighet är

något som alltid förändras, särskilt under de första #20 åren då hjärnan växer och mognar.

::: #10 :::::::::::::::::::::::

Det finns fortfarande en diskussion om ifall det är arv eller miljö som bestämmer över människans möjligheter. Vissa menar att intelligens till stor del är medfött och att den bestämmer vilka möjligheter individen har i samhället. Även om detta skulle vara helt sant, har forskning visat att det spelar stor roll för prestationen om man tror på att förändring är möjlig, eller om man tror att det mesta ändå är avgjort genom de gener och den hjärna man har fått. Att lära sig, träna och utvecklas på många områden i livet, underlättas av att man tror på att mentala färdigheter går att träna upp.

Det finns idag en mängd studier som visar att det går att träna upp sin förmåga till koncentration, avslappning, visualisering, arbetsminne och målfokusering. Det är viktiga saker som påverkar

prestationen inom flera aktiviteter.

\_Däremot är det svårare att förändra en självbild eller en personlighet, och det är inte heller det som är poängen med mental träning. \_Ibland kan mental träning handla om att förändra tankar, ibland kan det handla om att ändra en vana, och ibland är det bara ett försök att lösa ett problem på ett nytt sätt.

\_När det inte är möjligt att förändra tankar eller känslor, är ett bra alternativ att träna sig i acceptans.

\_Det är lätt att tänka på andra människor som så framgångsrika att de måste ha fötts med en enastående förmåga. \_Visst kan medfödd talang spela en stor roll, särskilt om man ser till de mest lysande stjärnorna inom musik, dans och idrott. \_Men när man jämför sig med en förebild är det lätt att glömma resan dit:

\_Vilken träning, tid och ansträngning har de lagt ned för att nå dit?

\_Ofta är det inte frågan om vad sådana människor \_är, utan vad de \_gör. \_Det finns inget sätt att

#10

#11

önska sig till bättre resultat eller bättre hälsa, utan det kräver en hel del arbete, uthållighet och vilja för att nå dit.

\_En grundmodell för mental träning

=== \_Definitioner =====  
intervention\_. att ingripa, att gå emellan

=====  
\_Ett sätt att påbörja en mental träning är att kartlägga sitt \_-nuläge.

\_En stor del av det arbetet är att lära känna sig själv och bli klar över vad man gillar och vad man inte gillar. \_Man kan fundera över hur man agerar när man ställs inför en utmaning, hur man tar en förlust eller hur man är med andra människor.

\_Man kan räkna upp saker som man är bra på och sådana som man inte är bra på. \_Genom att beskriva sitt nuläge kan man till slut bestämma sig för något som man skulle vilja förändra.

:::: #11 ::::::::::::::::::::::

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Även om man har en bra grundförutsättning i form av en fin röst kan många behöva förbereda sig och då använda mental träning för att våga ställa sig på en scen och uppträda inför andra.

\_Bildbeskrivning

\_En tjej med mörkt hår, röd klänning och högklackade sandaler uppträder på scen. \_Hon sjunger i en silverfärgad mikrofon och sträcker ena handen mot taket. \_Hon lägger huvudet på sned och ler stort.

=====

\_Därefter påbörjas en träning som är tänkt att förändra något i förhållande till nuläget. \_Till exempel kan det handla om att bli mindre stressad i sitt arbetsliv. \_Då kan det vara lämpligt att pröva någon av metoderna som handlar om

#11

#13

spänningsreglering. Med hjälp av metoden kan man hitta nya sätt att tänka, koppla av eller kanske skapa en ny vana som förändrar vardagen.

För att få ner sin stressnivå kan man alltså sätta in en åtgärd, och detta kallas för intervention.

Det innebär att man medvetet försöker förändra något i sin vardag med hjälp av en metod, nya kunskaper och övningar. När man genomfört sin intervention är det dags att utvärdera om träningen haft effekt, och eventuellt upprepa eller förändra något i

::: #12 :::::::::::::::::::::::::::::::

planen för att lösa problemet. En vanlig modell för mental träning är uppbyggd i dessa fyra steg:

#1. Kartläggning av styrkor och svagheter.

#2. Intervention

a. Utbildning. (Teori)

b. Inläring. (Praktik)

c. Träning. (Övning)

#14

#12



### #3. \_Utvärdering

- a. \_Hur ser det ut nu? (\_Gå eventuellt tillbaka till steg #2.)
- b. \_Vad är nästa sak att träna? (\_Hassmén, \_Hassmén, \_Plate, #2003)

\_Diskutera -- \_Fundera på

#1. \_Använder du dig av någon form av mental träning i din vardag?

#2. \_Finns det något som du redan gör som du skulle kunna förbättra genom att göra det mer medvetet och genomtänkt?

\_Mental träning handlar om hälsa

\_Under de senaste hundra åren har man oftast tänkt på "det mentala" i samband med sjukdomar. \_Det mentala förknippades med psykisk sjukdom eller märkliga beteenden. \_Idag har mycket av det förändrats genom att det allmänna intresset för psykologi, hälsa och utveckling har vuxit. \_Sjukvården har fortfarande fokus på att läka det som är sjukt eller att

#12

#15

lindra det som gör ont. Men även inom sjukvården ökar insatserna för att förbättra människors hälsa innan det leder till sjukdom.

Att lära sig olika tekniker för att tänka annorlunda, slappna av

::: #13 ::::::::::::::::::::::::::::

och hitta rätt förhållningssätt inför olika utmaningar i livet kan göra en skillnad som leder till bättre hälsa. Precis som fysisk träning visat sig ha goda effekter på välmående och hälsa, sprider sig kunskaper om bland annat kropp, tänkande och stress och leder till nya möjligheter att påverka den egna situationen. Mental träning är dock inte en lösning på låg bemanning på en arbetsplats eller andra organisationsproblem.

=== Bildbeskrivning =====

En kvinna i #70-årsåldern sitter i yogaposition på en sandstrand.

Hon håller ihop sina händer framför bröstet och ler med hela ansiktet.

=====

#16

#13

\_Det är viktigt att poängtera att mental träning inte är den rätta metoden för att hantera psykiska besvär eller sjukdomar, eller annan fysisk ohälsa. \_För kliniska problem är det bäst att ta kontakt med sjukvården, ungdomsmottagningen eller kanske skolsköterska eller kurator.

\_De kan göra en professionell bedömning av situationen. \_Mental träning handlar istället om att utveckla det som är friskt. \_Det kan vara att utveckla en ny strategi för att hantera motgångar. \_Eller att hitta sätt att bli lugn i en stressig vardag.

\_Vissa av teknikerna inom mental träning har en väldigt enkel grund i allmänmänsklig erfarenhet eller mognad. \_Andra tekniker har sin grund i modern vetenskap, psykologi och fysiologi.

\_Måste man förändras?

=== \_Definitioner =====

pseudovetenskap\_. något som till ytan liknar vetenskap, men som inte följer samma metoder eller erkänns av övriga forskare som riktig vetenskap

=====

\_Är jag inte bra nog som jag är? \_Om man hela tiden vill utveckla, förbättra och uppnå mål kan det vara svårt att vila och acceptera sitt nuläge och det är givetvis inte meningen med mental träning. \_Däremot kan man säga att personlighet och livssituation alltid förändras på något sätt, oavsett man vill det eller inte. \_För vissa blir utmaningen att vila eller hitta ett accepterande förhållningssätt, medan andra människor behöver hitta sätt att bli mer aktiva och uppnå sina mål. \_Mental träning är som en slags verktygslåda att plocka ur när man

ställs inför en utmaning. För  
Selma och Andreas i exemplet i  
början av kapitlet är frågan vilka  
metoder de ska föreslå för att skapa  
en förändring för Selma.

Diskutera -- Fundera på

#1. Tror du att mental träning kan  
innebära en skillnad i resultat  
inom idrott, arbete och hur man  
mår? Eller spelar det ingen roll  
hur man tänker? Diskutera med  
dina kamrater.

#2. Vilka råd skulle du ge Selma  
om hon var din vän? Har du redan  
nu några tankar kring hur hon kan  
nå sina mål?

Att tänka kritiskt eller tänka  
positivt?

Det finns invändningar mot mental  
träning som menar att ämnet är präg-  
lat av önsketänkande, pseudoveten-  
skap och snabba lösningar. Genom  
att göra en sökning på internet el-  
ler bläddra igenom några böcker i

#14

#19

ämnet på biblioteket kan man lätt få den bilden. Många tjänar pengar på böcker och tekniker som syftar till att man ska må bättre, och efterfrågan är stor på sådant. Till exempel: "Få bättre självkänsla på tre minuter". Eller "Förändra hjärnan på en vecka". Med sunt förnuft och lite källkritiska kunskaper är det lätt att ifrågasätta sådana påståenden. En självkänsla byggs upp under hela uppväxten, är det då rimligt att den kan förändras på ett ögonblick? Att ha med sig kunskaper i källkritik innebär att man frågar sig .vem

::: #15 :::::::::::::::::::::::::::::::  
som skriver något, .när det skrivs och vilka vetenskapliga .belägg som finns för det som påstås.

=== Bildtext/beskrivning =====  
\_ Bildtext  
\_ När nya metoder presenteras bör man vara uppmärksam på vad som ligger bakom dem.

## \_Bildbeskrivning

\_En tjej med långt, svart hår och limegrön tröja håller ett förstoringsglas framför ena ögat.

=====

\_Om man ställs inför ett budskap om en metod eller en ny idé kring något som kan förhöja prestationen dramatiskt kan det vara klokt att tänka kritiskt. \_Å andra sidan kan man samtidigt vara öppen för att det kan vara något bra. \_Att det inte finns vetenskapliga belägg för något behöver inte betyda att det är dåligt, det betyder bara att man inte vet säkert \_om eller \_hur det fungerar. \_Det kan också vara så att en person inspireras djupt av något som en föreläsare säger, medan en annan blir irriterad av samma budskap.

\_De flesta kan nämna en tränare, en lärare eller någon annan förebild som har betytt mycket genom det stöd de har gett eller de ord som sagts.

\_Men det är inte säkert att den förebilden var omtyckt av alla, eller jobbade efter en viss

vetenskaplig metod.

Mental träning är ett väldigt brett fält som rymmer äldre såväl som nya psykologiska teorier och metoder. Många forskare, författare, konsulter, föreläsare och coacher påverkar hur man uppfattar mental träning. En stor mängd forskning om lärande, hälsa och psykologi kommer sannolikt att förändra och utveckla forskningsfältet framöver. I takt med att nya kunskaper läggs till är det viktigt att både vara kritisk och öppen till hur den kunskapen kan förändra vardagen för människor.

Denna bok vill ge både grunderna till ämnet mental träning och en förståelse för att ämnet rymmer många olika teorier och metoder.

Därför tar denna bok upp olika idéer, perspektiv, metoder och teorier som har med mental träning att göra.

De stämmer inte alltid överens med varandra men tanken är att du som läsare ska få bilda dig en uppfattning och värdera det som skrivs.

Att kunna värdera och granska olika undersökningar, teorier och metoder



är nödvändigt för att förstå och arbeta med mental träning.

::: #16 ::::::::::::::::::::::::::::::

## \_Sammanfattning

=== \_Bildbeskrivning =====

\_En tjej som står högst upp på en prispall gör ett glädjehopp med armarna uppsträckta i luften.

=====

é \_Mental träning är ett sätt att träna, utveckla och förändra tankar och beteenden för att må bättre eller för att förbättra en prestation.

é \_Mental träning är ett brett fält som kan innebära många olika slags aktiviteter.

é \_En grundmodell för mental träning utgår från att man beskriver nuläge, planerar en intervention och att resultatet utvärderas, för att processen kan utvecklas, fortsättas eller avslutas.

é \_Mental träning tar sina kunskaper från idrottpsychologi, psykologi,

fysiologi, filosofi och pedagogik.

é Mental träning är ett hälsoämne och sysslar med att utveckla det som är friskt, och bör inte användas som lösning vid sjukdom eller psykiska besvär.

é Inom mental träning bör man vara beredd att tänka kritiskt och fråga efter vetenskapliga belägg, men samtidigt vara beredd att hitta något rimligt och användbart i olika teorier och metoder. Mental träning är ett relativt ungt forskningsområde och att direkt förkasta sådant som just nu inte är vetenskapligt bevisat kan innebära att man förlorar något som kan vara värdefullt och praktiskt gångbart för människor i olika situationer.

## \_Instuderingsfrågor

- #1. \_Vad är mental träning?
- #2. \_Förklara hur man kan använda modellen för mental träning genom att ge ett praktiskt exempel på något som man kan träna.
- #3. \_Vad kan man lära sig av förebilder?
- #4. \_Vilka ämnen ingår i mental träning? \_Kan du tänka dig några fler?
- #5. \_Ge exempel på hur man kan tänka kritiskt, utan att bli negativ.
- #6. \_Vad kan man ha mental träning till?
- #7. \_Vilka tror du har mest nytta av mental träning?

## \_Uppgifter

- #1. \_I denna kurs kommer du att göra ett mentalt träningsprogram. \_Det första steget är att beskriva sitt nuläge. \_Det innebär att ställa sig frågor som: \_Var är jag just

nu? \_ Vilka saker trivs jag med?  
\_ Vad är jag bra på? \_ Vad är jag  
dålig på? \_ Hur agerar jag inför en  
stor utmaning? \_ Vilken roll brukar  
jag ta i grupper? \_ Vart är jag på  
väg just nu? \_ Beskriv ditt nuläge  
och börja fundera på om det är  
något du skulle vilja förändra.  
\_ Tror du att det är möjligt att  
förändra?

#2. \_ Arbeta i grupper. \_ Gör en sök-  
ning på följande begrepp och dis-  
kutera vad ni får för intryck av  
det ni hittar: \_ -mental träning,  
personlig utveckling, coach;

#3. \_ Vilka grupper i samhället tror  
ni använder sig av mental träning  
regelbundet? \_ Diskutera med klass-  
kamraterna.

## #2. \_Psykologi och prestation

=== \_Textruta =====

=== \_Bildbeskrivning =====

\_En kille med mörkt hår,  
mustasch och en rutig skjorta  
lutar sig mot en vägg och håller  
oroligt händerna knutna vid mun-  
nen.

=====

\_Hannes stod utanför dörren med  
nyckeln i handen, tog några djupa  
andetag, tänkte igenom allting och  
gick sedan in till vårdragaren

\_Gösta för att hjälpa honom med  
morgonrutinerna. \_De första gång-  
erna hade det inte varit så lätt.

\_För det första var \_Hannes oerfa-  
ren, nervös och hade mycket att  
lära om att jobba som underskö-  
terska. \_För det andra hade \_Gösta  
svårt att minnas vilka det var som  
jobbade hos honom eftersom han

började bli dement och det ledde ibland till vredesutbrott från honom. Men nu visste Hannes vad han skulle göra och vad han skulle säga, i detalj, och då gick arbetet mycket lättare.

Efter några riktigt tuffa dagar i början började Hannes uppskatta utmaningen i sitt arbete. Han fick ta några ovänliga ord och vredesutbrott, men snart lärde han sig att hantera Gösta och veta hur han skulle göra för att de skulle kunna samarbeta. I början ville Hannes sluta på jobbet, men nu hade han börjat känna känslan av meningsfullhet och ett värde i att hjälpa någon annan. Han kunde gå hem ifrån jobbet med en känsla av att han hade utfört en viktig uppgift.

Fortfarande kunde det komma hopplöst svåra och jobbiga dagar när inget fungerade. Men Hannes kunde ta det nu. Han funderade ofta över det när han cyklade hem från jobbet. - Är det jag och min kunskap som gör skillnad i mitt

arbete? \_Eller är det \_Gösta? \_Är det hans dagsform som avgör hur min arbetsdag blir? \_Och hur känns det för honom när han får sina utbrott?; \_Ju mer \_Hannes lärde sig, desto fler frågor började han fundera över.

=====

\_Med psykologin kan man ta reda på varför människor tycker, känner och handlar på ett visst sätt, och kanske hitta en behandling som kan hjälpa eller lindra. \_Många skulle nog beskriva psykologi som ett ämne som handlar om människors själsliga problem och sjukdomar. \_Här är istället fokus på vad psykologin säger om prestation. \_Prestation innebär att man gör något, till exempel ett arbete. \_Att prestera innebär ibland en form av värdering, ofta positiv, när man till exempel säger -\_ Vilken prestation!;

\_I detta kapitel kan man läsa om flera psykologiska teorier och hur det kan användas i vardagen. \_Med kunskap i psykologi kan man utveckla

sin prestation! \_I detta kapitel kommer du att lära dig om:

é beteende och behaviorism

é biologins inverkan på kropp och mentalitet

é samtidens rådande teori -- kognition

é hur människor tolkar och förstår världen

é positiv psykologi.

\_Diskutera -- \_Fundera på

#1. \_Hur tänker du inför en viktig prestation? \_Brukar du tänka igenom allt noga, eller försöker du att inte tänka alls och gå på känsla? \_Vad fungerar bäst?

\_Punkt #1 och #4 i kursens centrala innehåll

é \_- \_Psykologiska faktorer i relation till prestation.;

é \_- \_Aktuell forskning inom området.;



\_Vad är psykologi?

=== Definitioner =====  
tillämpad\_ . att använda sig av  
kunskaper inom ett nytt område  
=====

\_Psykologi betyder läran om själen.

\_Med själen menar man i detta sammanhang hur människor tänker, känner och agerar, ensamma eller tillsammans. \_Kort sagt brukar psykologin vilja förklara allt som sker i huvudet.

\_Genom historien har en mängd riktningar utvecklats inom psykologin. \_Ofta konkurrerar de med varandra om att hitta den bästa förklaringen eller den mest effektiva behandlingsmetoden. \_På senare år har det allmänna intresset för psykologi blivit större, och då är fokus mer inriktat på hälsa och prestation.

\_Som individ kan man fråga sig:

\_Hur kan man göra för att må bra

både fysiskt och psykiskt? \_Hur ska man tänka för att göra så bra ifrån sig som möjligt? \_Hur kan man bli lycklig? \_Företagare och myndigheter kan ställa andra frågor: \_Hur kan man få människor att vilja ha en produkt? \_Hur kan man få människor att ta färre risker i trafiken? \_Hur tänker gymnasieelever när de väljer program till gymnasiet? \_Allt detta är frågor som handlar om psykologi.

\_Mental träning är en form av tillämpad psykologi. \_Man använder kunskaper i psykologi för att lära känna sig själv, för att må bättre och för att utveckla en prestation. \_Detta kapitel är tänkt att ge en vetenskaplig och psykologisk grund att stå på när man fortsätter att lära sig om mental träning.

\_Vad är en teori?

=== \_Definitioner =====  
skola/skolor\_. inom vetenskap kallas en grupp forskare som har liknande åsikter och använder liknande teorier för \_-en skola;

introspektion\_. att lyssna till  
sin egen inre röst och se på sig  
själv inifrån

hypotes\_. ett påstående som man  
kan pröva på olika sätt, genom  
ett experiment eller en mätning

empiri\_. betyder erfarenhet, att  
se efter i verkligheten, genom  
att mäta eller observera att  
något stämmer

=====

\_Det finns många sätt att förstå  
människan på. \_Beroende på vem man  
frågar får man olika svar på hur  
människan fungerar. \_Inom psykologin  
är detta särskilt tydligt, där olika  
skolor ibland konkurrerar om den  
mest riktiga beskrivningen. \_Psyko-  
logi har genom historien tittat på  
olika saker och använt olika metoder  
för att bättre förstå människans  
tankar och beteenden. \_Det har myn-  
nat ut i att det har skapats olika  
teorier om var man bäst hämtar in-  
formation från. \_Vissa har menat att  
det är genom introspektion som man  
kan lära sig om psykologi. \_Det

#20

#33

innebär att man skådar inåt och försöker förstå hur man själv och andra tänker. \_Andra har menat att man istället ska

::: #21 :::::::::::::::::::::::::::::::  
titta på beteenden och mätbara egenskaper för att förstå människor.

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_ Vilka glasögon har du på dig?

\_ När man arbetar med människor är det viktigt att veta vad ditt eget utgångsläge är och vad du anser är självklarheter när du betraktar andra människor. \_ Först då kan man undvika att överföra sina egna tankar på andra.

\_Bildbeskrivning

\_ En person håller upp sina glasögon mot en vit kyrka som står placerad på ett öppet fält. \_ Glasögonlinsen zoomar in kyrkan och delar av fältet. \_ Allt runtomkring är suddigt.

=====

\_Ett enkelt sätt att förstå begreppet teori är att tänka sig det som ett par glasögon. \_Varje par glasögon har sin form och en viss slipning, kanske till och med en färgning, som gör att man ser världen på ett speciellt sätt genom dem. \_Genom att byta glasögon ibland kan man lära sig se världen ur olika perspektiv. \_Man kan också tänka sig teori som att man ställer sig uppe på ett berg och tittar ner, eller att man byter perspektiv och använder ett förstoringsglas.

\_Psykologin som vetenskap kan handla om väldigt många saker. \_Men grundidén i all vetenskap är att det finns en teori eller en hypotes som man testar genom att prova den i experiment eller i olika mätningar.

\_Om man tänker sig en lampa som slocknar, kan man anta att det är strömavbrott. \_När man testat om det lyser i rummet bredvid märker man att strömmen fungerar där. \_Då vet man att det inte är strömavbrott, och man kan istället dra slutsatsen att det var lampan som gått sönder.

\_Att jobba med teorier och hypoteser är ungefär samma sak. \_En teori om beteenden kan ha fungerat väl och olika experiment styrker att den fungerar. \_Men efter en viss tid kan det hända att en ny upptäckt görs som har en bättre förklaring.

\_Att pröva en teori eller hypotes med ett experiment från verkligheten, eller genom att mäta eller se efter på något sätt kallas för empiri. \_En bra teori ska kunna förklara något på ett träffande sätt och samtidigt kunna testas vetenskapligt.

::: #22 ::::::::::::::::::::::::::::::

## \_Beteendeperspektivet

\_Några av de mest använda teorierna inom psykologin som har med prestation att göra, kan räknas till beteendeperspektivet. \_Grunden i detta perspektiv är att man förstår människan bäst genom att studera hennes beteende. \_Det är också där man kan dra de säkraste slutsatserna; det är svårt att veta vad människor tänker

och vilka inre motiv de har, däremot kan man studera vad de gör. Beteendeperspektivet rymmer flera olika inriktningar, har varit aktivt från #1900-talets början och gör fortfarande många framsteg inom forskningen.

## Behaviorism

### === Definitioner =====

förstärkning. beteenden kan förstärkas på olika sätt, till exempel genom en belöning och det gör att de sannolikt upprepas igen

stimuli. saker som händer i omgivningen som människor eller djur reagerar på

respons. det svar eller den reaktion som människor eller djur ger på olika stimuli

=====

Som namnet antyder handlar beteendeperspektivet om beteenden.

Ett annat ord som används internationellt (och på svenska) är

#22

#37

behaviorism, det kommer från engelskans behavior som betyder just beteende.

Grunden i behaviorism är mycket enkel:

é Beteenden som upplevs som positiva för den som utför dem, kommer att upprepas.

é Beteenden som upplevs som negativa kommer att undvikas.

Men ganska snabbt kommer följdfrågor. Varför ägnar sig människor åt destruktiva saker? Varför gör människor inte bra saker hela tiden?

Den mest inflytelserika personen bakom behaviorismen är Burrhus F Skinner (#1904--#1990). Skinner tyckte att psykologin skulle sträva mot att studera beteenden, inte känslor eller tankar. Grundtanken hos Skinner var att människor (och djur) brukar upprepa beteenden som leder till något bra. Förklaringen till det ligger i ett av de viktiga begreppen för Skinner: förstärkning. Genom att man får en



slags belöning för något man gör kommer det att leda till att beteendet förstärks, och detta förklarar en stor del av vardagens aktiviteter. Om man gör sin läxa, upplever man en lättnad och ett välbehag på lektionen som följer. Om man köper en kopp kaffe på rasten, får man en trevlig fikastund och känner sig lite piggare.

Människor har liksom djur ett visst beteende eftersom de svarar  
::: #23 ::::::::::::::::::::::::::::  
på olika stimuli, det vill säga något som händer i omgivningen som stimulerar till handling. Om en bil tutar på en gata, kommer detta stimuli leda till en respons, alltså en konsekvens i beteendet hos människor runt omkring. En person som drar ett skämt kommer att få en respons som innebär att människor skrattar, och detta kommer att förstärka beteenden och göra att den personen sannolikt kommer att hitta på ett nytt skämt. Om man däremot inte får några skratt kommer personen förmodligen inte vara så

#23

#39

motiverad att berätta fler skämt.

\_Då kommer beteendet att avta eller upphöra helt.

\_Inlärning och förändring

=== Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Okej, detta gick bra. \_Jag måste ha gjort någonting rätt.

\_Bildbeskrivning

\_Tre kvinnor och tre män sitter vid ett mötesbord och visar tummen upp.

=====

\_Inom både behaviorismen och mental träning är lärande och förändring i fokus. \_Eftersom behaviorismen menar att beteende är något man lär sig i samspel med sin miljö och sina erfarenheter så innebär det att man kan påverka hur någon beter sig. \_Viss psykologisk forskning fokuserar på fasta egenskaper hos personer och anser då att man är mer eller mindre lämpad för olika saker, utan

#40

#23

möjlighet att påverka det.

Behaviorismen ser istället beteendet som föränderligt och påverkbart.

::: #24 ::::::::::::::::::::::::::::::

Skinner utvecklade en teori om lärande som kallas operant betingning. Enligt teorin finns det några olika sätt att lära sig:

é Positiv förstärkning: Genom att få en positiv respons på ett beteende kommer sannolikheten att upprepa detta beteende att öka. Om man studerar intensivt inför ett prov och det ger ett gott resultat kommer man troligen att studera lika hårt nästa gång. Om en lärare uppmuntrar en viss sak man gjort på en lektion genom att ge beröm, kommer man att komma ihåg detta och troligen upprepa det.

é Negativ förstärkning: Genom att något man inte gillar kommer att tas bort när man beter sig på ett visst sätt, kommer det beteendet att förstärkas. Detta stämmer för de tillfällen då man upplever lättnad över att man klarat av

något ansträngande eller obehagligt. Men det kan också handla om flyktbeteenden, att man undviker obehagliga saker som en lektion som man alltid känner oro inför.

é Positiv bestraffning: Ett beteende kan bestraffas, vilket medför att man lär sig att inte göra det igen. Sannolikheten att man utför det beteendet minskar i fortsättningen. Om man är ouppmärksam när man går över gatan, kan en bil som tutar göra att man blir rädd och tänker sig för nästa gång. Givetvis passar detta även i de fall man bryter mot lagen och bestraffas för det.

é Negativ bestraffning: Om man tar bort något till följd av något man gjort (eller låtit bli att göra), minskar sannolikheten att man upprepar det beteendet. Om man inte har städlat sitt rum eller hjälpt till med disken, får man inget lördagsgodis.

é Utsläckning: Om det beteende man har inte får en konsekvens, kommer beteendet sakta men säkert att

avta. Om ett barn skriker mycket för att få att få sin vilja igenom, kan föräldrarna besluta sig för att sluta lyssna när skrikandet börjar. Då får barnet mindre och mindre respons och kommer till slut att upphöra med sitt beteende.

De flesta beteenden går att placera in under någon av dessa termer, men det är svårt att säga att något är enbart positiv förstärkning eller utsläckning eller annat. De flesta situationer blir komplexa när

::: #25 :::::::::::::::::::::::::::::::  
man studerar de närmre och oftast så påverkar människor varandra så att den enas stimuli blir den andres respons och att de sedan flyter in i varandra.

Att använda behaviorismen

En vanlig missuppfattning om behaviorism är att den skulle uppmuntra till fysisk bestraffning som en bra metod till lärande. Då

#25

#43

förstår man straff som något som förr praktiserades i skolan, genom fysisk bestraffning som aga (till exempel att slå någon på händerna för att ha varit olydig under en lektion). \_Forskning har visat att bestraffning är en komplicerad metod för lärande som sällan fungerar, eftersom man enbart lär sig vad som är fel och inte vad man ska göra istället. \_Straffet kan också skada relationen mellan den som utdelar det och den som ska lära sig.

\_En stor poäng med det behavioristiska perspektivet är betoningen på lärande och förändring. \_Personligheten och det inre livet är inte bestämt av arv och uppväxtvillkor, utan är något som formas av den miljö som människan lever i. \_Om man är rädd för hundar, kan man gradvis utsetta sig för kontakt med hundar och då gradvis förändra sitt beteende inför dem. \_Troligen har en sådan person lärt sig vid tidigare tillfällen att hundar är farliga, och behöver \_lära om; för att förändra sitt beteende.

\_Som en psykologisk teori om pre-  
tation, har beteendeperspektivet  
eller behaviorismen många tillämp-  
ningsområden. \_För den som under-  
visar, handleder eller tränar andra  
ger den många uppslag till hur man  
bör lägga upp sin strategi. \_Hur kan  
man förstärka beteenden som är önsk-  
värda?

::: #26 ::::::::::::::::::::::::::::::

=== Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Rökning ger en snabb belöning  
genom att dopamin utsöndras i  
hjärnan och får rökaren att må  
gott. \_Beteendet förstärks. \_På  
lång sikt är däremot rökning  
destruktivt för rökaren och omgiv-  
ningen, vilket gör att många efter  
en tid försöker sluta.

\_Bildbeskrivning

\_En person sitter i framsätet på  
en bil och röker. \_I baksätet sit-  
ter två små barn och ser missnöjda  
ut.

=====

#26

#45

\_Diskutera -- \_Fundera på

#1. \_Tänk dig en tränare eller lärare som du verkligen har uppskattat. \_Vad gjorde läraren som var bra? \_Räkna upp några saker som han eller hon gjorde. \_Kan de beskrivas utifrån de fem sätten att lära sig som \_Skinner identifierar?

\_Förändra beteendet

\_För den som vill fundera över den egna prestationen, hälsan och utvecklingen ger teorin också många utmaningar. \_Teorin uppmuntrar till att tänka på vad man \_gör, inte vad man \_är. \_Istället för att känna sig dålig över att man är en odisciplinerad person, skulle man kunna tänka på disciplin som ett visst beteende som man ibland har, och ibland saknar. \_Om man uppfattar sig själv som en blyg person är det lätt att samla på erfarenheter som förstärker denna uppfattning. \_Om

#46

#26



man istället medvetet anstränger sig för att göra saker annorlunda och inte låtsas om att man är blyg, kan det leda till att man träffar och lär känna nya människor. En sådan positiv erfarenhet gör att man förmodligen kommer upprepa det beteendet och till slut kommer man se sig som mindre blyg. Beteendeförändringen kommer av att ändra själva beteendet oavsett vilken "typ av person" man tycker att man är.

\_Diskutera -- \_Fundera på

#1. \_Fundera över dina flyktbeteenden. \_När du pluggar inför ett prov kanske du lätt börjar göra något annat efter några minuter. \_Även sådana saker som du i vanliga fall tycker är tråkiga, som att städa. \_Gör en topplista över dina vanligaste flyktbeteenden när du studerar. \_Hur skulle du kunna hantera och förändra dem?

#26

#47

\_Det biologiska perspektivet

=== \_Definitioner =====  
abstrakt\_. inte konkret, något som  
kan vara svårt att greppa  
=====

\_Grunden för varje tänkt tanke och  
för varje beteende finns i hjärnan  
och nervsystemet. \_Det biologiska  
perspektivet inom psykologin täcker  
in många faktorer som handlar om  
hälsa och prestation. \_En stor del  
av det biologiska perspektivet inne-  
bär att man undersöker vad som hän-  
der i hjärnan och kroppen när en  
människa tänker, känner eller hand-  
lar på ett visst sätt. \_Ibland är  
det lätt att tänka på tankar och  
känslor som något abstrakt som exis-  
terar på ett annat sätt än träd,  
gräs och stenar. \_Men även abstrakta  
tankar är något som händer i den  
fysiska världen: \_När man tänker på  
något komiskt är en specifik del av  
#48 #27

hjärnan aktiverad och det kan ses i experiment med en magnetröntgenkamera. När man är förälskad i någon kan man se det genom höjda halter av hormonet oxytocin i blodet. På samma sätt kan det ibland vara med psykisk ohälsa, att det finns för lite eller för mycket av ett ämne i kroppen som gör att det blir svårt att fungera normalt.

Det kan vara svårt att greppa att tänkandet är en produkt av kött och blod. Det finns en tradition av att tänka att kroppen är skild från tänkandet, och att tänkandet är fritt från yttre påverkan. Man vill gärna tänka att man är arg för att man haft goda skäl till det, till exempel om man har blivit orättvist behandlad. Men ibland kan det handla om att kroppen är ur balans för att man ätit dåligt eller inte fått sova. (Dock är det ofta en dålig idé att säga det till en person som är irriterad.)

:::: #28 ::::::::::::::::::::::::::::

=== Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Är kärlek en känsla eller en kemisk reaktion?

\_Bildbeskrivning

\_En tjej och en kille sitter med sina ansikten tätt ihop och ler ömt mot varandra. \_De ser mycket förälskade ut.

=====

\_Det biologiska perspektivet har gjort stora framsteg de senaste åren genom nya upptäckter i forskningen om hjärnan. \_Man kan se det som att den nya kunskapen bidrar till att ge en ny helhetssyn på människan.

\_Nervsystemet

=== Definitioner =====

perifert\_. yttre nervsystem

autonom\_. självständigt, något som sker automatiskt i kroppen utan medveten vilja

=====

#50

#28

\_Det som påverkar och förklarar mänskligt beteende finns i människans nervsystem. \_Det brukar delas in på några olika sätt. \_Det finns ett \_centralt nervsystem; som består av hjärna och ryggmärg. \_Det fungerar som kroppens huvudkontor som styr och kontrollerar hela kroppen. \_Det finns också ett \_perifernt nervsystem; som finns i hela kroppen och gör att man har känsel och rörlighet. \_Nervsystemet har flera olika funktioner. \_Utan ett nervsystem skulle det inte gå att leva eller uppleva någonting. \_Den främsta uppgiften för nervsystemet är att ta emot information från omvärlden (är det dag eller natt, varmt eller kallt) och att hantera den. \_En annan funktion är att styra över kroppens olika system som gör att allt fungerar som det ska med exempelvis tankeverksamhet, sömn eller matsmältning.

\_Nervsystemets funktion brukar delas in i det somatiska och det autonoma nervsystemet. \_Det \_somatiska nervsystemet; har hand om det som

kontrolleras av den egna viljan. Om man reser sig upp eller lagar mat är det handlingar som kräver motorisk kontroll, alltså att man kan kontrollera sina rörelser. Det -autonoma nervsystemet; har hand om driften av kroppen som man inte behöver tänka på för att det ska fungera: att hjärtat slår, att matsmältningen fungerar och att andningen levererar syre till blodet. Det autonoma nervsystemet är till stor del omedvetet, men det kan ändå kännas kraftfullt när det sätter igång något. Om man ser en väldigt spännande film kan man ibland känna hjärtat och pulsen slå hårt och snabbt. Det går inte att säga åt hjärtat att slå snabbare, men däremot kan man utsätta sig för saker som man vet skapar högre puls (som att se en skräckis).

## \_Hormoner och signalsubstanser

=== \_Bildtext/beskrivning =====

### \_Bildtext

\_En spännande film kan sätta igång hela nervsystemet, få pulsen att rusa och biobesökaren att hoppa till i stolen. \_De kraftfulla reaktionerna i kroppen är nog en av förklaringarna till att det är så populärt med skräckisar.

### \_Bildbeskrivning

\_En biosalong är full med ungdomar som tittar på film med skärrade ansiktsuttryck.

=====

\_Människans beteende påverkas i hög grad av olika kemiska ämnen som finns i kroppen. \_Hormoner är kemiska substanser som utsöndras från en körtel för att sätta igång ett system i kroppen. \_De flesta behöver inte fundera över när det är dags att sova, utan kroppen talar om det

genom att reglera halten av ämnet  
\_serotonin. \_I skolan och på arbe-  
tet är det viktigt med lärande och  
koncentration, och då behövs hormo-  
net \_dopamin som bland annat gör  
att man känner sig nöjd med en pres-  
tation. \_Hormoner har en stor del i  
många mänskliga beteenden och krävs  
för att människans olika system ska  
fungera.

\_Signalsubstanser är också kemiska  
ämnen i kroppen som påverkar bete-  
endet, men de finns mellan nervcel-  
lerna för att ge en snabb signal om  
något som sker. \_Vanliga signal-  
substanser är adrenalin, noradrena-  
lin, dopamin och acetylkolin. \_När  
man känner sig stressad brukar adre-  
nalin, noradrenalin och kortisol  
nämnas som substanser som gör krop-  
pen redo för kamp eller flykt. \_Men  
vid stress utsöndras även hormonet  
oxytocin som underlättar samarbete  
och omsorg om andra människor.

\_Dessa ämnen har klara samband med  
olika slags beteenden.

::: #30 :::::::::::::::::::::::::::::::

\_Ofta uppstår frågan om vad det är  
#54 #30



som orsakar vad. \_Är det ämnet adre-  
nalin som orsakar stressbeteenden,  
eller är det känslan av stress som  
orsakar förhöjda nivåer av adrena-  
lin? \_Hur man svarar har betydelse  
för hur man ser på den egna presta-  
tionen och till vilken grad man kan  
välja att bete sig på ett visst  
sätt. \_Det har visat sig, bland an-  
nat inom forskning om stress, att  
man genom att lära sig hantera  
stressen på ett bra sätt också kan  
minska sin nivå av stresshormon.

\_Det är sannolikt en påverkan åt  
båda hållen, att det man väljer att  
göra påverkar kroppen på olika sätt,  
samtidigt som kroppens olika system  
påverkar hur man beter sig.

\_Om det inte finns balans i nerv-  
systemet, kan det leda till sjuk-  
domar eller bristtillstånd. \_Depres-  
sion behandlas bland annat genom att  
reglera signalsubstanserna seroto-  
nin, dopamin och noradrenalin på me-  
dicinsk väg för att nivåerna ska  
hamna på en normal nivå där man mår  
bra. \_Ett annat exempel är adhd som  
behandlas genom att på kemisk väg

höja dopaminnivåerna i kroppen så att det blir lättare att behålla sin koncentration.

## \_Hjärnans plasticitet

\_Mycket av den kunskap som finns om hjärnan har tillkommit under de senaste #15 åren. \_Forskningen och utvecklingen går snabbt framåt och kommer troligen innebära att man kommer tänka annorlunda om lärande, minne, tankar och prestation i framtiden. \_En av de ledande forskarna om hjärnan är den svenske professorn i kognitiv neurovetenskap \_Torkei \_Klingberg (#1967-). \_Hans forskning har bland annat visat på hjärnans plasticitet, alltså förmåga att förändra sig efter olika förutsättningar. \_Genom att studera hjärnan i en magnetröntgenkamera har man kunnat visa vilka delar av hjärnan som är aktiva när man fattar beslut, spelar ett instrument eller när man skrattar.

\_En intressant upptäckt är att man har sett att hjärnan förändras om

man utsätter den för olika saker.

\_En nybörjare som lär sig att spela piano under några månader kommer att förändra de delar av hjärnan som är aktiva när man spelar piano. \_Det går att se en fysiologisk förändring också när människor har tränat meditation under en längre tid. \_Men den förmågan kan också försvinna om man slutar att träna.

::: #31 :::::::::::::::::::::::::::::::

\_Detta kallas för \_plasticitet och innebär att hjärnan anpassar sig och förändras efter olika behov som uppstår. \_Hjärnan kan förstås som en slags muskel som kan tränas för att klara olika uppgifter, istället för att vara en dator med vissa fasta prestandaegenskaper som inte går att förändra.

\_Det har även visat sig att personer som råkat ut för olyckor och skadat hjärnan efter en tid kan anpassa sin förmåga och klara uppgifter som man tidigare trodde var omöjliga på grund av de skador som uppstått. \_Om en del av hjärnan är skadad, kan vissa funktioner

#31

#57

förflyttas till andra delar som inte är skadade. \_Blinda personer har till exempel visat sig använda syncentrum i hjärnan när de läser blindskrift, trots att inga synintryck kommer in till den delen av hjärnan.

\_Tidigare har många uppfattat hjärnans förmåga som något som bestäms av det genetiska arv som man har fötts med. \_Upptäckten inom kognitiv neurovetenskap, att hjärnan är mer flexibel och förändringsbar än man tidigare har trott, är en viktig kunskap att ha med sig när man pratar om mental träning eftersom den visar att förändring är möjlig och att övning påverkar vår kropp i större utsträckning än man tidigare har förstått.

::: #32 :::::::::::::::::::::::::::::::

### \_Arbetsminne

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Många saker påverkar arbetsminnet. \_Schack har visat sig öva

#58

#32

förmågan att tänka strategiskt, då man ständigt måste tänka flera steg framåt för att vinna.

### \_Bildbeskrivning

\_En pojke med mörka byxor och röd väst ligger på golvet och tittar på ett schackspel. \_Han lutar huvudet mot händerna och tittar fundersamt på schackpjäserna.

=====

\_En central del i \_Klingbergs forskning handlar om hjärnans arbetsminne, som hjälper till att hålla en instruktion i huvudet samtidigt som man utför en aktivitet.

\_Klingberg liknar arbetsminnet vid en mental arbetsbänk, alltså en plats i medvetandet där man kan lägga sina verktyg och arbeta med olika uppgifter. \_Arbetsminnet är det som är aktivt när man försöker lösa en uppgift som kräver koncentration.

\_När man löser en ekvation behöver man hålla några regler i huvudet och samtidigt försöka att tänka logiskt för att hitta en lösning.

#32

#59

\_Arbetsminne är också det som är aktivt när man letar efter en bok i ett bibliotek. \_På vägen dit kanske man träffar någon man känner, eller hittar en tidning som ser intressant ut, och då förloras det som man från början sökte efter. \_Arbetsminnet är begränsat och räcker bara en kort stund. \_Skolkunskaper som man lärt sig lagras i långtidsminnet och kan plockas fram när man behöver dem, medan arbetsminnet kräver en medveten ansträngning för att informationen ska hållas kvar.

\_Men forskningen har visat att arbetsminnet kan tränas upp på olika sätt. \_I behandlingar med regelbundna träningstillfällen med specialdesignade dataspel har man kunnat visa på betydande ökningar av barns arbetsminne. \_Man har också sett samband mellan andra mer vardagliga aktiviteter och ökning av arbetsminne. \_Meditation, konditionsträning, att ta lektioner för att lära sig spela ett instrument eller att spela minneskrävande spel som memory har visat sig ha effekt på arbetsminnet.

\_Fördelen med att utveckla sitt arbetsminne är bland annat att man ökar sin förmåga att lösa logiska problem inom matematik och att man ökar sin allmänna koncentrationsförmåga. \_Man kan också utveckla sin verbala förmåga

::: #33 :::::::::::::::::::::::::::::::

genom att hålla en röd tråd i en presentation och uttrycka längre meningar utan att tappa bort sig.

\_Upptäckterna om arbetsminnet och att det går att träna har lett till att nya metoder och hjälpmedel tillkommit för att hjälpa personer med koncentrationssvårigheter. \_Men att ha svårt med koncentrationen är något som alla människor upplever ibland, och det gör att många söker efter metoder att förbättra sitt arbetsminne och sin koncentrationsförmåga. \_Troligen kommer fler metoder för att träna arbetsminnet att utvecklas inom den närmaste framtiden.

\_Biologisk mentalitet?

\_Ett biologiskt perspektiv på psykologi kan handla om många olika saker. \_Som psykologisk teori om prestation är den främsta poängen att människan är en helhet av många system som ska fungera bra tillsammans för att man ska kunna må bra. \_När man studerar människans biologi, hjärna och nervsystem är det tydligt att det är små marginaler som gör skillnaden mellan att må bra eller dåligt, eller att prestera bra eller dåligt. \_Det som gör det biologiska perspektivet speciellt är att det har många tekniska ord för att beskriva hur det kan kännas i kroppen. \_Att prata om hur man mår och känner sig är enkelt för de flesta, men man vet inte alltid vilka hormoner som är inblandade för att vi ska må bra. \_Ändå är det samma kropp och medvetande som man pratar om. \_En person som inte har sovit på två nätter kommer att vara trött, okoncentrerad och troligen påverkas mer av

#62

#33



hormoner i kroppen än någon som har sovit samma nätter. För att prestera bra är det oerhört viktigt att ta väl hand om sin kropp. Om magen inte får det den ska, så kommer inte hjärnan att fungera. Om hjärnan inte får sin sömn, kommer andra delar av kroppen också fara illa av det. Samma sak kan sägas om flera delar av kroppen. Kroppen och sinnet hänger ihop, och det är en insikt som det biologiska perspektivet har bidragit med.

::: #34 ::::::::::::::::::::::::::::::

\_Det kognitiva perspektivet

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Det kan vara svårt att tolka verkligheten och veta om något faktiskt är på ett visst sätt, eller om det bara är en tolkning av den. Det är vanligt att man tolkar verkligheten negativt, trots att det lika gärna kunde vara tvärtom.

#34

#63

## \_Bildbeskrivning

\_Tre tjejer står tätt ihop och skrattar. \_En bit bort står en tjej med ryggen mot dem och ser ledsen ut.

=====

=== \_Definitioner =====

automatiska\_. självgående, kommer av sig själv

=====

\_Det dominerande perspektivet inom psykologi idag är det kognitiva perspektivet. \_Ordet kognition är ett viktigt ord inom modern psykologi och kan sammanfattas i tre ord: tänkande, minne och lärande. \_Människan är en tänkande och lärande varelse som fattar beslut på olika sätt, till exempel utifrån vad som hänt innan, hur det är nu och hur det kan bli i framtiden. \_I psykologins historia beskrivs en kognitiv vändning där forskare ville förstå människans hjärna och medvetande bättre, till skillnad från behavioristerna som mest fokuserade

på yttre faktorer och stimuli. \_Kognitionspsykologin är också intresserad av beteenden och hur man förändrar dem, men lägger mer fokus på att försöka beskriva vad som händer inne i en människas medvetande när man fattar ett beslut. \_Många studier som gjorts de senaste åren har handlat om lärande, minne, tolkning, beslutsfattande, uppmärksamhet och koncentration, och det är typisk forskning som kan räknas till det kognitiva perspektivet.

\_Kognition innebär att fokusera på vad som sker i människans medvetande när man upplever, minns eller lär sig något. \_Det är inte självklart att det man ser, upplever eller känner stämmer överens med verkligheten. \_Ibland har man förstått något på helt fel sätt. \_I det kognitiva perspektivet lyfts sådana frågor fram då det visat sig att människor ofta förvränger information och tänker "fel" om sig själva och verkligheten.

:::: #35 ::::::::::::::::::::::::::::::

Enligt det kognitiva perspektivet  
#35 #65

är en stor del av tänkandet inte medvetet. Att medvetet tänka en tanke kräver ofta ganska mycket energi. Det brukar märkas när man håller på att lära sig något komplext som att köra bil, sy med symaskin eller lösa ekvationer. Att klä på sig på morgonen, fixa frukost, borsta tänderna, och veta vilken buss man ska ta och när den går; allt det är komplexa kunskaper som lärts in men de kan utövas utan någon större ansträngning eller koncentration. Sådana handlingar känns självklara för att de är .automatiska, det vill säga att de finns där utan att en medveten vilja tar fram dem.

## Uppmärksamhet

=== Definitioner =====  
selektiv\_. att välja ut vissa saker  
perception\_. hur man uppfattar och får information om sin omgivning  
=====

\_\_På samma sätt är det med män-  
niskors uppmärksamhet. \_\_En del av  
verkligheten registreras medvetet,  
men det mesta sköts automatiskt utan  
någon större eftertanke. \_\_Det gör  
att uppmärksamheten (perceptionen)  
kan riktas dit den behövs. \_\_När man  
kör bil är det viktigt att uppmärk-  
samheten riktas mot vägen, väglag  
och medtrafikanter. \_\_Det vore olämp-  
ligt om uppmärksamheten istället  
riktades mot att försöka hitta rätt  
växel, eller än värre, att skicka  
sms på en mobiltelefon. \_\_Att kunna  
köra bil kräver att beteenden som  
att styra, växla och bromsa är auto-  
matiska för att man ska kunna använ-  
da sin kognitiva energi till att  
läsa av trafiksituationen omkring  
sig.

\_\_Detta har stor betydelse för den  
som vill utveckla sin förmåga eller  
prestation inom ett visst område.

\_\_Genom medveten träning kan lärandet  
bli mer effektivt och förmågan ut-  
vecklas. \_\_Att bli expert inom ett  
område är ett resultat av lång tids  
träning och inläring. \_\_En

specialistläkare är ett exempel på en expert som ganska snabbt och utan större ansträngning kan ställa en diagnos på en patient med vissa symptom. Många skulle troligen kunna skaffa sig den kunskapen och förmågan, men det skulle ta lång tid.

Skilnaden mellan en expert och en nybörjare är helt enkelt att experten med sin kunskap och erfarenhet har automatiserat vissa tankar och beteenden, vilket gör att experten har kognitiva resurser kvar för att se nya saker och förstå patienten bättre.

Att rikta uppmärksamheten kallas för selektiv perception, och det innebär att man väljer det som man ser eller hör i en viss situation.

::: #36 :::::::::::::::::::::::::::::::

Det har också visat sig att man ofta bara ser det som man förväntar sig att se, medan andra viktiga detaljer försvinner. Att uppmärksamheten är selektiv brukar ofta visa sig när man missat information eller tappat koncentrationen. Men det är en väldigt viktig funktion att kunna

strunta i det som är oviktigt i en situation, och fokusera på det som är viktigt.

\_Tänka kritiskt eller tänka på rutin?

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Enligt \_Kahneman finns \_System #1 och #2 i alla människor samtidigt. \_Vilket man lyssnar på är det avgörande.

\_Bildbeskrivning

\_Två foton på en man med olika uttryckssätt. \_På det ena stödjer han handen i hakan och ser funder-sam ut. \_På det andra lutar han sig framåt, håller upp sitt pek-finger i luften och vrålar ilsket.

=====

\_Att förklara när människor tänker medvetet och när de bara agerar har varit föremålet för psykologen och nobelpristagaren \_Daniel \_Kahnemans (#1934-) forskning. \_Kahneman visar

#36

#69

på två slags tänkande eller system i medvetandet. \_Det snabba, intuitiva tänkandet finns i \_System #1, som är aktivt i vardagen när man utför handlingar utan att tänka efter.

\_När det är dags att tänka efter, analysera eller ifrågasätta något är det istället \_System #2 som är aktivt. \_Att göra något medvetet och reflektera kräver lite mer ansträngning än att göra det på gammal vana, så det innebär att man måste vinna över latheten för att sätta igång

\_System #2. \_Att beskriva och dela in tänkandet i två delar som \_System #1 och #2 kan förklara hur lätt det är att fatta ett felaktigt beslut.

\_Man kan fatta ett felaktigt beslut, tolka något som händer till sin nackdel. \_Eller få en inre konflikt på grund av att man läser av verkligheten på ett felaktigt sätt.

\_Hjärnan kan förvränga information så att den passar in i ett visst mönster, hellre än att se saker som de är.



## \_Kahnemans kluriga

\_Kahneman är expert på kluriga frågor. \_Detta är ett av hans exempel:

\_Ett slagträ och en boll kostar tillsammans #110 kronor. \_Slagträet kostar #100 kronor mer än bollen.

\_Vad kostar bollen?

\_De flesta svarar fel på denna klurighet första gången. \_Ungefär hälften av matematikstudenterna på universitetsnivå svarade också fel.

\_Varför? \_För att man väljer den första enkla lösningen som system #1 föreslog, och satte inte igång det mer arbetsamma \_System #2 för att reflektera om beräkningen stämde.

\_Rätt svar i slutet av kapitlet.

## \_Kognitiva scheman

\_Det snabba och automatiska tänkandet har att göra med hur hjärnan organiserar minnen. \_Under en människas uppväxt utsätts hon för en mängd intryck och erfarenheter som

organiseras i hjärnan. \_Det skapar en bild av hur världen ser ut och en självbild. \_Utifrån dessa grundläggande erfarenheter under uppväxten skapas vissa mönster av hur människor är, hur saker och ting fungerar, vad som är roligt och vad som är farligt. \_Dessa mönster av tankar brukar kallas kognitiva scheman, och de gör det lättare att ta till sig information. \_De bästa exemplen på kognitiva scheman finns i det som är mest vardagligt: att ta sig till skolan, äta lunch, skicka ett sms eller prata med en kompis. \_Man kan utföra dessa aktiviteter utan att tänka efter, så pass att man ofta kan göra något helt annat samtidigt. \_Dessa scheman påverkar även minnet genom att det blir:

é lätt att komma ihåg sådant som ingår i ett schema, alltså det som man kan förvänta sig i en situation

é lätt att komma ihåg sådant som kraftigt avviker från ett schema, eftersom det blir en speciell

händelse  
é svårt att komma ihåg sådant som avviker litegrand från schemat.

\_I ett känt experiment fick några studenter se ett rum möblerat med bord, stolar, bokhyllor och tavlor.

\_När de sedan skulle återberätta  
::: #38 :::::::::::::::::::::::  
vad de kunde räkna upp från minne nämnde flera personer böcker, trots att inga böcker fanns i bokhyllorna.  
\_De fanns inte där, men de passade bra in i schemat för ett rum med bokhyllor.

\_Kognitiva scheman är grunden för hur man upplever verkligheten. \_De finns för att "spara hjärnceller", det vill säga tänka med så liten ansträngning som möjligt för att kunna lägga energin på annat. \_Det som inte passar in i schemat justeras bort. \_Men om det avviker mycket från schemat kan det orsaka ångest eller obehag, eftersom tryggheten i det som är bekant inte längre finns.

\_I kognitiv terapi brukar en terapeut ofta jobba med dessa scheman

#38

#73

och försöka få klienten att förändra destruktiva tankemönster, så kallade tankefällor. \_Det kan vara så att man ofta tolkar människors skratt som att "de skrattar nog åt mig", eller att en blick i korridoren tolkas som att man ser konstig ut. \_Om man konsekvent tolkar något åt fel håll brukar det kallas bias. \_Detta är till exempel tydligt när man ser hur kvinnors och mäns prestationer bedöms. \_När det gäller kvinnors texter har det visat sig att det finns en bias hos bedömare då de tenderar att tycka att en text skriven av en kvinna är sämre än en text skriven av en man. \_Detta gäller både kvinnliga och manliga bedömare, och även när det handlar om exakt samma text. \_Om signaturen i texten har ett kvinnonamn, verkar det sätta igång ett tankemönster som förvränger upplevelsen åt ett visst håll.

\_Diskutera -- \_Fundera på

#1. \_Har du någon gång upplevt att en person har tolkat en situation på ett annorlunda sätt än du gör?

\_Upplevde du att den personen agerade utifrån en bias? \_Vilka bias tror du är vanliga?

\_Att tolka verkligheten

\_En av de tongivande personerna inom det kognitiva perspektivet var psykologen \_Albert \_Ellis (#1913--#2007) som räknas som en av grundarna till \_-kognitiv beteendeterapi;.

\_Ellis är framförallt känd för sin abc-modell för hur man tolkar sina upplevelser. \_Utan att reflektera närmare kan det kännas självklart att människor reagerar

::: #39 :::::::::::::::::::::::::::::::

när något händer omkring dem, som att bli rädd när man ser en råtta.

\_Ellis ger en mer utförlig beskrivning av vad som händer när människor möter sin omvärld. \_En aktivitet

#39

#75

eller händelse (A) sätter igång en rad tankar och värderingar (B), vilket leder vidare till en konsekvens (C) som är en känsla av något slag. Om händelsen är en råtta (A) som plötsligt springer över köksgolvet, kan det leda till att några blixtsnabba tankar (B) sätter igång: - Detta är ett djur. I mitt hem! Det är en råtta. Jag kan inte kontrollera den. Den kan sprida smitta. Kanske bits den. Är den arg? Det får konsekvensen (C) att man blir rädd och hoppar upp på en stol.

Ofta kommer tankarna snabbt och omedvetet, vilket gör att känslan känns äkta och reflexmässig. Samtidigt är det tydligt att många människor inte är rädda för ormar och råttor, och om rädslor vore naturliga borde väl de flesta människor vara rädda för samma saker? Ellis menar att det inte är djur, människor eller händelser som skapar känslor och reaktioner. Det är tankar som är förknippade med dessa händelser som skapar känslor.

\_Det är alltså tolkningar av verk-  
\_ligheten, som skapar olikheten i  
\_känslor, glädjeämnen och rädslor hos  
\_människor. \_Det som upplevs som  
\_stressande hos en människa, upplevs  
\_som något naturligt hos en annan.

\_Det viktiga i det kognitiva  
\_perspektivet är människans förmåga  
\_att lära. \_Om man har lärt sig att  
\_hundar är farliga, kanske man också  
\_kan lära sig det motsatta? \_Det är  
\_inte fullt så enkelt. \_Hur man som  
\_människa tolkar världen och vilka  
\_tankemönster man har kan sitta djupt  
\_rotat och låter sig inte ändras hur  
\_som helst. \_En metod som dock visat  
\_sig effektiv och fått allt mer  
\_spridning inom svensk sjukvård är  
\_kognitiv beteendeterapi.

## \_Kognitiv beteendeterapi

=== \_Definitioner =====  
exponera\_. utsätta för, visa något  
=====

\_En av de vanligaste formerna av terapi som erbjuds inom svensk sjukvård är kognitiv beteendeterapi (kbt). \_Det finns många olika inriktningar inom kbt som betonar olika saker, medan grunden i synen på tankar och beteenden är gemensam.

\_Kbt har rötter i både beteendeperspektiv och kognitionspsykologi.

\_Idag är metoden välkänd och används inom många områden. \_Det erbjuds behandlingar i kbt via internet och många självhjälpsböcker säljs för att visa hur man kan tillämpa metoderna i sitt arbetsliv eller vardagsliv.

\_En patient som påbörjar en kbt-behandling kommer ofta med ett problem inför en viss situation som man vill åtgärda. \_Terapeuten och



patienten kartlägger vilka styrkor och brister som finns hos patienten och undersöker i vilka situationer som problemet uppstår. I behandlingen kommer patienten att få läxor att utföra mellan träffarna som innebär att man provar ett nytt sätt att agera i de situationer som man upplever är obehagliga. Att reflektera över beteendet och att förändra det, är centralt inom kbt. Genom att gradvis exponeras för det som man tycker är obehagligt kommer man att lära sig att hantera de situationer som kan ge ångest. Genom vetenskapen om att man kan klara av också ganska skrämmande situationer kan terapin ge verktyg som kan användas på flera sätt i det vardagliga i livet. Man kan lära sig att förstå och acceptera rädslan, och hitta fler handlingsalternativ än att exempelvis fly eller undvika obehagliga situationer.

För mental träning, idrottspsykologi och prestation har det kognitiva perspektivet och kbt haft stor betydelse då det innebär att tankar,  
#40 #79

känslor och beteenden kan förändras främst genom träning. Genom att träna och utmana sig själv att prova på saker, även om de känns skrämmande, kan man öka sina valmöjligheter och förbättra sina chanser att nå dit man vill. Teorierna och metoderna som finns inom det kognitiva perspektivet visar också att många tankar och beteenden kan tränas och förändras, och att man inte måste styras av sina tankar.

\_Simon \_Wessbo

\_Mental träning

\_Överförd från första upplagan  
utgiven av \_Gleerups \_Utbildning  
\_AB med \_ISBN  
#978-#91-#40-#68632-#9

\_Specialpedagogiska skolmyndigheten  
#2022

\_Volym två av fem



\_Till punktskriftsläsaren

\_Baksidestext och källförteckning till bilder utgår.

\_Det finns bildbeskrivningar till de flesta bilder. \_Läs igenom dessa så får du en bättre förståelse om vad texterna handlar om.

\_Markerade ord, ord med speciell betydelse samt exempelmeningar skrivs med kursiv stil.

\_Lycka till!

\_Skicka gärna dina synpunkter på anpassningen av denna bok till anpassningsfunktionen~àspsm.se

\_Ii

\_Innehåll volym två

\_Siffran inom parentes hänvisar till svartskriftsbokens sidor.

_Till punktskriftsläsaren .....	I
_Att välja tanke sätt (#41).....	#81
_Att hantera misslyckanden	
(#42).....	#85
_Den positiva psykologin (#45)...	#92
_Lyckoforskning (#47).....	#94
_Attributioner (#48).....	#97
#3. _Motivation och mål-	
fokusering (#55).....	#109
_Vad är motivation? (#56).....	#112
_Primär och sekundär	
motivation (#56).....	#113
_Inre och yttre motivation	
(#58).....	#117
_Vad påverkar motivation? (#62)...	#127
_Maslows behovspyramid (#62)...	#127
_Need achievement theory --	
behovet av prestation!	
(#64).....	#129
_Self- Determination Theory	
(#64).....	#131

\_Iii

_	Vad innebär motivation för	
_	mental träning? (#67).....	#136
_	Påverka motivationen (#67)...	#137
_	Feedback (#69).....	#142
_	Gruppens betydelse för	
_	motivationen (#71).....	#145
_	Mål och målfokusering -- en	
_	nyckel för ökad motivation	
	(#74).....	#152
_	Målen i arbetslivet (#75)....	#156
_	Olika slags mål (#79).....	#163
_	Mål på kort och lång sikt	
_	(#81).....	#167



\_Att välja tanke sätt

=== \_Definitioner =====

\_Ett fixerat tanke sätt:

\_En tro på att min förmåga är fast eller fixerad. \_Den är medfödd och kan inte ändras särskilt mycket.

\_Ett rörligt tanke sätt:

\_En tro på att min förmåga är rörlig och växer om jag lär mig och anstränger mig.

=====

\_Hur tänker människor som är framgångsrika? \_Framgångsrika människor, genier och artister är ofta spännande och väcker omgivningens nyfikenhet. \_Går det att hitta receptet för framgång genom att studera dessa människor? \_Det finns väldigt många böcker och artiklar som utgår från den frågan. \_Men sällan hittar de den faktor som gör skillnad och som man själv skulle vilja arbeta med

när man funderar över vad man skulle kunna göra annorlunda. Den amerikanska psykologen Carol Dweck (#1946-) har i sin forskning utarbetat en teori som visat sig ha stöd i forskning, som kan påverka prestationen. Hennes forskning har visat att teorin kan göra stor skillnad för elever i skolan, särskilt när det gäller utmanande ämnen som matematik.

Dweck menar att det finns två sätt för personer att se på den egna förmågan inför olika utmaningar. Om man tror att den egna förmågan beror på vem man är, vilken intelligens eller talang man har, innebär det att man ser på förmågan som något statiskt, som inte kan förändras i någon stor omfattning. Detta kallas att ha ett fixerat tankesätt - (fixed mindset). Om man tror att den egna förmågan är ett resultat av ansträngning, träning och lärande, innebär det att man kan lära sig och utvecklas med tiden och det gör att man ser på förmågan som något rörligt. Detta kallas att ha ett

rörligt tankesätt \_-(growth mindset);. \_Forskningen har visat att dessa sätt att se på den egna förmågan har stor betydelse för hur man lyckas med studier, utmaningar och andra prestationer. \_Det är alltså en tro på den egna förmågan som gör skillnad, inte vilken faktisk förmåga man har. \_Alla kan inte uppnå allt och bli elitidrottare eller få nobelpriset, men personer med rörligt tankesätt har inställningen att alla kan utveckla den egna förmågan om man bara tränar hårt. \_Alla kan inte nå hur långt som helst, men man kan inte vara säker på var den övre gränsen för prestationen ligger. \_Om man har ett fixerat tankesätt ser man sin position som given, och då blir det istället viktigt att inte förlora i anseende hos andra. \_Då kan fokus ligga på att verka smart och att inte ta sig an utmaningar som riskerar att avslöja hur talanglös eller dum man är. \_De flesta känner igen sig i beskrivningarna av dessa två tankesätten, men det finns

::: #42 :::::::::::::::::::::  
några enkla påståenden att ta ställning till för att testa om man har ett fixerat eller rörligt tanke sätt:

- #1. \_Den intelligens man har är något som inte kan förändras i stor utsträckning.
- #2. \_Man kan lära sig nya saker, men det förändrar inte hur intelligent man är.
- #3. \_Oavsett hur mycket intelligens man har, kan man alltid förändra den litegrand.
- #4. \_Man kan alltid förändra sin intelligens i stor utsträckning.

\_Man kan byta ut ordet intelligens i detta test mot ett annat ord om man vill, som exempelvis talang, kreativitet eller bollsinn. \_De första två frågorna mäter det fixerade tanke sättet, medan de två sista mäter det rörliga tanke sättet. \_De flesta har lite av båda tanke sätten med sig, men troligen lutar man åt det ena eller det andra hållet. \_Om man svarar ja på de första två lutar man

#84 #42

åt det fixerade tankesättet och om man svarar ja på det två sista lutar man åt det rörliga tankesättet. Man ska tänka på att detta inte är ett test som svarar på hur mycket intelligens eller talang man har, utan enbart svarar på vilket synsätt man har på den egna förmågan.

\_Att hantera misslyckanden

\_Skillnaden mellan de två tankesätten blir särskilt tydlig när man ser på hur personer hanterar motgångar och misslyckanden. Ingen tycker om att misslyckas, men ändå är det något som alla kommer att gå igenom många gånger under livet. För de som har ett fixerat tankesätt inför den egna förmågan är misslyckande mycket allvarligt och något som man bör undvika så långt som möjligt.

\_Om man tror att den egna förmågan är medfödd, och att den inte kan förändras, blir det viktigt att bara visa upp sina starka sidor och att dölja sina brister. Ett misslyckande kan skapa skam då man ser det som

#42 #85

att det avslöjar hur dum man är.

\_Med det synsättet blir det viktigt att dölja sina misstag och ännu viktigare att inte utsätta sig för situationer som kan innebära risk för misslyckande.

::: #43 :::::::::::::::::::::::::::::::

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Livet innehåller både misslyckanden och framgångar. \_Sättet man bemöter dem på är viktigare än att undvika dem.

\_Bildbeskrivning

\_En tjej och en kille sitter med ryggen mot kameran på en brygga. \_Tjejen lägger en arm om killen som hänger med huvudet och lutar sig bekymrat framåt.

=====

\_Personer med rörligt tankesätt tycker också att det är jobbigt med misslyckande, men hanterar det på ett annat sätt. \_Man kan då fundera över varför man misslyckades och

försöka hitta ett sätt att handla som gör att man inte misslyckas nästa gång. För personer med rörligt tanke sätt innebär misslyckande ett tillfälle att lära sig, och det kan i slutändan bli något man tjänar på. Om man inte får reda på vad som gick fel, hur ska man då kunna bli bättre?

Att hantera ett misslyckande innebär också att man får vara beredd på att anstränga sig för att lära om och göra saker annorlunda nästa gång. Men denna ansträngning är inte alltid lätt att göra. Det kan kännas enklare att glömma och gå vidare efter att man misslyckats med ett prov. Kanske kan man göra bättre ifrån sig på de övriga proven för att dölja det snedsteg som gjordes? En annan strategi som passar bättre med rörligt tanke sätt är att prata med läraren och säga: - Jag är verkligen besviken på detta resultat. Jag vill lära mig detta och funderar på hur jag ska göra för att få det rätt nästa gång. Oavsett om det är i skolan, fritiden eller på

jobbet tycker de flesta människor om att få en sådan fråga och vill hjälpa till.

::: #44 :::::::::::::::::::::::

Skillnaden mellan tankesätten blir också tydlig när man ser på ansträngning. För den med ett fixerat tankesätt är ansträngning förknipat med en risk. För tank om man pluggar hårt och ändå misslyckas?

Om utmaningen är för svår tycker då vissa att det är bättre att inte försöka alls, än att kämpa hårt för något och ändå inte klara det.

Risken att framstå som dum eller obegåvad kan hämma många prestationer. Ett rörligt tankesätt innebär istället att man ser på ansträngning som något nödvändigt för att utvecklas och lära sig saker.

Om man sedan misslyckas, blir det också ett tillfälle för lärande.

Kanske blir det i misslyckandet tydligt var man har sina brister, och då har man en bättre chans att lyckas nästa gång.



\_Fixerat respektive rörligt tanke-  
sätt

\_Tanquesätt inför: \_Fixerat tanke-  
sätt / \_Rörligt tanquesätt

\_Intelligens: \_En medfödd förmåga  
som man inte kan förändra. /  
\_En färdighet som kan utvecklas  
och förändras genom träning.

\_Ansträngning: \_Om man vore smart  
skulle man inte behöva anstränga  
sig. \_Det är en riskfylld investe-  
ring om det visar sig att man inte  
är smart. / \_Det är nödvändigt att  
anstränga sig för att lära sig och  
utvecklas. \_Det är sättet man blir  
framgångsrik på.

\_Misslyckanden: \_Är skamfyllt och  
något man bör dölja och försöka  
undvika så långt det går. /  
\_Ett tillfälle att lära sig om vad  
man behöver utveckla och bli bätt-  
re på.

\_Utmaningar: \_Det är bäst att undvi-  
ka utmaningar, för att inte riske-  
ra ett misslyckande. / \_Det är bra

att söka utmaningar för det är så man får pröva och utvärdera sin förmåga.

Andra människors framgång: Andra människors framgång hotar mitt eget anseende. Tänk om jag är sämre än dem? / Andra människors framgång kan vara inspirerande. Tänk om jag också kan lära mig detta genom att träna.

::: #45 :::::::::::::::::::::::::::::::

Går det att förändra sitt tanke-sätt?

Ett skäl till varför många trots allt har ett fixerat tanke-sätt är att man lärt sig det i skolan och i en kultur som förklarar förmågor genom att hänvisa till fasta personliga egenskaper och arv och miljö.

Särskilt när det gäller topppresterande personer hänvisas det ofta till talang och att man har .det som andra saknar. Det som sällan beskrivs är hur många års hård träning som krävts för att nå fram till en sådan position. När man jämför

#90

#45

sig med en sådan person är det lätt att känna sig mindervärdig och bekvämt tänka att vissa har det, andra inte. Talang kan spela en roll, men hur skicklig skulle man bli om man tränade på något flera timmar om dagen i tio år?

Dweck menar att skolan har en viktig roll att spela för att hjälpa eleverna att utveckla ett rörligt tankesätt. Det kan göras genom att man funderar över hur man ger beröm. Om man vill ge någon beröm är det viktigt att visa på det som personen har gjort, inte på vad den personen är. Det är bättre att säga - Vad bra att du läste på inför provet, det syns verkligen i dina svar!; än att säga - Du är skicklig på detta, du har verkligen talang! Anledningen till detta är att i det första fallet berömmar man ansträngning, medan det andra berömmar talang. Det är tydliga exempel på hur de olika tankesätten formas och förstärks av omgivningen. Beröm ska vara inriktad på vad man gör, inte vad man är, för att ha effekt.

\_Den positiva psykologin

\_Psykologi är en bred vetenskap som kan tillämpas på väldigt många områden. \_I den kliniska psykologin har man fokuserat på hur man behandlar sjukdomar på ett effektivt sätt.

\_Det är bra att psykologin kan göra nytta för att läka sjuka människor, men kan den också bidra till att göra människor lyckligare? \_Det är en av många frågor som psykologen

\_Martin \_Seligman har forskat kring. \_Flera böcker genom historien har utlovat lycka och framgång, kanske så många att det inte känns värt att hoppas på ytterligare rön om lycka.

\_Men det som kan vara annorlunda när det gäller den positiva psykologin är att den har prövats vetenskapligt och genomförts med vetenskapliga metoder, vilket gör att den

::: #46 :::::::::::::::::::::::::::::::

positiva psykologin är lika giltig som annan vetenskap. \_Det begrepp som \_Seligman varit mest känd för är #92 #46

\_inlörd hjälplöshet;. \_Seligman upptäckte att djur och människor ibland tenderar att tappa hoppet eller ge upp när de ställs inför en motgång eller något stressande. \_De ger upp, tänker att det ändå är kört, trots att de har möjlighet att förändra situationen. \_Detta är något som ofta finns hos människor med depression, men också hos fullt friska människor emellanåt. \_Ställd inför vad som verkar vara oöverstiggliga hinder ger man upp och hamnar lätt i passivitet.

\_Inlörd hjälplöshet är ett utmanande begrepp då det föreslår att

#1. det kanske inte \_är så att situationen är hopplös. \_Något kan förändras men lösningen är inte uppenbar nu.

#2. hjälplösheten är inlörd, det vill säga det finns en vana och en bekvämlighet i att tänka på detta sätt. \_Kanske kan man tänka annorlunda?

\_På senare år har \_Seligman skrivit böcker om det motsatta, som inlärdd optimism. \_Precis som det är vanligt att lära sig hjälplöshet, borde det gå att lära sig att tänka optimistiskt. \_Går det att lära sig tekniker för att bli lyckligare och för att hantera motgångar bättre?

\_Mycket av forskningen inom positiv psykologi pekar på det. \_Bland annat kan man se att saker som människor ofta förknippar med lycka, som att få mer pengar, mer prylar, vara snygg eller i bra form, inte är särskilt viktigt för lycka som man kan tro. \_Det som däremot gör skillnad har ofta med relationer och vänskap att göra.

::: #47 :::::::::::::::::::::::::::::::

## \_Lyckoforskning

\_En av de forskare som gett handfasta råd för vad som kan utvecklas för att öka sin lycka är professorn i psykologi \_Sonja \_Lyubomirsky. \_Hon visar på tolv olika sätt som med

vetenskapliga belägg kan sägas öka lyckan. Studier visar att upplevelsen av lycka till stor del är ärftlig, och kan påverkas av yttre omständigheter. Men en stor del av vad som skapar lycka kan påverkas genom ganska enkla metoder. De metoder som kartläggs har alla prövats och valts ut genom att studera hur lyckliga människor gör. Enligt Lyubomirsky är det ett vanligt mönster att lyckliga människor ägnar sig åt aktiviteter som förstärker eller behåller deras tillstånd, men problemet är att olyckliga människor gör precis samma sak och får därmed svårt att bli lyckligare. Några av metoderna nämns här. Det är viktigt att betona att alla dessa metoder inte passar för alla, utan man kan välja någon och pröva vilken effekt det får. Alla människor är olika och har olika styrkor och svagheter, vilket gör att vissa metoder känns mer naturliga att pröva än andra. Några av metoderna som Lyubomirsky nämner är:

- é Att uttrycka tacksamhet. Det innebär att aktivt och på olika sätt uppskatta det man har, och att visa tacksamhet till vänner och familj.
- é Att utveckla optimism. Man kan kartlägga negativa tankar och försöka hitta det positiva i olika lägen.
- é Att undvika att grubbla för mycket och sluta att jämföra sig med andra.
- é Att engagera sig i riktigt roliga och utmanande aktiviteter som ökar chansen att hamna i ett tillstånd av flow. (se kap #3)
- é Att ta hand om och utveckla sina relationer. Till exempel hålla kontakten, bry sig om varandra och kramas(!).
- é Att ta hand om sin kropp genom att ha goda mat- och sömnvanor och ägna sig åt någon form av motion.



## \_Attributioner

=== \_Bildbeskrivning =====

\_En kille med lockigt, mörkt hår håller upp tummarna i luften och sneglar med sammanpressade läppar in i kameran.

=====

\_En del av insikterna när det gäller människors lycka och olycka återfinns när man studerar tankar och förklaringar kring framgångar och motgångar. \_Det är naturligt att försöka förklara sitt eget beteende i olika situationer för att känna att man kan förstå och kontrollera sin situation. \_Hur man förklarar andra människors beteenden påverkar också till stor del synen på dem och ibland även relationen till dem.

\_Att hitta på orsaker till beteenden brukar kallas för \_attribution (från engelskans attribution -- tillskrivning). \_Om man får ett irriterat bemötande av en kassörska

i en butik, kan man förklara det på olika sätt: #1) \_- Hon var nog trött, så här i slutet på dagen.

\_Kanske hade hon fått ett tråkigt besked innan hon mötte mig.;

#2) \_- Hon tyckte nog att jag såg konstig ut, och kanske är hon trött på att alltid sälja sådana varor som jag väljer.; \_Händelsen att möta en irriterad kassörska kan ges olika förklaringar.

::: #49 :::::::::::::::::::::::::::::::

=== \_Bildbeskrivning =====

\_En tjej med långt, mörkt hår lutar sitt ansikte mot händerna, sneglar in i kameran och ler en aning. \_I bakgrunden ser man en kille och en tjej som pratar och skrattar tillsammans.

=====

\_Det som man upptäckt är att många har ett typiskt sätt att förklara sitt och andras beteenden på. \_Detta brukar kallas \_attributionsstil.

\_Särskilt intressant blir detta när det gäller hur människor ser på

framgång och misslyckande. Det är ganska svårt att träffsäkert förklara ett visst beteende, oavsett om det är det egna eller andras beteende. Det brukar istället bli gissningar. Men dessa gissningar brukar ofta följa ett visst mönster, dra åt ett visst håll som hänger ihop med hur man ser på sig själv. Trots att det är osäkra gissningar det handlar om, låter det ofta tvärsäkert i vardagen: - Detta prov var omöjligt att prestera bra på, eftersom läraren är en idiot!; eller - Jag fick inte jobbet för att jag är för dålig!; Enligt psykologen Bernard Weiner (#1935-) är det vanligt att tänka på framgång och misslyckande utifrån hur människor är, alltså fasta personlighetsdrag, men det spelar ju också roll vilken känslöstämning man är i vid tiden för en viktig prestation. Man kan också attribuera på ett inre eller yttre sätt: yttre attribution innebär att det var yttre omständigheter som gjorde att det blev som det blev, medan inre attributioner lägger vikt

på att det var vad man tänkte och gjorde själv som avgjorde resultatet. \_Hans modell illustreras i rutan på nästa sida.

\_Diskutera -- \_Fundera på

#1. \_Hur brukar du förklara framgångar och misslyckanden? \_Om det går bra -- är det för att andra är snälla mot dig eller för att du har tur? \_Eller beror det kanske på att du gjorde något bra och betydelsefullt?

::: #50 ::::::::::::::::::::::::::::::

\_Varför gick det så bra ikväll?

\_Desirée är fritidsledare och planerar en samtalskväll med några tonåringar och ämnet för kvällen är relationer. \_Desirée kommer att leda samtalet och ge diskussionsfrågor.

\_Det är inte första gången som den genomförs, men de tidigare gångerna har det gått sådär. \_Samtalet och diskussionen har blivit lite flamsig och viktiga frågor har fnissats

#100

#50

bort. Andra gånger har deltagarna varit för blyga och det har påverkat samtalen negativt.

Men när kvällen blir av sker det som Desirée önskat. Det blir en bra diskussion. Det kommer en lagom stor grupp. Det blir mycket skratt och många har vågat prata. Varför gick det så bra ikväll och inte de andra gångerna?

Weiners modell för attributioner:  
Tillfällig / Fast

Inre faktorer: Desirée hade en bra kväll för en gångs skull. Hon kände sig lite mer uppåt än vanligt. / Desirée har god förmåga, är mer erfaren och trygg i sig själv än tidigare och det gjorde gruppen mer trygg.

Yttre faktorer: Det var en tillfällighet, och ren tur att gruppen var som den var. / Gruppen var redan trygg och erbjöd inget större motstånd.

\_Detta är psykologen \_Bernard  
\_Weiners (#1935-) modell för att  
\_förklara framgångar och motgångar.  
\_Det är inte så lätt att bestämma  
\_sig för vilken ruta som är rätt, el-  
\_ler hur? \_I den övre vänstra rutan  
\_är det \_Desirée och hennes känslö-  
\_läge som gjorde skillnaden.  
\_I den övre högra är det hennes  
\_egen inre kompetens som är förkla-  
\_ringen. \_I den nedre högre var det  
\_gruppens förtjänst att kvällen blev  
\_bra. \_I den nedre vänstra var det  
\_ren tur som gjorde att kvällen blev  
\_bra. \_Visst är det komplicerat?

::: #51 :::::::::::::::::::::::::::::::

### \_Sammanfattning

é \_Psykologi betyder läran om själ-  
\_en, och är en vetenskap som vuxit  
\_sig stark sedan #1800-talet. \_Psy-  
\_kologi kan innebära att man stude-  
\_rar människors tankar, minnen,  
\_kunskaper, känsloliv, reaktioner,  
\_beteenden, hälsa och ohälsa, som  
\_individer eller i grupp.

é Beteendeperspektivet är en av de stora psykologiska teorierna om prestation. Med utgångspunkt i de olika sätten att förstärka beteenden kan olika förändringar göras för att ändra ett beteende. Genom positiv och negativ förstärkning, positiv och negativ bestraffning samt utsläckning kan de flesta mänskliga beteenden förstås och förändras.

é Det biologiska perspektivet rymmer flera olika områden och fokuserar på hur kroppen som helhet påverkar prestationen. Det kan också handla om hur hjärnan kan förändras och tränas, hur arbetsminnet kan tränas upp och kroppens signalsubstanser påverkar hälsan och prestationen.

é Det dominerande perspektivet idag är det kognitiva perspektivet som fokuserar på perception (hur människor upplever världen), tankar, minne, lärande och uppmärksamhet. Attributioner, fixerat och rörligt tankesätt och positiv psykologi är olika områden som berör

människors hälsa och prestation,  
och de har tydliga kopplingar till  
kognitionspsykologi.

é Människor tolkar verkligheten på  
olika sätt. Det är inte själv-  
klart att man tolkar, förstår el-  
ler ser en sak på samma sätt som  
andra människor. Erfarenhet,  
automatiska tankar och kognitiva  
scheman avgör hur man ser på  
verkligheten.

é Att tolka situationer och ge dem  
mening kallas för attribution.

Man kan förklara framgång eller  
misslyckande på flera olika sätt,  
och det är svårt att säga vilket  
av dem som är mest sant.

é Det har stor betydelse för pres-  
tationen om man har ett fixerat  
eller rörligt tanke sätt. Ett  
fixerat tanke sätt tänker sig in-  
telligens som en statisk egenskap  
man har som inte kan förändras,  
medan ett rörligt tanke sätt tänker  
sig intelligens som något som kan  
tränas upp och utvecklas.



## \_Instuderingsfrågor

- #1. \_Vad är psykologi?
  - #2. \_Vad är behaviorism?
  - #3. \_Förklara begreppen stimuli och respons.
  - #4. \_På vilka sätt menar \_Skinner att man kan förstärka beteenden?  
\_Redogör för dem och skapa egna exempel.
  - #5. \_Vad innebär det biologiska perspektivet för psykologin? \_Hur ska man förstå medvetandet och tankarna med biologin?
  - #6. \_Förklara vad plasticitet innebär.
  - #7. \_Ge tre vardagliga exempel på när känslan påverkas mycket av hormoner eller signalsubstanser.
  - #8. \_Vad innebär det kognitiva perspektivet?
  - #9. \_Vad är bias?
  - #10. \_Vad är skillnaden mellan fixerat och rörligt tankesätt?
  - #11. \_Vad är inlärld hjälplöshet?
  - #12. \_Vad innebär positiv psykologi?
- #52 #105

#13. \_Varför tror du att positiv psykologi bemöts av skepsis ibland?

#14. \_Hur kan man förklara att olyckliga människor ibland utför sådana handlingar som gör att de stannar kvar i sitt tillstånd och då fortsätter att vara olyckliga?

#15. \_Vad är attributioner?

#16. \_Vad är attributionsstil?

\_Lösning av problemet med slagträet och bollen:

\_Ett slagträ och en boll kostar tillsammans #110 kronor. \_Slagträet kostar #100 kronor mer än bollen.

\_Vad kostar bollen? \_De flesta gissar #10 kronor. \_Men om man tänker efter: \_Om man tror att bollen kostar #10 kronor och slagträet kostar #100 kronor mer, alltså #110 kronor (#10+#110 kronor) så blir slutsumman #120 kronor. \_Det rätta svaret är istället #5 kronor.

## \_Uppgifter

=== \_Bildbeskrivning =====

\_En kille med mörkt, kort hår och rändig tröja knyter händerna framför bröstet i en segergest.

=====

#1. \_Tänk er att ni ställs inför den stora utmaningen att skriva ett gymnasiearbete. \_Beskriv hur de olika tankesätten kan påverka prestationen i en sådan process.

\_Ge några råd kring hur man bör tänka för att det ska gå så bra som möjligt. \_Hur ska man agera om man får kritik för något i sitt arbete? \_Hur bör handledaren agera för att arbetet ska bli bra?

#2. \_Jobba två och två med följande fråga: \_Går det att förändra en gammal vana? \_Hur då? \_Använd er egen erfarenhet och kunskap, men knyt också an till något i kapitlet för att styrka ert resonemang.

#3. \_Hur lever man ett gott liv?

\_Ett liv som är roligt och stimulerande och som främjar hälsa?

\_Rita en bild med en människokropp i mitten och skriv små rutor och tips runtomkring som du tycker är viktiga. \_Utgå från det som du kan använda i kapitlet, men lägg gärna till annan kunskap och andra idéer som du har. \_Använd gärna ett stort papper om det är möjligt.

#4. \_Tänk dig att du får tillbaka ett prov som gått riktigt dåligt.

\_Hur kan du förklara det med hjälp av din kunskap om attributioner?

\_Pröva olika förklaringar och utvärdera hur rimliga de är.

### #3. \_Motivation och målfokusering

=== \_Textruta =====

=== \_Bildbeskrivning =====

\_En tjej i rosa tröja, svarta  
\_tights och joggingskor springer  
på en skogsstig med kraftfulla  
\_steg.

=====

\_Anna är #17 år och spelar i ett  
\_juniorfotbollslag. \_Hon vill bli  
uttagen till \_A-laget men har en  
bit kvar för att komma dit säger  
hennes tränare.

\_Den senaste tiden har hon inte  
presterat på topp och emellanåt  
har hon känt sig stressad över att  
klara både skolan och fotbollen.

\_ - Att inte komma med i \_A-laget  
inför slutspelen skulle vara så  
oerhört trist;, tänker \_Anna.

\_Troligen skulle det ta udden av  
den motivation som hon har kvar.

\_Andra kompisar i laget har hoppat av nu när de gått i gymnasiet ett tag, och kanske finns det fler saker i livet än fotbollen. \_Anna vet inte riktigt vad hon vill.

\_Att komma upp ett snäpp och spela med de riktigt duktiga spelarna vore ett lyft.

\_Men var ska hon börja? \_Göra fler mål, skaffa bättre kondition, träna teknik eller ta fler initiativ på planen? \_Och vill hon verkligen satsa -- kanske är det bättre att bara strunta i det?

=====

\_Alla människor behöver någon form av drivkraft. \_Ibland finns den naturligt utan att man behöver leta efter den. \_Ibland finns den inte alls. \_Då behöver man fundera och prova olika saker för att bli motiverad. \_Detta kapitel kommer att handla om motivation och målfokusering. \_Det innebär att man undersöker vad det är som ger drivkraft i vardagen och vid andra speciella tillfällen.

\_I det här kapitlet får du lära dig om:

é motivationsteorier

é hur motivation kan påverkas

é hur motivation kan användas i mental träning

é vad ett mål är

é hur man formulerar ett bra mål

é hur man hanterar hinder för att uppnå det man vill.

\_Diskutera -- \_Fundera på

#1. \_Hur gör du för att motivera dig själv?

#2. \_Går du i skolan för att du måste eller för att du har lust?

#3. \_Gör du saker av gammal vana eller med en medveten inställning att uppnå något?

\_Punkt #1 och #5 i kursens centrala innehåll:

é \_- \_Psykologiska faktorer i relation till prestation.;

é \_- \_Motivation och målfokusering.;

#56

#111

\_Vad är motivation?

\_Motivation kan beskrivas som drivkraften bakom människors handlingar.

\_Nästan alla mänskliga aktiviteter sker av en anledning. \_När man går upp på morgonen gör man det för att ta sig till skolan, till jobbet eller kanske en träning. \_När man läser en deckare undrar man vad mördaren hade för motiv, alltså vad som ledde fram till den hemska handlingen. \_Man frågar sig vad som orsakar eller leder fram till ett visst beteende. \_Allt detta handlar om motivation. \_Varför gör du som du gör? \_Det finns många som har forskat om motivation. \_Några av teorierna kring motivation kommer att beskrivas nedan, men ibland handlar det om att veta vad man konkret kan göra för att bli mer motiverad inför olika händelser i livet.



## \_Primär och sekundär motivation

\_Med \_motivation menas de idéer, behov och tankar som får oss att handla på ett visst sätt. \_De mest grundläggande handlingarna delar människan med alla andra djur och det bygger på att vi är biologiska varelser som har livsviktiga behov.

\_Att äta, dricka eller sova är handlingar som är så självklara att man aldrig tänker på varför de görs.

\_Många av vardagens aktiviteter handlar just om grundläggande biologiska behov som att leva ett gott liv, få mat, husrum, försörjning och en familj. \_De grundläggande biologiska orsakerna till beteenden brukar kallas för \_-primär motivation;.

\_Den motivationen brukar ofta fungera bra av sig själv. \_Det behövs inte någon särskild ansträngning för att hitta motivationen att gå och handla eller för att få lägga sig på kvällen. \_Den primära motivationen förklarar de mest grundläggande funktionerna hos människan.

Men biologin förklarar inte allt.  
Människan är inte bara en biologisk  
varelse. Det som utmärker människan  
är hennes språk och kultur. När man  
undrar varför någon gör som de gör  
kan det ofta förklaras med personens  
uppföstran, skolgång, fritid eller  
kompisar som gör att man gillar  
olika saker. De saker man har  
lärt sig att tycka om brukar  
kallas för -sekundär motivation.  
Det vill säga allt som uppväxt och  
kultur bidragit med som påverkar  
beteendet och

::: #57 :::::::::::::::::::::::::::::::

formar personen. Att skylla sin  
kropp och skydda den med kläder är  
till viss del primär motivation.  
Det skulle bli opraktiskt och kallt  
annars. Men att ha trendiga kläder,  
att tillhöra en viss subkultur eller  
att bara ha vissa märkeskläder anses  
vara ett tecken på sekundär motiva-  
tion. Andras förväntningar och  
uppskattning motiverar till att klä  
sig på ett visst sätt, och skapar en  
känsla av kulturell tillhörighet.  
Att klä sig på ett visst sätt är

ett exempel på ett inlärt beteende som bestämts av det samhälle, den tradition och kultur som man lever i.

=== Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Varför klär du dig som du gör?

\_Är det bara för att klä sig snyggt, eller finns det fler skäl som kan motivera klädvalet?

\_Bildbeskrivning

\_Foto på en tjej med blått, burrigt hår uppsatt i två stora rosetter. \_Hon är klädd i en grön nättröja, tajt svart klänning och ett stort svart plasthalsband.

\_Hennes ögon är kraftigt sminkade och hon plutar med de rosafärgade läpparna.

=====

\_Vissa menar att all motivation bestäms av att människan är en biologisk varelse. \_Då menar man att även högst personliga handlingar som att välja kläder eller att skriva musik

#57

#115

och böcker har grundläggande biologiska orsaker. Ett vanligt exempel är förälskelse som är en djupt personlig känsla men som när den granskas och undersöks kan reduceras till biologiska rötter. Att tro att allt beteende beror på biologi, arv och gener brukar kallas för reduktionism. I motsats till detta finns det många forskare som menar att

::: #58 :::::::::::::::::::::::  
alla orsaker till mänskligt beteende är kulturellt bestämt. Båda dessa sidor har viktiga argument, men de flesta tror att sanningen finns någonstans däremellan. Ibland är man deppig för att man inte har sovit ordentligt, ibland är man deppig för att något i omgivningen inte riktigt ger det som behövs. En slutsats av detta är att det är viktigt att både kroppen och hjärnan får vad de behöver!

## \_Inre och yttre motivation

=== \_Definitioner =====

kognitivt schema\_. grundläggande tankemodeller som man sällan eller aldrig tänker på, som hur man cyklar eller hittar sitt skåp i skolan

=====  
\_Inom motivationsforskningen gör man ofta skillnad mellan \_-inre och yttre motivation;. \_Den inre syftar på tankar, känslor och medvetande som vill något, medan yttre motivation är det som finns utanför kroppen och som stimulerar till handling. \_Den inre motivationen är något som kommer inifrån, som manar till att göra något. \_När det handlar om saker som händer utanför kroppen, kallas det yttre motivation och då är den en händelse utifrån som manar till handling. \_Skillnaden mellan inre och yttre motivation är inte alltid helt lätt att uppfatta när man granskar motiven djupare.

#58

#117

\_Det kan ofta vara ganska svårt att svara på frågan varför man gör saker, eller varför man låter bli att göra så många saker. Ibland är det svårt att veta om det dåliga humöret beror på att man hade ont i huvudet den dagen eller för att det faktiskt var någon som hade behandlat en felaktigt. Men även om de är svåra att helt skilja åt så visar inre och yttre motivation ändå på två olika möjliga sätt att förklara motivationen.

\_Inre motivation

=== \_Definitioner =====  
internalisera. ta in intryck,  
normer och kunskaper utifrån och  
göra det till sitt eget  
=====

\_Med inre motivation menas de tankar, känslor, minnen och kognitiva scheman som skapar vilja till handling. Som att gå upp en bestämd tid varje morgon och borsta tänderna trots att man helst hade velat ligga

kvar under det varma täcket för att sova en timme till. Den inre motivationen är alltså den inre motorn som driver en människa framåt.

Exempelvis kan det vara en känsla av glädje inför att hjälpa människor, eller en djup tävlingsinstinkt, eller inre önskan att alltid göra bra ifrån sig för att känna sig stolt över det man gjort. För vissa människor är den inre motivationen något som alltid finns där, men som man aldrig tänker på. För andra är det något som man behöver reflektera över och ibland behöver utveckla. Det är inte alltid medvetet vad som driver en människa framåt.

::: #59 ::::::::::::::::::::::::::::::

=== Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

Efter ett tag börjar man själv att vilja de saker som man blivit uppfostrad att göra. Det kallas internalisering.

## \_Bildbeskrivning

\_Ett sött foto på en vuxen hand som håller ömt om en liten bebis-hand.

=====

\_Inom psykologin finns olika förklaringar till vad som formar den inre motivationen. \_Flera forskare pekar på uppväxt och skolgång som genom många års påverkan har gett individen ett sätt att förhålla sig till sina prestationer. \_Ett barn som växer upp och går i förskola och skola kommer att få många år med intensiv påverkan från lärare, elever och föräldrar. \_Vissa barn får mycket uppmuntran, medan andra får mycket kritik och det gör att barnet lär sig olika sätt att förhålla sig till framtida utmaningar. \_Genom uppväxten kommer barnet att internalisera många saker som det har lärt sig. \_De vuxnas regler blir efterhand det som barnet vill. \_Andra teorier menar att arv och begåvning spelar en roll för den inre motivationen.

#120

#59



\_Idag menar flera forskare att personligheten och drivkraften inte är statisk, utan förändras kontinuerligt. \_Visst är människor formade  
::: #60 ::::::::::::::::::::::::::::  
av sin uppväxt och av samhället, men denna påverkan fortsätter genom livet och kan sannolikt förändras.

\_Vad som är en inre drivkraft varierar i olika skeden i livet.

\_Forskning inom psykologi, pedagogik och ekonomi har de senaste åren visat hur viktig den inre motivationen är för prestationen. \_Genom experiment har det visat sig att när det finns en yttre belöning (till exempel en stor summa pengar som vinst) blir prestationen sämre, än om ingen sådan belöning fanns. \_Den egna viljan att lösa ett problem, en uppgift eller att känna att man gör skillnad för en annan människa kan vara exempel på en starkare drivkraft, än att man får pengar för att göra samma sak.

\_Yttre motivation

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Man motiveras att panta av yttre drivkrafter, genom att man får pant.

\_Bildbeskrivning

\_En liten kille med glasögon och glugg mellan tänderna håller upp en blå plastsäck och en tom plastflaska i luften. \_Han ser stolt och nöjd ut.

=====

=== \_Definitioner =====

incitament\_ . en yttre omständighet som stimulerar till att man vill göra på ett visst sätt

=====

\_All motivation handlar inte om inre drivkrafter. \_Omgivningen är också en viktig faktor för motivationen.

\_Den motivation som kommer utifrån

brukar kallas yttre motivation;.  
Med yttre motivation menas saker  
som händer utanför oss själva och  
som ger upphov till handling. Om en  
lärare ger ett prov med kort varsel  
kommer det troligen att leda till  
viss oro och spänd förväntan, vilket  
får klassen att studera intensivt  
inför provet. Om man sitter i en  
park kan man bli irriterad på att  
människor skräpar ner. Många har en  
önskan om att ha det rent och  
snyggt, men skulle inte börja plocka  
upp någon annans skräp. Om man där-  
emot erbjöds fem kronor för varje  
upplockat glasspapper skulle motiva-  
tionen för att plocka upp skräpet  
höjas. Sådan yttre motivation kan  
skapas med hjälp av ett incita-  
ment. Ordet liknar behaviorismens  
stimuli, alltså en händelse som sti-  
mulerar till att göra något, och an-  
vänds ofta av politiker och ekonomer  
som vill få människor att göra på  
ett visst sätt. Man kan alltså bör-  
ja göra något för att man har ett  
incitament att göra det. Många av  
aktiviteterna i skolan fungerar med

hjälp av incitament: läs på din läxa så att du klarar läxförhöret och klarar proven för att få ditt betyg.

Problemet med incitament är att de ibland kan ge oönskade effekter.

Den svenska skolan syftar till att ge eleverna goda kunskaper och förmåga att lära sig nya saker, men den kanske mest av allt stimulerar till att läsa inför provet. Den sortens studieteknik ger ofta mer ytliga kunskaper.

För att prestera väl på lång sikt menar många pedagoger att det är viktigast att utveckla den inre motivationen som består i lusten att lära sig och utvecklas. Den egna drivkraften anses ofta mer värdefull än den drivkraft som kommer av att reagera på en yttre omständighet.

Det innebär att det är bättre att själv ta tag i sina uppgifter, än att bara göra dem när någon annan säger åt en att göra det.

\_Diskutera -- \_Fundera på

#1. \_Kan olika motivationer passa till olika aktiviteter? \_Nämn några aktiviteter som du i så fall tycker passar till inre respektive yttre motivation.

#2. \_Om du skulle behöva hjälpa någon att hitta sin motivation, skulle du fokusera på deras yttre eller inre motivation? \_Varför?

::: #62 ::::::::::::::::::::::::::::::

\_Att döda råttor eller samla svansar?

\_I början av #1900-talet utbröt böldpest i \_Hanoi i \_Vietnam. \_En av smittspridarna var råttor som levde i kloakerna i staden. \_Då anställdes råttfångare som skulle bekämpa råttorna i hopp om att få ner smittspridningen, men de lyckades inte bekämpa råttorna snabbare än de förökade sig. \_Då utfäste beslutsfattarna i staden en allmän belöning för varje inlämnad råttsvans som

#62

#125

skulle bevisa en dödad rått. Till en början blev åtgärden väldigt framgångsrik då tusentals råttsvansar lämnades in. Men efter en tid började myndigheterna misstänka att något gått fel då det kom in rapporter om svanslösa råttor i staden.

Det började också förekomma rykten om uppfödning av råttor för att enkelt komma åt svansarna som kunde ge en inkomst. Hanoiborna svarade på incitamentet, men råttpopulationen minskade inte. Syftet hade varit att utrota råttorna men konsekvensen blev ett ökat antal infångade svansar. Exemplet visar att incitament ibland kan slå fel då de förändrar situationen på ett icke önskvärt sätt.

Läs mer: - Freakonomics -- en vildsint ekonom förklarar det moderna livets gåtor; av Steven D. Levitt och Stephen J. Dubner (#2006)

\_Vad påverkar motivation?

\_Maslows behovspyramid

\_En av de psykologer som inriktat sig på motivation är Abraham

Maslow (#1908--#1970). Maslow vänder sig mot det psykodynamiska och behavioristiska synsättet, eftersom de menar att människor agerar på ett visst sätt för att de bestämdes att göra så i sin barndom. Det behavioristiska perspektivet ansåg att en människas handlingar endast är respons på olika stimuli. Maslow betonade istället människans möjligheter och menade att det som driver människor framåt -- motivationen -- är deras olika behov. Människan föds god med en drift att utvecklas och uppfylla de olika behoven.

Maslows teori brukar illustreras med en trappa eller en pyramid av olika behov.

:::: #63 ::::::::::::::::::::::::::::::

\_Längst ner i pyramiden finns

#63

#127

(#1) grundläggande kroppsliga behov som att få äta och sova. I nästa steg finns (#2) behov av trygghet som att ha tak över huvudet och säkerhet omkring sig. I tredje steget finns (#3) behov av kärlek och gemenskap som innebär att ha vänner, skolkamrater och familj omkring sig. Det fjärde steget är (#4) behov av uppskattning och uppmuntran. Det sista steget är (#5) självförverkligande (self actualization) vilket innebär att uppnå sin fulla potential i livet. Maslow menar att de grundläggande behoven måste vara uppfyllda för att det ska vara möjligt att gå vidare till nästa steg. Om man tänker sig en situation där man får i uppgift att hålla en redovisning inför sin klass utan att känna uppmuntran och uppskattning från klasskamraterna, så kommer det kännas jobbigt! Om man däremot känner sig utvilad, varm, mätt, trygg, och känner stöd från åhörarna, kommer det göra det lättare att prestera på ett tillfredsställande sätt. Då finns möjlighet att genomföra en



bra redovisning som leder mot steg #5, självförverkligande.

\_Diskutera -- \_Fundera på

#1. \_Vad gör människor för att uppfylla sina olika behov? \_Kan man sortera handlingar så att de motsvarar olika nivåer i \_Maslows pyramid? \_Prata med dina klasskamrater och gör en lista över olika exempel och diskutera vilket steg de tillhör. \_Exempelvis: köpa pizza, gå med i \_Facebook, tvätta sin nya bil.

::: #64 ::::::::::::::::::::::::::::::

\_Need achievement theory -- behovet av prestation!

\_John \_William \_Atkinson (#1903-- #2003) ansåg att motivation kan ses på ett annat sätt. \_Han beskriver två möjliga beteenden; att närma sig utmaningar eller undvika dem. \_Enligt \_Atkinson beror en persons beteende som vuxen på uppväxten. \_Om man under sin barndom och utveckling

#64 #129

fått beröm för något, lär man sig att känna stolthet inför det. Om man istället har misslyckats med något kan känslor av skam utvecklas.

På detta sätt skapas personers olika sätt att hantera utmaningar och behov av att prestera: Vill man anta en utmaning för att försöka uppnå känslor av stolthet eller vill man undvika utmaningar för att vara säker på att slippa känslan av skam?

Dessa beteenden är, enligt Atkinson, knutna till personligheten och medför att vissa har som drivkraft att jobba hårt för att lyckas, medan andra har drivkraften att jobba hårt för att inte misslyckas. De som närmar sig utmaningar tar självklart en risk då det kan innebära en besvikelse eller andra problem om man inte lyckas. De som undviker utmaningar spelar mer säkert, men tar också en risk på lång sikt då det kan leda till att man missar möjligheter och i efterhand ångrar att man inte tog chansen.

Studier har visat att personer som söker utmaningar för att nå framgång

ofta uppvisar bättre prestationer, än personer som drivs av att inte misslyckas. Teorin har dock fått kritik för att den i allt för hög grad fokuserat på personligheten som något fast, då det i själva verket kan vara så att en person kan drivas av både iver inför utmaningar och rädsla för misslyckande beroende på en viss tidpunkt eller situation.

## \_Self- \_Determination \_Theory

\_En av de större teorierna om motivation idag är \_Self- \_Determination \_Theory (sdt) som på svenska kan översättas med självbestämmande-teori. Grunden i denna teori är att varje människa bär på en drivkraft att utvecklas. Men för att motivationen ska utvecklas finns det tre grundläggande behov som behöver tillgodoses:

é \_Självbestämmande (autonomi): \_Att få bestämma själv över det man gör och vill

é Kompetens: Att känna att man kan något, ha kompetens

é Social tillhörighet: Att känna att man hör samman med andra människor

::: #65 :::::::::::::::::::::::::::::::

Som namnet på teorin antyder är det viktigt att själv vara delaktig i det som man ska ha motivation för.

Så länge det är något som man själv bestämmer över är det ganska enkelt att behålla motivationen. Men här finns också en risk att förlora motivationen. Många tonåringar kan tycka att det är roligt att själv-  
mant läsa romaner, men i den stund de tvingas läsa en bok i skolan försvinner motivationen. Varför? För att det inte längre är den egna drivkraften som styr, utan något yttre krav, en förväntning eller en instruktion från en tränare eller lärare som vill att man ska göra något.

=== Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_När man inte har makt att påverka en besvärlig situation, kan man lätt bli frustrerad och tappa motivationen.

\_Bildbeskrivning

\_En tjej med tofs, svart väska och proptra kläder lutar sitt huvud mot en glasvägg och ser uppgiven ut.

=====

::: #66 ::::::::::::::::::::::::::::::

\_En av det viktigaste inslagen i Self-Determination Theory är att skilja på tre olika former av motivation; -inre motivation, yttre motivation; och .amotivation. Inre motivation betyder att drivkraften finns inombords, medan yttre motivation innebär att det finns en yttre belöning som styr beteendet.

\_Amotivation är däremot det som händer när man inte ser någon som helst poäng med att utföra en handling.

\_Inom mental träning är det ofta

#66

#133

amotivation som man försöker åtgärda med sin träning.

Idag finns det många forskare och studier som undersöker motivation utifrån Self-Determination

Theory. En av de mest kända modellerna för att beskriva motivationen närmare är psykologen Robert J.

Vallerands hierarkiska modell för motivation. Vallerand menar att motivationen ser olika ut beroende på vilken situation och vilket sammanhang man är i. Man kan till exempel ha lite motivation för skolan, medan man har stor motivation för sitt fritidsintresse. Hur förklarar man det? I Vallerands modell finns tre nivåer för motivationen:

é Situationsnivå: det som påverkar en enskild situation. Om man går en danskurs kan det kännas roligt, utmanande och spännande. Men om man känner sig trött efter en lång dag i skolan, eller om man får dansa med en partner man inte är van att dansa med kan motivationen påverkas på olika sätt av

situationen. \_Motivation i en viss situation kan variera från dag till dag.

é \_Kontextuell nivå: det sammanhang som råder i det man gör. \_Om man följt med sin partner på en danskurs, kan det vara så att man inte känner sig helt säker inom detta område. \_Dans kan kännas som ett outforskat område. \_Kontexten spelar stor roll för motivationen.

\_Inom kontext ingår även hur ledaren är och vilka instruktioner man får inom en viss aktivitet.

é \_Global nivå: de personliga egenskaper man har som individ och hur man agerar i relation till sin omgivning. \_Man kan ha anmält sig till en danskurs för att man tycker dans är roligt eller för att man har en drivkraft att lära sig något nytt. \_Det är inte bara aktiviteten i sig som påverkar motivationen, utan även de egenskaper man har med sig som människa.

\_Vad innebär motivation för mental  
träning?

\_Inom mental träning är det vanligt  
att arbeta just med att försöka höja  
någons motivation. \_De flesta menta-  
la tränare, författare och utbild-  
ningar inom mental träning försöker  
öka motivationen genom att använda  
verktyg som stimulerar både den inre  
och yttre motivationen. \_Om man kän-  
ner sig lugn, säker, trygg och stark  
med goda insikter om vad man kan och  
inte kan, så kommer man troligen  
lyckas bra på de flesta områden i  
livet. \_Mental träning kan innebära  
att stärka dessa egenskaper för att  
utveckla den inre motivationen. \_Men  
det kan också handla om yttre moti-  
vation; att man exempelvis ger sig  
själv en belöning (en pryl, en fika  
eller väldigt god glass) i framtiden  
för varje tråkig uppgift man tar sig  
an att genomföra. \_Verktygen och me-  
toderna för att skapa och förstärka



motivation är många och varierande.

\_ Påverka motivationen

\_ Motivation finns hos alla människor. \_ Alla människor har ett driv, en vilja att utvecklas och göra bra ifrån sig, men det är inte alltid som människor kommer till sin fulla potential, det vill säga gör så bra som de faktiskt kan. \_ Det kan bero på många saker: kanske är man på fel plats, kanske dras man med orimliga prestationskrav, kanske är uppgifterna som man ska göra inte tillräckligt utmanande.

\_ En grundläggande fråga att ställa sig om motivationen tryter är: \_ Vad finns det för .vinst med detta? \_ Om det gäller att träna hårt och länge inför en match eller tävling gäller det alltså att tänka på vad som finns där på andra sidan alla ansträngningar: att känna sig stolt över sig själv, att kanske stå på prisballen, att slå sitt personliga rekord. \_ Om det gäller att klara ett matteprov på det kapitel som känns

#67

#137

våldigt tråkigt, kan vinsten vara att betyget säkras, att inte behöva plugga på detta igen (om provet går bra) och att föräldrarna kommer att känna sig stolta över bedriften.

\_För de flesta är det bra för motivationen om vinsten finns ganska nära tillhands, medan det är svårare när man måste vänta länge på belöningen.

::: #68 :::::::::::::::::::::::::::::::

## \_Övning -- \_Motivationsanalys

=== \_Textruta =====

\_Välj ut ett uttalat mål som du har och en handling som du gör på rutin. \_Du kanske har som mål att lära dig spela gitarr och våga stå på scen inför andra, då kan det vara ditt uttalade mål. \_Sedan kanske du också brukar cykla till skolan trots att du inte har som målsättning att ställa upp i \_Tour de \_France.

\_Analysera dina motivationer genom att fundera över om det är yttre eller inre drivkrafter som

påverkar dig vid de två olika tillfällena. \_Strävar du efter målet för att uppnå något eller undvika något? \_Finns det något i din motivation som du skulle kunna förändra? \_Finns det något som du kan dra nytta av i hur du hanterar vägen till ditt uttalade mål respektive det du gör rutinmässigt?

=====

\_Ett sätt att få vinsten inom räckhåll är dels att tänka på den medan man arbetar, men även att hitta små hållpunkter, delmål, på vägen dit som visar att man är på rätt väg.

\_Alla handlingar kan förklaras med hjälp av ett argument, med orden "för att" framför. \_För att ta reda på vad vinsten är kan man fundera ut några "för att". \_Det kan starta motivationen att börja räkna upp några sådana argument. \_Vissa är motiverade jämt, men de flesta tycker det är lite trist att gå upp varje morgon i november för att ta sig till jobbet eller skolan. \_En uppräknig av vinster med att gå till skolan,

#68

#139

alltså några "för att", kan låta så här:

é \_Jag går upp nu för att inte bli sen till skolan.

é \_Jag går i skolan för att få en utbildning och senare ett roligt jobb.

é \_Jag går till skolan för att träffa mina vänner.

é \_Jag går upp nu för att jag kommer att lära mig något nytt.

é \_Jag går upp nu för att novembermörkret känns kortare om jag jobbar hårt.

é \_Jag går upp nu för att jag vet att det blir lunchrast efter bara två lektioner.

::: #69 :::::::::::::::::::::::::::::::

\_Listan kan göras mycket längre och för alla typer av aktiviteter. \_En enkel uppräknig av några argument fungerar bra också som ett sätt att motivera andra. \_I början av aktiviteter, som en ny kurs i skolan eller en ny fritidsaktivitet, är motivationen ofta hög eftersom man får

lära sig mycket nytt och nyfikenheten ännu inte stillats. Efterhand blir det nya till vardag och då glöms ofta argumenten till varför man gjorde detta bort, vilket kan leda till en känsla av meningslöshet och det kan påverka motivationen negativt.

Ofta tänker man på motivation som en känsla tydligt knuten till en handling, ett arbete eller en aktivitet. Om man tydligt kan svara på varför man gör något, kan det ha positiv inverkan på motivationen.

Samtidigt är motivation väldigt beroende av att man mår bra i allmänhet. Det är vanligt att man vet precis hur och varför man ska göra en sak, men ändå finns inte motivationen. Det som gör skillnad för motivationen kan vara svårt att hitta eftersom så många saker påverkar den. En ledtråd för att hitta tillbaka till en tappad motivation kan vara att beskriva ett tillfälle där motivationen var hög och försöka återskapa de förutsättningarna som skapade motivation. Man kan fråga

sig: \_Hur kändes det då? \_Vilken utmaning fanns då? \_Var det svårt eller lätt? \_Hur var gruppen, klassen eller laget vid det tillfället?

\_Feedback

\_En viktig komponent för att påverka motivationen är att få feedback på det man gör. \_Feedback betyder att man får en kommentar, en nickande haka, ett leende eller någon annan form av respons på något som man gjort. \_På svenska finns ordet återkoppling som ibland används i samma betydelse. \_Den teoretiska grunden till detta finns i beteendeperspektivet och \_Skinner's teorier om vad som skapar beteenden. \_Om responsen är positiv kommer man att fortsätta med ett beteende, och omvänt, sluta med det, om man fick en negativ respons. \_Om det inte finns någon respons alls, kommer motivationen att försvinna.

\_Ofta innebär feedback något som man får från sin omgivning, från vänner, lärare, chefer eller

lagkamrater. Men feedback kan också vara något som man kan ordna åt sig själv. Genom att dokumentera

::: #70 :::::::::::::::::::::::::::::::

den träning som man utför, mental eller fysisk, kommer det att bli lättare att se vad som har gjorts.

Genom att rita upp en graf på ett A4-papper är det enkelt att göra det synligt hur kurserna i gymnasiet avklaras, att man har lärt sig saker och att studenten närmar sig.

Forskning har visat att grafen i sig kan vara motiverande för prestationen. Att göra effekterna av det man gjort synligt och att se framsteg som gjorts kan påverka motivationen kraftfullt.

=== Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_En kompis uppmuntrande ord kan göra hela skillnaden om man ska genomföra något ansträngande.

\_Bildbeskrivning

\_En kille i träningskläder ligger på en gräsmatta och gör

#70

#143

situps. \_En annan kille står böjd över honom med ett tidtagarur och peppar honom.

=====

\_För att feedback ska vara effektiv ska den följa ganska direkt på det som har gjorts. \_Om man har skrivit en uppsats i skolan, är det bättre för motivationen att få tillbaka den ganska snabbt med ett kort råd om möjliga förbättringar, än att få tillbaka den efter flera veckor.

\_För att feedback ska leda framåt är det också viktigt att den fokuserar på vad som ska förändras, snarare än att döma vad som var bra eller dåligt. \_Att få beröm är alltid trevligt, och för det mesta konstruktivt, men det leder inte alltid till något förändrat beteende. \_I värsta fall kan beröm leda till att man blir nöjd och att man blir rädd att förlora den nivå som man har uppnått. \_Ett annat problem med feedback av typen "bra" är att den sällan är specifik nog att visa vad det var som bra och hur det i så



fall kan utvecklas. Feedback ska vara tydlig och specifik.

Det är viktigt med snabb feedback för motivationen, men samtidigt kan det vara en utmaning för viktiga uppgifter och kunskaper som tar lång tid att utveckla. Skoltiden pågår under många år, och det kan vara svårt att se framstegen som görs.

Ett välldesignat

::: #71 ::::::::::::::::::::::::::::::

dataspel ger däremot ofta feedback på några sekunder och gör att man snabbt kan fastna i det. På samma sätt är det med olika sociala medier som kan ge kraftfull feedback på kort tid. Utmaningen för att lyckas hålla motivationen i långsamma och långsiktiga projekt är därför att skapa sådan feedback som visar på att det är värt att anstränga sig för att nå sitt mål.

Gruppens betydelse för motivationen

Man kan påverka sin egen motivation på olika sätt, men andra människor kan också påverka motivationen

drastiskt. Att vara i en grupp som fungerar bra kan göra att arbetet känns mycket lättare. En bra lärare kan göra ett tråkigt ämne roligt och entusiasmera eleverna till att lära sig mer. Motivationen kan variera stort beroende på om man gör något själv eller i grupp. Det innebär även att det inom mental träning blir viktigt att fundera över vilken omgivning man har när man ska försöka nå ett mål. Vilken grupp är man medlem i? Och finns det något som man bör ändra på, eller något positivt beteende som bör förstärkas när man arbetar med mental träning?

När det gäller gruppens effekter på motivationen talas det ibland om .motivationsklimat som beskriver om gruppen styrs av att uppnå ett visst resultat eller om det är ett klimat som är mer fokuserat på processen som leder fram till resultatet. En gymnasieklass kan till exempel drivas av att nå höga betyg i alla ämnen. Ett sådant motivationsklimat kallas .resultatfokuserat. En annan klass kan drivas av att lära sig

så mycket som möjligt under skoltiden och präglas då av ett processfokuserat motivationsklimat.

Forskning har visat att ett processfokuserat motivationsklimat är det som man bör sträva efter då det leder till mer trivsel, mindre stress och mindre prestationsångest inför uppgifterna, än det resultatorienterade. Att jobba resultatorienterat eller processorienterat påverkar hur medlemmarna i gruppen mår och presterar. Gruppen kan hjälpa till att höja en prestation på många sätt, men kan också ge prestationsångest eller försämrade resultat. Ett sätt att främja ett processfokuserat motivationsklimat är att fokusera på vad som ska göras, inte på vad som ska uppnås. I detta har självklart en ledare, lärare eller tränare ett stort ansvar för hur verksamheten styrs, men samtidigt har gruppmedlemmarna möjlighet att skapa en miljö som gynnar processen som leder fram till resultatet.

Allo elever i en gymnasieklass önskar att skolgången ska ge ett slutbetyg. En skolklass som har mycket oro för slutbetyg, borde till exempel lägga tid på samtal och övningar kring vilka steg det är som leder fram till ett resultat.

Inom arbetslivet, till exempel inom vård och omsorgsverksamhet, sker mycket av personalens arbete i olika former av arbetslag, där alla har ett ansvarsområde att jobba med.

När det fungerar bra innebär det också att man ställer upp för varandra när något oväntat sker. Ett sådant lagarbete ökar motivationen och ger mer energi till arbetet.

Draghjälp från kollegor gör att man kan orka mer och att man har roligare på jobbet.

I träningens värld kan kamrater ge varandra draghjälp i laget, på gymmet eller idrottsföreningen.

Medlemmarna i gruppen kan göra att man kommer iväg regelbundet och tränar även när lusten inte är så stor.

När träningen är som allra mest

krävande visar sig gruppens draghjälp tydligt. \_En träningsform som utövas enskilt och på egna villkor kan prioriteras bort enklare, än om det är en träning med ett innebandy-lag där lagkamrater räknar med att alla är med. \_När det är dags att spela match eller genomföra ett hårt pass på gymmet får man också draghjälp av andra när det smärtar som mest i musklerna. \_Sådan motivation och självdisciplin kan vara svår att uppnå helt på egen hand. \_Gruppen eller lagandan kan skapa en kämpaglöd som gör att man glömmer bort att det är jobbigt!

\_Gruppen kan stärka motivationen, men tyvärr kan gruppen också sänka motivationen när något inte stämmer. \_En dålig chef, konflikter med kollegor eller skolkamrater eller en grupp som inte fungerar kan få en i grunden rolig aktivitet att kännas tråkig.

::: #73 :::::::::::::::::::::::::::::::

\_Motivationen kan falla snabbt i sådana situationer. \_Studier visar att brister i arbetsledningen

#73

#149

(exempelvis en dålig chef) kan orsaka sjukfrånvaro på arbetsplatser.

\_Det finns också många exempel av elever som i vanliga fall gör bra ifrån sig i skolan, men som fullständigt kommit ur kurs under ett grupparbete för att samarbetet inte fungerat.

## \_Kollektiv kollaps

=== Definitioner =====

kollektiv kollaps\_ . term inom idrottspsykologin om när ett lag eller en grupp kommer in i negativ stämning och kommunikation

=====

\_Inom idrottspsykologin finns forskning om ett fenomen som kallas kollektiv kollaps som beskriver ett tillstånd när spelarna i ett idrottslag under en match drabbas av en slags smitta av negativt tänkande där spelarna skäller på varandra, blir rädda för att göra fel och kommunicerar negativt.

Även om nya spelare blir inbytt

så sprider sig den negativa kommunikationen och påverkar slutresultatet negativt. Forskaren Erwin Apitzsch hävdar att det som kan göras i en sådan situation är:

- #1. Ta timeout och försök att bryta negativ kommunikation.
- #2. Vara beredd att fortsätta göra det som planerats även om det går dåligt just nu.
- #3. Hitta någon av spelarna som kan uttrycka positiva känslor för att få igång en positiv känslomässig smitta.

Apitzschs forskning fokuserar på idrott, men har sannolikt mycket att ge även till skola och arbetsliv.

Det är mycket vanligt att grupper i skolan och arbetsliv har problem, och att en negativ kommunikation kan ta över. Att motivationen påverkas av en grupp eller en ledare är helt naturligt. Genom att bättre förstå samspelet i gruppen och betydelsen för motivationen, kan man som individ försöka medverka till att

klimatet är gott. \_En chef eller ledare får ofta ansvaret för att förändra klimatet i gruppen om det blir problem. \_Men även övriga gruppmedlemmar har ett ansvar att göra sin del. \_Det är sällan \_en persons fel att kommunikationen i en grupp är negativ. \_Precis som individen påverkas av gruppen, har individen en möjlighet att påverka gruppen. \_Med denna insikt följer också ansvaret för varje individ att medverka till ett gott klimat i gruppen.

::: #74 :::::::::::::::::::::::::::::::

\_Mål och målfokusering -- en nyckel för ökad motivation

=== \_Bildbeskrivning =====

\_Fyra killar sträcker upp sina händer mot en basketboll som ser ut att landa rakt i korgen.

=====



=== \_Definitioner =====  
autonomt\_. de delar av kroppen,  
till exempel delar av nervsyste-  
met som inte styrs av viljan,  
utan sker automatiskt

=====  
\_Motivationen varierar stort mellan  
olika individer. \_Vissa har fått med  
sig mycket motivation från sin upp-  
växt och skolgång, medan andra får  
kämpa mer med att hitta sin driv-  
kraft. \_Det är tydligt att motiva-  
tion är något som är efterfrågat i  
skola och arbetsliv, eftersom man  
anser att en elev eller medarbetare  
som är motiverad kommer att göra  
bättre ifrån sig än någon som inte  
är det. \_Ett av de vanligaste sätten  
att stimulera motivationen är att  
jobba med mål och målfokusering. \_De  
flesta har någon gång haft ett ut-  
talat mål med någonting som man gör.  
\_Det är i likhet med motivation nå-  
got som kan förklara vad man gör och  
varför man gör det, men utöver det  
handlar mål om vad en person uttalat  
och medvetet vill uppnå med en viss

handling. Därav ordet målmedveten för någon som har ett mål och är medveten om det.

Med mål menas oftast ett eftersträvansvärt resultat eller tillstånd som man vill uppnå i framtiden. Det kan vara att klara det nationella provet, att springa milen under 60 minuter, att hjälpa en patient till en framgångsrik rehabilitering eller att gå ut gymnasiet med kompletta betyg. Det är alltså en medveten handling att ställa upp ett

::: #75 ::::::::::::::::::::::::::::::

mål, och inte något man gör av instinkt. Kroppen jobbar ständigt med att uppnå olika mål som att nå balans i kroppen, ha en god syresättning och regelbunden hjärtrytm. Men dessa processer sker autonomt, det vill säga utan att man tänker på det. När det gäller mål betonas vikten av att bestämma sig för något, vilja något och att göra det som krävs för att uppnå det. Men det finns många sätt att ställa upp mål och ibland kan ett dåligt uppställt mål göra att motivationen

faller platt istället för att öka.

Varför är det bra att jobba med mål? Fördelen med att bestämma sig för ett mål är att man gör ett medvetet försök att göra något annorlunda eller bli bra på något som inte känns helt naturligt för en.

Därigenom kan det bli ett sätt att förändra en gammal vana. Det är framför allt sig själv man tävlar mot, när man formulerar ett mål.

Ofta gör man saker av gammal vana, utan att ha reflekterat om man gör det på rätt sätt. Det finns till exempel många människor som tycker det är obehagligt att tala inför en grupp, och just därför undviker alla sådana situationer. Men tänk om de har en talang för det som aldrig kommer till sin rätt, för att man hållit fast vid sin vana att undvika.

En annan fördel med mål är att det handlar om den egna viljan och inte någon annans. I samhället idag finns mängder av påverkan från olika medier, företag, organisationer och politiker som vill forma och påverka

individen på olika sätt. Det finns ett talesätt som lyder: Om du inte har en plan, kommer någon annan ha en plan för dig. Att fundera över vad man själv vill och vilken riktning man vill ha i livet kan för många vara en existentiell aktivitet som ger mening i tillvaron.

## Målen i arbetslivet

I arbetslivet finns det många mål som styr verksamheten. Kommunerna är en av Sveriges största arbetsgivare och där fattar politiker och tjänstemän beslut om vilka mål som ska gälla för skolor, serviceboenden eller bibliotek. Efter någon tid utvärderas dessa mål och förklaringar ges till varför det blev just detta resultat. Idag är det också vanligt att anställda får vara med och formulera sina egna mål. Det beror troligen på att det känns bättre att jobba hårt

::: #76 :::::::::::::::::::::::::::::::

för något som man själv tror på och brinner för. En av de vanligaste

#156

#76

modellerna för att göra detta är att formulera mål enligt smart. För att ett mål ska vara effektivt måste det uppfylla fem kriterier:

é S -- specifika. Det innebär att det är tydligt vad som ska uppnås.

é M -- mätbara. I efterhand ska man kunna mäta eller kontrollera på något sätt om målen är uppnådda.

é A -- accepterade. Målen måste vara accepterade av den som ska utföra åtgärderna som krävs.

é R -- realistiska. Det måste vara möjligt att uppnå målet.

é T -- tidsbundna. Det måste finnas en tid när målen ska vara uppnådda.

## Exempel

Ett exempel på ett smart-mål kan vara en avdelning på sjukhuset som bestämmer att patientkön till deras avdelning ska kortas. De bestämmer sig för ett mål som innebär att den genomsnittliga tiden för att vara

inlagd på avdelningen som patient, ska kortas med två dagar (specifikt och mätbart) för varje patient.

\_Alla anställda är inställda på att göra det som krävs för att uppnå målet (accepterat), då de ser något positivt med det och känner att det är rimligt att uppnå målet (realistiskt). \_De har också sett att de måste ändra sina rutiner och arbetsätt vilket gjort att de bestämt sig för att nå målet på #10 månader (tidsbundet).

\_Många arbetsplatser har använt smart-modellen för att utveckla sin verksamhet och motivera sina anställda. \_Syftet är att alla ska bli medvetna om den riktning som eftersträvas och att det ska gå att utvärdera målet i efterhand. \_Ibland förekommer invändningar på arbetsplatsen mot modeller som dessa, som att alla ändå vill utveckla arbetet och att något specifikt arbetssätt inte behövs då alla strävar efter en bättre arbetsplats. \_Poängen med denna modell är dock tydligheten: att det är något specifikt som ska

utvecklas och sedan utvärderas och kontrolleras.

\_\_Ett bra uppställt mål kan vara viktigt för att uppnå en önskad förändring, skapa motivation och förändring. \_\_Efter att målet har uppfyllts (eller inte) bör man komma ihåg att livet och arbetet fortsätter. \_\_Vid tidsperiodens slut bör resultatet utvärderas, slutsatser dras och därefter kan nya mål ställas upp. \_\_Alla mål bör följas upp. \_\_Uppföljningen av målen är det som möjliggör lärande och utveckling.

\_\_Mycket erfarenhet visar på att det är lättare att ställa upp mål än att utvärdera och följa upp dem. \_\_Fördelen med att jobba kontinuerligt med mål är att utvecklingen blir synlig och att förutsättningarna för att lyckas med mål blir bättre då man lärt sig mer om resurser, förmågor och utmaningar än när man skrev målen första gången. \_\_Att arbeta med mål är alltså både att jobba med framtiden och med det som har varit.

\_\_Om det inte gick bra med

#76

#159

vårdavdelningens arbete och de inte uppfyllde målen, finns nu bättre förutsättningar att gripa sig an problemet och uppfylla målen under nästa vända.

::: #77 ::::::::::::::::::::::::::::::

=== Bildbeskrivning =====

En man i #50-årsåldern ler och lägger ömt armen om en äldre man med rullator.

=====

Om målen är formulerade enligt smart-modellen är det ofta ganska enkelt att se om målen är uppfyllda, men ibland handlar det om upplevelser och känslor vilket gör det lite mer komplicerat att mäta på ett enkelt sätt. Även känslor, tankar och åsikter går att mäta och det görs ofta med hjälp av enkäter med skalfrågor, där den som svarar får ange på en skala (t. ex. #1--#7) hur nöjd personen är med ledarskapet på sin arbetsplats. Ett vanligt verktyg, som bland



:::: #78 ::::::::::::::::::::::  
annat används inom vården, för att  
utvärdera måluppfyllelse hos indi-  
vider och grupper är - Goal  
Attainment Scale; (gas). Det är  
en måluppfyllelseskala som har fem  
steg där den som utfört handlingen  
(eller genomgått behandlingen som  
det ibland är fråga om i exempelvis  
sjukgymnastik) får skatta sig själv  
på en skala som går från -#2 till  
+#2:

é -#2 utgångsläget när målet sätts  
é -#1 en mindre än förväntad för-  
bättring

é #0 målet är uppfyllt enligt för-  
väntningarna

é +#1 målet har uppfyllts över för-  
väntan

é +#2 målet är uppfyllt betydligt  
över förväntan

Om målet är att lära sig läsa snab-  
bare kan det enkelt utvärderas genom  
en mätning före och efter att målet  
är satt. Om det handlar om att kän-  
na sig mer motiverad eller positiv i  
#78 #161

skolan kan det vara lämpligare att använda exempelvis ett verktyg likt gas. Modeller som smart och gas är vanliga inom arbetslivet och ges emellanåt nya namn och ny betydelse i takt med att forskning och utveckling går framåt. Troligen kommer utvecklingen med målstyrning och olika utvärderingstekniker att bli än viktigare i framtiden och därför är det viktigt att lära sig att jobba med dem. Det är tekniker som inte heller begränsar sig till arbetslivet: inget hindrar att de tillämpas i det personliga livet eller i idrottsföreningen för att utveckla en verksamhet.

\_ Olika slags mål

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_ Vilket mål vill du uppnå?

\_ Bildbeskrivning

\_ En simmare utan ben sitter på en stol och fixar med sina simglasögon. Hans benproteser ligger på golvet bredvid honom.

=====

=== \_Definitioner =====

resultatmål\_. mål som tydligt kan mätas. Till exempel att få ett visst snittbetyg

prestationsmål\_. mål som fokuserar på den egna prestationen, till exempel att slå sitt personbästa

processmål\_. mål som handlar om processen och vägen framåt.

\_ Till exempel att komma igång med träning

=====

En risk med att definiera ett mål kan vara besvikelse över att man på olika sätt inte uppnår det. Det är viktigt att komma ihåg att ett väl-skrivet mål inte garanterar framgång. Det finns många saker som påverkar om en ansträngning får önskat resultat. Det kan till exempel handla om konkurrens mellan personer eller grupper som också har mål som ska uppnås. Om det inte blir som man tänkt sig kan man fråga sig vad som ändå uppnåddes med ett uppsatt mål. Var det dumt att ens försöka? Många har en tendens att tänka i svartvitt, antingen är det en framgång eller ett misslyckande. För att få en mer nyanserad bild kan man tänka på fler sätt om målen.

::: #80 :::::::::::::::::::::::::::::::

Det finns flera olika typer av mål. Ett vanligt formulerat mål kan vara att som företag bli marknadsledande, att som elev få minst C i alla ämnen, eller att som fotbollslag vinna finalen i ett mästerskap. Alla dessa är exempel på

\_.resultatmål som enkelt kan utvär-  
deras med några siffror som exempel-  
vis kan ange ökad vinst eller antal  
mål i en match. \_Resultatmålen be-  
skriver något enkelt, som saldot på  
banken, och säger ingenting om hur,  
när eller varför pengarna kommit in  
där. \_De kan vara viktiga för att  
jämföra idrottare eller säljare mot  
varandra. \_.\_Prestationsmål handlar  
däremot om att se till min egen  
prestation och insats. \_En match kan  
vara vunnen, men utan att den egna  
prestationen var på topp. \_Det om-  
vända kan också gälla, att matchen  
förlorades men jag som spelare upp-  
nådde nya höjder i mitt spel, eller  
slog mitt personbästa i min gren.  
\_Slutligen finns \_.\_processmål som  
fokuserar på vad jag kan påverka som  
tar mig framåt till en ökad förmåga.  
\_Ett processmål för en bättre hälsa  
kan vara att börja träna och äta  
regelbundet. \_Processmål kan också  
vara det som stakar ut vägen mot ett  
önskat resultatmål, som att följa  
ett träningsprogram för bättre hälsa.  
\_Den amerikanska psykologen

\_Carol Dweck (#1946-) har också visat att personer som drivs av processmål i mindre utsträckning blir rädda för utmaningar och hårda ansträngningar, och det leder i sin tur ofta till höga resultat.

\_Poängen med att dela upp mål i resultat-, prestations- och processmål är att det ger mer nyanser och insikter kring vad som finns att lära av en viss situation. \_I den bästa av världar kan man uppnå alla tre, och lyckas i allt. \_Men de flesta som åker hem från ett olympiskt spel har inte någon medalj med sig hem, däremot har väldigt många upplevt sitt livs mål som var att någon gång få delta i \_\_OS. \_Kanske kan man uppnå två av målen, men inte det tredje under ett och samma projekt? \_Forskning har visat att elitidrottare är duktiga på att använda och kombinera alla dessa tre målförmer och att det är viktigare för förmågan att fokusera på process och prestation, än resultat. \_Möjligen beror detta på att det är enklare att styra sin egen prestation än

konkurrenternas. \_Det är svårt att veta hur andra

::: #81 :::::::::::::::::::::::  
ska agera och de kan inte alltid påverkas. \_Däremot finns den egna kroppen och vetskapen om dess förmåga. \_Kanske stämmer det som gymnastikläraren sa, att det viktigaste inte är att vinna, utan att göra sitt bästa!

\_Mål på kort och lång sikt

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Det kan kännas som en lång resa att ta sig fram till studenten.

\_Men resan slutar inte där. \_Det är ofta början på något helt nytt.

\_Bildbeskrivning

\_Ett gäng ungdomar med studentkläder sjunger med full hals på en scen. \_De sträcker händerna i luften och strålar av glädje.

=====

I en känd studie vid Stanfords universitet år #1972 utsattes ett antal #4-åringar för ett experiment som gick ut på studera deras förmåga att fördröja belöningar. De erbjöds en marshmallow (eller annan sötsak) av en experimentledare som sa att barnet kunde äta upp en marshmallow nu, eller vänta på att ledaren kom tillbaka för att få äta upp två marshmallows. Barnen lämnades alltså ensamma i ett rum med en marshmallow som de flesta åt upp så fort de lämnades ensamma, medan några andra, på kreativa sätt, försökte äta den

::: #82 :::::::::::::::::::::::  
men ändå ha den kvar. En tredjedel av barnen lyckades vänta #15 minuter på att få en andra marshmallow i belöning. Det intressanta i studien, som diskuterats flitigt sedan dess, är hur det gick senare i livet för barnen som lyckades fördröja sin belöning. Det visade sig vid en senare studie att de hade presterat väl i skola och arbetsliv och hade flera #168 #82



goda värden vad gällde deras hälsa. Det går att diskutera experimentet och vad man kan utläsa av resultaten, men det var tydligt att barnen som lyckades fördröja sin belöning lyckades väl i sina framtida liv om man ser till hälsa, utbildning och karriär.

Studien är relevant när man diskuterar mål eftersom det svåraste med att nå ett mål är att hålla ut under det tuffa arbetet med att uppnå dem. Särskilt svårt kan det vara med långsiktiga mål, som att slutföra en utbildning. De flesta barn i Sverige läser grundskola och gymnasium under sammanlagt #12 år -- under en sådan lång tid är det förståeligt att skoltröttheten kan komma, förr eller senare. Motivationen brister emellanåt när man gör något väldigt långsiktigt. Samtidigt är det så att många av de viktigaste sakerna i livet sker på lång sikt, som att skaffa sig en familj, utbildning eller en god hälsa -- alla dessa saker kräver långsiktighet och ibland regelbundenhet för att uppnå

#82 #169

dem.

För många känns det spännande att börja på något nytt, men sedan planar motivationen ut och det blir vardag igen och i värsta fall leder det till tristess. Ett lätt sätt att angripa detta problem är att dela upp det stora målet i delmål.

Om målet är att klara gymnasiet med kompletta betyg är det en bra idé att dela upp det i mindre delmål, som att klara ettan, tvåan eller första mattekursen. När delmålen uppfylls ges också den belöning som hjärnan och motivationen behöver för att orka lite till. Delmål och kortsiktiga mål kan bli ett kvitto på att det går att ta sig steg för steg mot ett slutmål.

\_Simon \_Wessbo

\_Mental träning

\_Överförd från första upplagan  
utgiven av \_Gleerups \_Utbildning  
\_AB med \_ISBN  
#978-#91-#40-#68632-#9

\_Specialpedagogiska skolmyndigheten  
#2022

\_Volym tre av fem



\_Till punktskriftsläsaren

\_Baksidestext och källförteckning till bilder utgår.

\_Det finns bildbeskrivningar till de flesta bilder. \_Läs igenom dessa så får du en bättre förståelse om vad texterna handlar om.

\_Markerade ord, ord med speciell betydelse samt exempelmeningar skrivs med kursiv stil.

\_Lycka till!

\_Skicka gärna dina synpunkter på anpassningen av denna bok till anpassningsfunktionen~àspsm.se

\_Ii

\_Innehåll volym tre

\_Siffran inom parentes hänvisar till svartskriftsbokens sidor.

_Till punktskriftsläsaren .....	_I
_Fallgropar -- hinder för att uppnå ett mål (#83).....	#171
#4. _Mentala träningsmetoder (#89).....	#183
_Varför mental träning? (#90)...	#186
_Spänningsreglering (#90).....	#187
_Visualisering (#94).....	#196
_Varför visualisera? (#96)...	#200
_Flow (#99).....	#206
_Skaffa dig flow? (#100).....	#209
_Coping och copingstrategier (#103).....	#216
_Att växla tanke sätt -- mindset (#107).....	#225
_Träna ditt arbetsminne (#110)...	#231
#5. _Mindfulness -- att bli medveten om nuet (#115).....	#239
_Vad är mindfulness? (#116).....	#242
_Nybörjarens sinnelag (#117)...	#244
_Grunder i mindfulness (#119)...	#247
_Den inre teatern (#121).....	#253
	_Iii

\_Andning (#122).....#256  
\_Acceptans (#124).....#259

\_Iv



\_Fallgropar -- hinder för att uppnå ett mål

=== \_Bildbeskrivning =====

\_En tjej med löparkläder och tofs springer med lätta steg på en bred, stenbelagd promenadväg.

=====

\_En fallgrop när det gäller långsiktiga mål är att man kan överge dem när man stöter på en motgång. \_Om man har som långsiktigt mål att sluta röka och blir bjuden på en cigarett på en fest, finns risken att det blir två stycken, eller att man köper ett helt paket dagen därpå för att målet ändå fallit. \_Detta är vanligt när målet gäller att avhålla sig från något eller för att avbryta en gammal vana. \_Den självkontroll som samlats under lång tid kan brytas snabbt, om man ställs inför en sådan utmaning. \_Särskilt vanligt är det när det gäller olika dieter som

ofta lovar snabba och goda resultat.  
\_Någon kanske går in i dieten full av planer och motivation, men kommer efter ett tag att falla för frestelser och så återgår vikten till där den befann sig innan dieten påbörjades.

\_Ett sätt att undvika denna fallgröp är att planera för motgångar när målen skrivs, vilket leder till mindre besvikelse när motgången väl slår till. \_I en planering inför målet kan man skriva in att det troligen kommer återfall och snedsteg, och vad man ska göra det händer.

\_Men man behöver inte beskriva det som ett totalt misslyckande, utan som ett undantag från allt positivt som redan åstadkommits i processen.

\_På så sätt kan målet fortfarande anses vara meningsfullt och fullt nåbart, och man kan undgå fallgruppen.

\_Övning: \_Formulera dina mål

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Vem finns i din närhet som kan hjälpa dig nå ditt mål?

\_Bildbeskrivning

\_En tjej i fotbollskläder löptränar över spjälorna på en stege på en gräsplan. \_Runt henne står några lagkamrater och en tränare och hejar på henne.

=====

\_Nu är det dags att börja formulera dina egna mål. \_För vissa är det klart från början vad som är målet och värt att sträva efter, men de flesta behöver fundera en stund för att komma på det. \_I skolan och på många arbetsplatser styrs man av mål som ska uppnås, men i det privata livet nöjer sig många med att skriva mål som nyårslöften och dessa brukar sällan hållas. \_Hur gör man för att

skriva ett bra mål? En beprövad modell för att skriva mål kommer från några av pionjärerna inom målsättning, nämligen Edvin A. Locke och Gary P. Latham. Nedan finns en beskrivning av hur processen med mål kan gå till. Läs igenom denna och gör den som en övning för just dina mål:

#1. Definiera ditt mål. Om du inte vet vad du vill uppnå är det en bra idé att sätta av tid för att göra det, kanske genom några timmar i en lugn miljö med block och penna tillhands. Målen kan handla om dig som person, om din familj, dina studier, ditt fritidsintresse eller dina framtidsplaner. Det är också viktigt att målet är lagom svårt att nå. Om de är för lätta att uppnå, påverkar de motivationen i negativ riktning. Om de är för svåra finns risken att du inte accepterar målet, och då går det inte. Tänk på att formulera ditt mål positivt, det vill säga som något du skulle vilja uppnå

istället för något du skulle vilja undvika. \_Till exempel: " Att klara ettan med minst \_E i alla ämnen", istället för " Att klara hela ettan utan att underkännas i något ämne."

#2. \_Engagera dig starkt i ditt mål.

\_Fundera över varför det är viktigt att uppnå just detta som du skrev ner under steg ett. \_Om du skrivit upp flera saker kan det vara en god idé att rangordna dem efter vad som är absolut viktigast. \_Prova att märka ut de viktigaste med #5 med sjunkande skala ned till ett och se vilka som finns kvar.

#3. \_Planera för motgångar på din väg att uppnå målet. \_Vad kommer troligen att hända som hindrar dina planer? \_Hur ska du agera då? \_Vad är det värsta som kan hända?

#4. \_Gör upp en plan för hur du ska nå ditt mål. \_Vad kommer det kräva av dig? \_Sätt upp delmål som ger dig ett kvitto på hur långt du har kommit under processen. \_Tänk över tidsplanen: om det handlar om ett

#84

#175

helt års arbete, hur många delmål behöver du för att upprätthålla fokus? \_Se till att det blir en bra balans mellan kortsiktiga delmål och det långsiktiga målet.

\_Prova om det går att formulera ditt mål i termer av resultat-, prestations- och processmål samtidigt.

::: #85 :::::::::::::::::::::::::::::::

#5. \_Skaffa feedback under resans gång. \_Se till att ta hjälp av din tränare, lärare eller annan person som kan ge dig återkoppling på det du gjort och handleda dig vidare i processen. \_Det gör att du inte är ensam om målet och att du lättare kan se framsteg eller tackla motgångar än om du gör allt helt själv.

#6. \_Utvärdera om du uppnått målen. \_Diskutera med din tränare, lärare eller handledare om hur det gått. \_Vad har gått i rätt riktning? \_Vad är redan uppfyllt? \_Var behöver du lägga till lite extra resurser?

#7. Förstärk och fira det som du uppnått och belöna dig själv för det som gått bra. Formulera sedan nya mål och följ dessa steg igen.

Detta är en omfattande övning som inte låter sig göras på några minuter, eftersom den även visar på ett arbetssätt som man kan använda inom många av livets områden. Tanken bakom detta arbetssätt är att man ska bli medveten om det man gör och att arbetet ska ha en bestämd riktning mot ett uttalat mål. Om man formulerar målet själv blir det lättare att göra det som är nödvändigt för att nå dit. Effekterna av att ha ett mål kan vara kraftfulla. Presentationen kan förbättras på fyra sätt genom att man antar ett mål:

#1. Det blir tydligt vart man är på väg och det påverkar motivationen.

#2. Den energi som läggs ner i arbetet blir mer fokuserad.

#3. Uthålligheten ökar när man vet vart man är på väg.

#4. \_Det uppmuntrar till nya sätt  
att tänka.

(\_Locke & \_Latham #1990)

::: #86 ::::::::::::::::::::::::::::

## \_Sammanfattning

é \_Motivation och målfokusering är  
nycklar till att prestera på en  
hög nivå och framförallt för att  
vara uthållig även när en aktivi-  
tet känns tung. \_Framgångsrika  
människor inom idrott, arbetsliv,  
näringsliv och universitet har det  
gemensamt att de har fått jobba  
hårt för sina framgångar. \_De har  
även haft uthållighet att göra det  
de gör under en lång tid utan att  
tröttna.

é \_Motivation handlar om de driv-  
krafter som människan har. \_Moti-  
vation är ofta ett högt värderat  
tillstånd i skola och arbetsliv  
som många vill ha och som många  
försöker stimulera och förstärka.

é \_Motivation brukar delas in i (#1)  
primär motivation som handlar om  
biologiska drifter och

#178

#86



grundläggande behov, och (#2) sekundär motivation som avser beteenden som förklaras av tradition, samhälle och kultur.

é \_En av förgrundsgestalterna inom motivation är \_Abraham \_Maslow som i sin behovspyramid illustrerat hur behoven bygger på varandra.

\_När man uppfyllt sina grundläggande behov kan man gå vidare för att nå sin fulla potential och ett självförverkligande.

é \_Inre och yttre motivation används för att visa att motivation kan komma både inifrån och från omgivningen. \_Yttre omständigheter som stimulerar till beteenden kallas ibland för incitament. \_För långsiktigt goda prestationer visar forskningen på värdet av en stark inre motivation.

é \_Man kan påverka motivationen genom att tydliggöra att det finns en vinst med en viss handling.

\_Det finns (nästan) alltid något att vinna på att göra något.

é \_Målfokusering är ett sätt att arbeta medvetet i en riktning mot

ett önskat tillstånd i framtiden.  
\_Effekten av målfokusering är att motivationen ökar och att prestationerna förbättras.

é \_Målfokusering används inom skola och arbetsliv och kan även vara fruktbart att använda i sitt fritidsintresse eller privatliv.

::: #87 :::::::::::::::::::::::::::::::

### \_Instuderingsfrågor

#1. \_Förklara begreppen inre och yttre motivation och resonera hur de kan användas om du tänker dig en person som söker motivationen till att sluta röka eller snusa.

#2. \_En persons vilja att skaffa barn kan förklaras med både primär och sekundär motivation. \_Kan du förklara varför? \_Förklara begreppen och diskutera hur detta kan gå ihop!

#3. \_Hur skulle du beskriva en grupp som höjer din motivation och får dig känna dig taggad? \_Vad måste finnas där för att du ska bli motiverad?

- #4. \_I Sverige finns ca #400 #000 blodgivare. \_Någon eller några gånger per år donerar de blod till andra som kan behöva det. \_Vad är deras motivation tror du? \_Vad skulle blodgivningscentralerna kunna göra för att värva ännu fler blodgivare?
- #5. \_Vad innebär \_Atkinsons modell för en person som funderar på att skriva högskoleprovet?
- #6. \_De flesta nyårslöften brukar brytas innan januari är över. \_Vad finns det för hinder för att uppnå sitt mål? \_Hur kan man undvika dem?
- #7. \_Formulera ett mål enligt smart-modellen för en kurs du läser i gymnasiet just nu.

## \_Uppgifter

- #1. \_Försök att minnas en situation där du presterade riktigt bra -- hur var din motivation vid det tillfället? \_Försök att beskriva så tydligt du kan utifrån det du nyss läst. \_Hur påverkade

#87

#181

omgivningen din motivation? \_Hur kände du dig när du vaknade den dagen? \_Försök att analysera vad som gjorde skillnad och prova om det går att upprepa!

#2. \_Vid en uppgift som inte känns särskilt lockande, till exempel att städa sitt rum: \_Försök kartlägga konsekvenserna av hur det blir om du inte städar ditt rum? \_Vad händer på lång sikt? \_På kort sikt? \_Gör sedan en kartläggning av konsekvenserna om du faktiskt städar ditt rum. \_Vad blir skillnaden i de olika utfallen? (\_Givetvis kan du byta ut städning mot vilken aktivitet som helst)

#3. \_Anna, i början av kapitlet, hade svårt att hitta rätt i sitt fotbollsintresse. \_Vilka råd skulle du ge henne utifrån vad du lärt dig i detta kapitel?

#### #4. \_Mentala träningsmetoder

=== \_Textruta =====

\_Zindan har det senaste året visat sig vara en lovande tennisjunior och spås en framtid som professionell tennisspelare. \_Han började med tennis som #11-åring, alltså ganska sent jämfört med de andra juniorerna i tennisklubben.

\_Men han har visat på talang, bollkänsla och en väldig träningsiver nere i träningshallen som gett goda resultat. \_Han fick en oväntat bra placering på en nationell tävling och brukar dominera spelet under träningarna med klubben.

\_Men vid viktiga matcher verkar det som att något låser sig för honom. \_Han slår ut bollar, blir arg, slår i nät som han aldrig gör på träning och visar inte upp det självförtroende som han brukar ha

på banan. Ibland slår grubblen  
in: -jag har styrkan, kondi-  
tionen, tekniken, men inte "det".  
Det där som krävs för att vinna.  
Zindan har en dröm att bli ut-  
tagen till nationella U#16-laget  
till sommaren, men frågar sig om  
det är hans grej. Den mentala  
biten verkar inte falla på plats!

=====

Mental träning innebär att vara  
medveten om sitt nuläge, sina starka  
och svaga sidor, och vara beredd att  
göra något för att förbättra sin  
prestation. I detta kapitel ges  
exempel på ett antal metoder som  
används inom mental träning.

I detta kapitel får du lära dig  
om:

- é spänningsreglering
- é visualisering
- é flow
- é coping-strategier
- é mindset
- é minne och koncentration.

\_Diskutera -- \_Fundera på

#1. \_Tror du att det går att träna upp mental styrka på samma sätt som man tränar fysisk styrka?

#2. \_Hur mycket av vår förmåga att prestera tror du är medfödd?

(\_Uppskatta gärna svaret i procent och diskutera!)

#3. \_Kan du räkna upp några områden där du känner dig mentalt stark?

#4. \_Vilka råd skulle du ge till \_Zindan i texten ovan om du var hans coach?

\_Punkt #6 i kursens centrala innehåll:

é \_ - \_Mentala avslappnings- och träningsmetoder, till exempel mindfulness.;

\_Varför mental träning?

\_När man misslyckas med att skriva ett prov förklaras det ofta med att man hade pluggat för lite eller drabbades av nervositet på provet, vilket påverkade resultatet negativt. \_När en idrottare misslyckas på en tävling ges ofta förklaringen och åtgärden att mer och hårdare träning krävs för att lyckas. \_Men vad ska man göra när det ändå inte fungerar? \_Trots att arbetet inför prestationen varit hårt och målmedvetet, och förberedelserna noggranna. \_I värsta fall kan man dra slutsatsen: \_Detta nog inte är något för mig. \_Jag har inte det som krävs för den här aktiviteten. \_I sådana fall kan man bli sin egen värsta fiende.



## \_Spänningsreglering

\_Människokroppen består av en stor mängd ben, leder och muskler, ett syresättande blodomlopp och ett avancerat nervsystem. \_Allt detta gör att kroppen kan klara av livets olika utmaningar. \_Det behövs vila men även aktivitet för att kroppen ska må bra. \_Med olika uppgifter kommer en spänningsnivå som passar för en given situation. \_När det är dags för vila och återhämtning behövs \_avspänning för att kunna sova gott eller för att samtala med en god vän. \_När det är dags att gå till jobbet eller skolan behövs en viss \_anspänning för att komma ur sängen, klä på sig och hinna till bussen.

\_Spänningen i kroppen regleras av det \_-autonoma nervsystemet, vilket innebär att det är bortom medveten kontroll. \_Om hjärtat börjar slå fortare när man ser en speciell person hjälper det inte att säga till

hjärtat att det ska slå normalt igen. \_Samma sak gäller för svettningar, andning eller att rodna i ansiktet. \_Man kan vilja att det ska sluta, men det går inte att stänga av sådana reaktioner. \_Däremot finns det sätt att påverka spänningen i kroppen, som orsakar dessa reaktioner. \_Det autonoma nervsystemet delas in i det \_sympatiska och det \_parasymptiska. \_Det sympatiska nervsystemet sätter igång pulsen, andningen och ger mer energi till vår kropp när det behövs.

::: #91 :::::::::::::::::::::::::::::::

\_Det parasymptiska nervsystemet fungerar omvänt då det får kroppen att slappna av och minska anspänningen. \_Det man kan göra är att utföra sådana saker som påverkar spänningen, genom att till exempel ta en promenad innan en viktig prestation för att man ska bli mindre nervös.

=== Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_En del kroppsliga reaktioner är autonoma.

\_Bildbeskrivning

\_Närbild på en tjej med spänd blick och ansiktet fullt av svett-pärlor.

=====

\_Det sympatiska och parasympatiska systemet i kroppen är viktigt för att få balans i kroppen och må bra.

\_Vid lång period av hög anspänning påverkas prestationen negativt och det kan även påverka hälsan negativt med stressjukdomar som följd.

\_Anspänningsnivån påverkas av både kroppsliga och mentala faktorer. \_En svettig hand kan orsakas av en varm miljö, men också av en besvärande tanke som skapar nervositet. \_Trots att det handlar om det autonoma nervsystemet finns det vissa saker som kan göras för att påverka spän-ningsnivån. \_I många situationer är det till fördel för prestationen att vara avspänd, medan andra situa-tioner kräver en ökad anspänning för att klara av situationens krav.

\_Flera av de metoder som kapitlet kommer att presentera påverkar

#91

#189

spänningsnivån i kroppen för att den ska passa i en given situation.

Målet är att hitta en spänningsnivå som är optimal, det vill säga precis rätt, för den uppgift som ska utföras. För skolarbete är en viss nivå lämplig, för boxning krävs en högre nivå medan olika sorters dans har en nivå däremellan. För idrottare är detta ofta självklart då de värmer upp inför viktiga prestationer för att kroppen ska ha beredskap men också för att mentalt hitta rätt stämning och sinnelag.

::: #92 :::::::::::::::::::::::::::::::

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Var vill du ha din anspänningsnivå när du talar inför människor?

\_Bildbeskrivning

\_En kvinna står och pratar inför en grupp med människor. Hon gestikulerar med händerna framför kroppen och ser avslappnad ut.

=====

\_Det vanligaste inom mental träning är att hitta tekniker för att få ner en nivå av stress och spänning hos individen. \_Det kan bero på prestationsångest, en stressig skolmiljö eller krävande arbetsplats. \_Men ibland behöver nivån faktiskt ökas för att kunna prestera väl. \_Detta beror givetvis på person, vissa behöver utveckla mer lugn och trygghet, medan andra behöver komma ur tryggheten ibland för att inte bli för bekväma i sitt nuläge. \_Om uppgiften eller prestationen som ska utföras är alltför krävande för en persons resurser uppstår en lucka som kan skapa stress och oro, alltså en förhöjd spänningsnivå. \_Men om uppgiften är alltför lätt kan det istället leda till att personen underpresterar då hon upplever en för låg spänningsnivå. \_Detta är en vanlig modell för prestationer och spänningsnivå där man försöker hamna inom en optimal nivå: \_Enligt denna modell är prestationen på sin högsta nivå när spänningsnivån varken är för låg eller för hög. \_Är den

alltför låg passar den kanske bara för sömn, avslappning eller meditation, medan en alltför hög spänning leder till nervositet och ilska.

::: #93 :::::::::::::::::::::::::::::::

\_Diskutera -- \_Fundera på

#1. \_När man ska säga något offentligt inför en grupp människor finns ofta en liten eller stor anspänning i kroppen. \_Är den spänningen positiv eller negativ för prestationen?

\_Övning: \_Progressiv avslappning

=== \_Bildbeskrivning =====

\_En tjej med rött, lockigt hår lutar huvudet bakåt och sluter ögonen. \_Hon ler och ser skönt avslappnad ut.

=====

é \_Den egna kroppsspänningen är sällan något som människor reflekterar över i vardagen. \_Däremot känns kroppsspänning väldigt

#192

#93

tydligt i kroppen när den blivit ett problem i form av exempelvis spänningshuvudvärk eller ömmande axlar och nacke. Det finns sätt att öva sig i att både uppmärksamma kroppsspänningen och försöka sänka den. För att få bäst effekt av övningen och lära sig hur man gör är det bäst om det utförs vid upprepade tillfällen på regelbundna tider.

é Sätt dig eller lägg dig bekvämt på en plats som är lugn och trygg.

é Ta djupa andetag från magen och släpp ut luften kontrollerat.

é När du har slappnat av något kan du börja med att knyta händerna hårt i fem sekunder. Släpp sedan händerna, slappna av och observera hur skillnaden känns mellan en spänd och avslappnad hand.

é Fortsätt sedan på samma sätt med andra muskelgrupper: rygg, axlar, mage, lår, ben och tår. Spänn musklerna i fem sekunder och slappna sedan av.

é Avsluta övningen med några djupa andetag där du fyller bröstet med

luft och håller den kvar i fem sekunder innan du andas ut.

é \_Sträck på kroppen, vakna och skaka loss. \_Hur känns det i kroppen just nu?

::: #94 :::::::::::::::::::::::::::::::

\_Övning: \_Vardagsskräckis!

#1. \_Ett sätt att höja sin spänningsgrad är att använda en övning för att skrämmas, och det är en välkänd teknik för att öka motivation som ofta används av lärare för att varna inför nästa skolform ("\_Om ni inte klarar av övningar som dessa kommer ni att få stora problem under högstadiet/gymnasiet/högskolan"). \_En vardagsskräckis kan utföras såhär:

#2. \_Tänk dig att du ska genomföra en prestation på ditt arbete, i skolan eller på din fritidsaktivitet. \_Du har inte känt dig särskilt taggad inför detta och behöver vakna till och komma upp i varv.



#3. \_Föreställ dig att du just idag blir utmanad i det du ska göra.

\_Det finns flera personer omkring dig som gärna vill ha din plats.

\_Kanske kan de till och med spela bort dig idag. \_Du har känt dig trygg i det du gör sedan tidigare, men andra omkring dig har också utvecklats och kanske har du underskattat dina motståndare. \_För att göra bra ifrån dig idag måste du verkligen anstränga dig för att prestera väl! \_Fundera över vilka konsekvenser det blir om du inte gör detta.

#4. \_Känn efter hur det känns. \_Troligen ökar kraven och spänningsnivån något, vilket kan göra att man når rätt spänningsnivå.

## \_Visualisering

\_Visualisering innebär att man tänker i bilder och föreställer sig att något händer. \_Ett annat ord för detta är mental föreställning. \_Det är en av de vanligaste formerna av mental träning, men också omdiskuterad då olika forskare och författare inte är eniga om ifall det fungerar och i så fall varför det fungerar.

\_Metoden är ändå vanlig inom flera olika områden. \_Militär, elitidrottare eller andra yrken med höga krav på prestation kan använda sig av visualisering.

\_En visualisering kan skapas i fantasin genom att man får en instruktion om att tänka på en skön, solglittrande strand, men kan också skapas från tidigare erfarenheter, som en match där den egna prestationen var bra. \_Teorin kring visualiseringar är att sinne och kropp hör ihop och påverkar varandra.

\_Detta har styrkts i



och explosivt påbörja loppet. För en simmare kan visualiseringen vara ett sätt att utveckla ett moment som tränats in, som till exempel en explosiv start.

Forskning har visat att visualiseringar kan ge resultat om de visar på stegen som leder till ett förändrat beteende. Det innebär att se framför sig .alla de steg som måste utföras för att nå ett visst mål.

En simmare kan alltså visualisera sin kroppshållning, sitt avstamp från plinten och hur kroppen ska möta vattnet för att nå så hög fart som möjligt.

=== Bildtext/beskrivning =====

Bildtext

Vilka sinnesintryck kan du uppleva med hjälp av de båda bilderna?

Bildbeskrivning

Två foton har placerats intill varandra. På det ena ser man en trafikerad gata där bilar, cyklar och mopeder åker huller om buller.

#198

#95

\_På det andra ser man en  
blomstrande skogsglänta där solen  
skiner in genom träden.

=====

::: #96 :::::::::::::::::::::::

\_När det gäller synsinnet finns två  
varianter av visualisering som an-  
vänds. \_Den ena kallas det inre vi-  
suella perspektivet och den innebär  
att man försöker uppleva en situa-  
tion genom att se det med egna ögon  
(\_Detta perspektiv är det som an-  
vänds i first person shooterspel för  
att ge en illusion av att man håller  
i vapnet.). \_Den andra varianten är  
det yttre visuella perspektivet som  
innebär att en film spelas upp där  
man ser sig själv utföra en viss  
handling. \_I exemplet med simmaren  
kan man bestämma om man vill vara  
inne i kroppen (inre visuellt) eller  
om man vill se det utifrån som på  
film (yttre visuellt). \_Den ena  
varianten är inte mer effektiv än  
den andra, men båda kan användas och  
växlas för att få en trovärdig visu-  
alisering. \_Vad som fungerar bra

#96

#199

varierar med person och den situation som visualiseringen ska utföras på.

\_Varför visualisera?

\_Visualiseringar används för många olika syften. \_Många idrottare använder den för att utveckla sin teknik eller för att utveckla en målbild och skapa motivation. \_Tekniken används också för att hantera stress, utveckla självförtroende och skapa lämplig spänningsnivå i kroppen. \_Eftersom det är en teknik som genomförs i tanken är det bara fantasin som sätter gränser för hur en visualisering kan gå till.

\_Ett vanligt sätt kan vara att föreställa sig som i en film hur det går till i en idealsituation. \_En golfare kan föreställa sig en perfekt swing, känna hur bollen möter klubban och se hur bollen flyger genom luften och landar på green.

\_En personlig assistent som upplever sin arbetsdag som stressig, kan föreställa sig en dag då saker och

ting flyter på bra och resurserna finns för att möta olika utmaningar under dagen.

— Ett annat sätt som är vanligt inom idrottsvärlden och som är tydligt kopplat till lärande är att observera och imitera andra personer som är skickliga på det de gör. — Det som man sett kan man sedan ta in i den film som skapas i visualiseringsövningen. — Man kan tänka sig att man är den som spelar innebandy, och man kan till och med byta ut huvudet på den som håller i klubban och sätta dit sitt eget för att tydligare uppleva rörelser och beteenden som man vill utveckla.

::: #97 :::::::::::::::::::::::::::::::

— Det är oftast enklare än man tror att föreställa sig att man är någon annan och identifiera sig med en förebild. — Ibland kallas denna version rollspel då det innebär att man för ett ögonblick låtsas vara någon annan.

— Vad händer om man har visualiserat en händelse, men det ändå inte går bra? — Det är viktigt att komma

#97

#201

ihåg att visualisering bör ses som all annan form av träning och lärande. Det kräver disciplinerat arbete och det garanterar inte att man vinner en match eller lyckas med ett prov. Däremot kan det vara en kompletterande metod som gör skillnad tillsammans med andra insatser.

Övning: Så här gör man!

Eftersom visualiseringar är något abstrakt är det bra att göra så mycket av övningen så praktisk (konkret) som möjligt. För att det ska bli mer tydligt kan man skriva ned de tillfällen man gör övningen och utvärdera resultatet efteråt.

Det är bra om miljön omkring dig är lugn och behaglig och fri från störande moment. Övningen tar cirka #10 minuter.

Till att börja med måste man veta vad man vill utveckla -- en målbild! Är det att förbättra en sving? Är det att ta studenten?

Har du ställts inför en utmanande



situation?

é \_Börja din visualisering genom att slappna av i några minuter och försök sedan att vara koncentrerad. \_Fokusera på din andning!

é \_Inre visualisering: \_Föreställ dig din situation som en film som du hamnat i. \_Du ska nu spela upp denna film och hålla fokus på vad som händer i filmen. \_Se efter hur det ser ut runtomkring dig. \_Föreställ dig så detaljerat som möjligt vad du upplever. \_Vilka ljud hör du? \_Känner du någon viss doft där? \_Känner du något i kroppen?

é \_När det är dags för dig att prestera -- spela då upp alla de steg som behöver göras för att uppnå ett önskvärt resultat. \_Spela upp filmen.

é \_När du känner att du är klar, sträck lite på dig och öppna ögonen.

é \_Gör din visualisering enligt ett schema och ha fasta rutiner.

é \_Dokumentera och utvärdera dina resultat. \_Du kan göra en visualisering på kvällen innan du ska

lägga dig, före en träning eller efter en träning. Det viktiga är att erfarenheterna skrivs ned.

::: #98 :::::::::::::::::::::::::::::::

Exempel på en visualiseringsövning,  
En stig runt en insjö

Sätt dig bekvämt eller lägg dig ner och försök att slappna av. Slut ögonen och ta några djupa andetag med magen.

Tänk dig nu att du sitter på en bänk och tittar ut över en sjö som är omgiven av skog. Sjön är ganska liten och ytan är nästan helt blank. Det är molnigt och lagom varmt ute, en tidig höstdag. Du kan se till andra sidan sjön, och där växer skogen och du kan se några bryggor som ligger utspridda, och en och annan roddbåt.

Det är vindstilla, och det gör att alla ljud hörs bra. Några fåglar hörs i bakgrunden, men det är allt. Du reser dig upp och börjar gå längs med strandkanten. Du känner dig väldigt lugn och avslappnad

i denna miljö.

Det finns en stig som går runt sjön. Ljudet av dina steg hörs tydligt när fötterna möter löv, gräs och kvistar som finns på stigen.

Lägg märke till de ljud som uppstår när du går här.

Plötsligt hör du något prassel, du stannar och kroppen stelnar till.

Du vänder ansiktet mot ljudet och ser att det är en ekorre som springer upp i ett träd. Du står stilla och ser hur den snabbt klättrar uppför. Du blir fascinerad och märker hur kroppen slappnar av samtidigt som du är koncentrerad.

Du fortsätter gå längs med stigen. Medan du går bryter solen

fram och lyser genom trädgrenarna och får sjön att ge gnistrande

reflexer. Du stannar upp, blundar och låter solstrålarna värma ansiktet en stund.

Lägg märke till hur det känns i kroppen just nu. Känn

hur lugn och trygg du är i denna

miljö, och att du ofrivilligt börjar le en smula.

När du är redo för det kan du

vakna upp, öppna ögonen och sträcka på dig. Ta med dig denna känsla under resten av dagen.

::: #99 :::::::::::::::::::::::::::::::

\_Flow

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Forskare försöker ta reda på vad som händer i hjärnan när man är i flow.

\_Bildbeskrivning

\_Foto på en kvinna som har en tunn mössa på huvudet. Den täcks av ett stort antal elektroder som har till uppgift att mäta hjärnaktiviteten.

=====

\_Ibland kan en speciell känsla infinna sig när en aktivitet känns rolig, utmanande och man är helt inne i den. Det finns många namn på den känslan: zonen, fokus, flytet eller att vara "ur sinnet" (out of mind).

#206

#99

Inom mental träning är detta ett idealtillstånd som innebär att prestationen når sina högsta nivåer.

Den vanligaste termen är .flow (på svenska finns varianten "flȳt", men det kan missförstås som tur) och det är namnet på ett tillstånd som det forskas mycket kring. Det var psykologen Mih^aly Cs^ikszenmih^alyi (#1934-) som myntade begreppet flow och beskrev tillståndet i sin bok - Flow. Den optimala upplevelsens psykologi; (#1990).

Flow kan beskrivas som ett tillstånd när man är fullständigt koncentrerad, hängiven och uppslukad av en aktivitet som är utmanande.

När man är i ett flow

é är det lätt att glömma tiden -- tidsuppfattningen förvrängs. Man är uppslukad av nuet, och kan uppleva att tiden går mer långsamt eller snabbt.

é tänker man lite, eller inget alls på sig själv eller situationen.

Det är bara aktiviteten som räknas. Vad andra tycker, eller hur

man ser ut i andras ögon spelar  
ingen som helst roll.

é sker saker spontant och automa-  
tiskt. \_Man gör det man ska utan  
att tänka efter eller känna efter  
hur ansträngande det är.

é har man stor medvetandekontroll  
och är fullt koncentrerad på akti-  
viteten. \_Man varken ser eller hör  
något annat omkring sig.

::: #100 :::::::::::::::::::::::

\_Flow är ett tillstånd som ofta för-  
knippas med aktiviteter som innebär  
stora individuella prestationer.

\_Ofta handlar det om musiker, idrot-  
tare eller konstnärer som lever på  
den egna prestationen. \_Forskningen  
har ofta fokuserat på sådana indivi-  
der, men de flesta människor kommer  
någon gång att känna denna känsla  
som är ganska vanlig. \_Det har också  
visat sig att barn som tränats i  
flow, tar med sig dessa färdigheter  
även senare i livet.

\_Skaffa dig flow?

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_ När man är i flow ger man allt och gör allt som behövs i just den stunden.

\_Bildbeskrivning

\_ Två killar spelar tennis på en inomhusbana. \_ Den ena killen grimaserar och tar ett stort kliv framåt för att inte missa bollen.

=====

\_Många strävar efter att uppnå flow eftersom det leder till goda prestationer och är ett njutbart tillstånd. \_Flow gör att aktiviteten i sig blir en belöning eftersom man tycker att den är så rolig. \_Kan man medvetet göra så att man hamnar i flow? \_Det är inte så enkelt som att trycka på en knapp för att få flow, men det finns några förutsättningar som måste finnas för att flow ska infinna sig.

#101

#209

Att sluta tänka och låta kroppen  
göra jobbet

En klassisk bok inom mental träning  
är tennistränaren W. Timothy  
Gallweys (#1938-) - The Inner  
Game of Tennis; (#1974) som på  
svenska kan översättas med  
- Tennis -- det inre spelet;.

Gallwey menar att det i alla mänsk-  
liga aktiviteter finns ett yttre och  
ett inre spel. Det yttre handlar om  
det fysiska livet och vardagen där  
yttre faktorer, hinder och mål ska  
hanteras. Det inre spelet är det  
spel som utspelas i sinnet (med-  
vetandet) och där ska hinder över-  
vinnas. Hindren kan vara rädsla,  
självtvivel och bristande koncentra-  
tion.

Gallweys teori är att det finns  
två själv som han kallar Själv #1  
och Själv #2. Själv #1 är det med-  
vetna jaget, som kommenterar och ger  
instruktioner till hur man ska göra,  
skäller när man gör fel, och



berömmar när det går bra. \_Självs #1 är en pratare, säger \_Gallwey.

\_Självs #2 är däremot den som gör saker, en görare, som automatiskt och omedvetet presterar. \_För det mesta är \_Självs #2 kroppen i sin helhet, med hjärna, muskler och nervsystem, medan \_Självs #1 är det medvetna jaget. \_Problemet är om relationen mellan de två själven inte är god.

\_Självs #2 har mycket kunskap, träning och förmåga men behöver få jobba ifred för att kunna prestera väl.

\_Många elitidrottare vittnar om detta -- att den inre rösten, grubblen och tvivlet behöver tystas för att allt ska stämma i en tävling. \_Mot-satsen är när en person presterar på toppen av sin förmåga, i ett .flow, utan att tänka och med ett stilla sinne. \_För \_Gallwey innebär självförtroende att \_Självs #1 är tyst och litar på att \_Självs #2 kan göra jobbet.

\_Att lyckas med att tysta \_Självs #1 är alltså utmaningen. \_Till att börja med innebär det att \_-sluta döma; de egna handlingarna. \_Man ska  
#101 #211

varken berömma eller fördöma något man gjort. Istället bör man beskriva så objektivt som möjligt vad som sker, och då kommer kroppen omedvetet att rätta till det som inte fungerar. Ett annat sätt att tysta Själv #1 är att -"låta det hända"; ("let it happen"). Man bör alltså försöka släppa kontrollen och inte anstränga sig för att göra något på rätt sätt, utan bara göra det.

Kroppen kan mer än man tror. Om kroppen ändå inte kan, måste man låta den lära sig. Kroppen lär sig bäst genom att se och härma andra skickliga utövare av en aktivitet. Gallwey berättar utifrån egen erfarenhet som tränare hur dåligt det kunde gå när han gav muntliga instruktioner, att problemet till och med kunde bli värre genom att någon medvetet försökte korrigera en brist. När han istället visade något, och andra fick härma kunde lärandet gå fortare, ibland utan någon instruktion över huvud taget.

Gallweys bok gäller inte bara

tennis, även om titeln antyder det, utan kan tillämpas på livet i stort.

Om man kan låta kroppen göra jobbet, vara koncentrerad på en uppgift, utan att störas av den inre besserwissern som är Själv #1, kommer det inre spelet att bli bättre precis som prestationen. Boken har blivit en storsäljare och väldigt betydelsefull för teori om personlig utveckling, coachning och ledarskap.

::: #102 ::::::::::::::::::::::::::::::

#1. För att få flow måste den uppgift eller aktivitet man ska utföra vara lagom svår och utmanande i förhållande till den förmåga som finns. Om uppgiften blir för svår kan det leda till stress och ångest, men om den blir för lätt blir den tråkig och ostimulerande.

#2. För att få flow är det viktigt att ha ett tydligt mål, som att vinna en match, eller att lämna in en stor inlämningsuppgift innan deadline. Detta brukar kallas målmedvetenhet.

#3. \_Man ska få snabb feedback på aktiviteten, för att se vilka framsteg som gjorts. \_För idrottare innebär detta oftast resultat i match eller en viss tid, medan människor i arbetslivet hittar andra synliga tecken på återkoppling i sitt arbete. \_Man kan be sin omgivning om mer feedback, men man kan också ge feedback till sig själv genom att fylla i en checklista för varje steg som avklaras på vägen till inlämning av ett större arbete.

#4. \_För att flow ska inträda måste man engagera sig starkt i sin uppgift och vara fullt koncentrerad. \_Till en början måste man alltså anstränga sig i en utmanande uppgift. \_Det kan vara bra att stänga av sin mobil och minska andra störningar i vardagen, så att man kan engagera sig i sin aktivitet under den tid som krävs.

\_En märklig sak med flow är att tillståndet i kroppen visar att det finns "arousal", alltså upphetsning

inför en viktig aktivitet, samtidigt som hjärnan är fokuserad och koncentrerad och andningsfrekvensen är lugn och djup som när vi mår riktigt bra eller när vi mediterar. Man har också mätt ansiktsrörelser, bland annat leenden, som stärker att detta är en i grunden positiv och njutbar upplevelse. Det sker alltså samtidigt som man utför något som är på gränsen till för svårt för den egna förmågan. Detta fenomen gör att flera författare har beskrivit flow som att kunna vara uppmärksam och prestera utan att anstränga sig.

Känslan av att anstränga sig verkar inte finnas hos de personer som är i ett flow. Det är en av flera anledningar till att det kan ses som ett idealtillstånd för att prestera väl och för mental träning i allmänhet.

\_Diskutera -- \_Fundera på

#1. \_Tänk dig din tråkigaste läxa du fått denna månad. \_På vilket sätt kan du göra om uppgiften så att den kan göra att du hamnar i flow? \_Använd de fyra stegen.

\_Coping och copingstrategier

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_En del copingstrategier innebär en flykt.

\_Bildbeskrivning

\_Ett gäng ungdomar trängs på ett dansgolv med armarna upp i luften.

\_Det osar energi och glädje om dem.

=====

=== \_Definitioner =====  
coping\_. term inom psykologin för  
att hantera eller klara av en  
situation

=====  
\_Coping är ett begrepp från psykolo-  
gin och kan betyda många olika sa-  
ker, men oftast menar man att det  
handlar om hur personer handskas med  
stressande, besvärliga eller utma-  
nande situationer. \_Coping brukar  
definieras som ett sätt att

- é kontrollera
- é hantera
- é förändra eller
- é acceptera en stressande situation.

\_Det kan handla om inre problem som  
att kämpa med sin självbild eller  
hantera nära relationer, men också  
yttre problem som att klara

::: #104 :::::::::::::::::::::::  
av en svår situation på sitt arbete.  
\_Ordet kommer från engelskan och kan  
översättas som att \_hantera eller  
\_klara av; något. \_Människor

reagerar på olika sätt i utsatta situationer. \_Vissa sätt fungerar bra för att hantera situationen, medan andra inte gör det och istället medför risker. \_Genom att reflektera över hur man hanterar olika situationer kan man utveckla copingstrategier, det vill säga olika lämpliga sätt att hantera situationer på. \_Coping betyder ofta något hälsosamt i vardagligt tal, men begreppet är neutralt, det innebär varken något bra eller dåligt för hälsan. \_På ett eller annat sätt hanterar man situationer, men det går också att utveckla hur man hanterar dem.

\_Coping delas ofta in i två olika typer. #1) \_Känslofokuserad coping handlar om att hantera och arbeta med känslor inför det som stressar. \_En copingstrategi kan då innebära att man lär sig att tolka om det som har skett på ett positivt sätt, att man använder sig av humor, och att man jobbar med acceptans inför det som sker. #2) \_Problemfokuserad coping innebär att man försöker



hitta lämpliga sätt att agera på som svarar mot den utmaning som man har framför sig. \_Man försöker helt enkelt att hitta lösningar på problemet som stressar. \_Det kan låta självklart, men ofta finns det andra mindre lämpliga copingstrategier som inte löser problemet.

::: #105 ::::::::::::::::::::::::::::::

\_Mental beredskapsövning: \_Vara redo för det mesta!

=== \_Bildbeskrivning =====

\_En kille och två tjejer promenerar uppför en skogsstig med varsin stor ryggsäck. \_Killen, som går längst fram med en karta, vänder sig mot tjejerna och pekar framåt.

=====

\_Ett sätt att öva sig i att hitta bra copingstrategier är att fundera över olika scenarion i framtiden.

\_Det innebär att man skapar en framtidsbild och resonerar kring hur en händelse kan komma att bli. \_Det ger en mental förberedelse. \_Det är

#105

#219

svårt att veta hur en händelse kommer bli i detalj och det måste man acceptera. Men det finns ofta ett antal tänkbara scenarion som man kan förbereda sig mentalt inför. Syftet med att tänka i scenarion är att man ska kunna hantera situationen på ett ändamålsenligt sätt, det vill säga göra något som löser problemet, istället för att bli chockad, ledsen, arg eller besviken.

Detta är en nyttig övning om man någon gång tänker jobba med människor. Om man planerar en aktivitet för andra människor, kan man aldrig riktigt veta hur det blir, särskilt när det gäller barn och ungdomar. Det enda man kan kontrollera är sitt eget beteende och sin planering. Resten kan påverkas av en mängd omständigheter.

Exempel #1: Om en vecka kommer fritids att ordna en utflykt med några ungdomar då de ska paddla och övernatta i tält på en ö. En fritidsledare planerar utflykten och använder sig av några frågor för att tänka efter hur det kan gå. Vad

händer om någon trillar i vattnet?

\_Vad händer om några inte kommer trots att de skrivit upp sig på listan? \_Vad ska vi göra om någon har med sig alkohol? \_Vad gör vi om någon mår dåligt? \_Vad är det värsta som kan hända?

\_Exempel #2: \_Sven jobbar som vårdare på ett boende med funktionshindrade personer där flera har autism och är därför känsliga för olika intryck. \_Imorgon ska de in till stan på en utflykt, och det är en utmaning för både personalen och de boende. \_Sven är lite nervös inför utflykten och pratar därför med en kollega om hur det kommer att gå. \_Vad händer om någon går ifrån gruppen? \_Vad gör vi om någon av brukarna börjar reagera stressat och utåtriktat på det som händer? \_Hur ska vi agera om någon utifrån kommenterar eller gör något som inte är bra för gruppen?

\_Övningar som dessa ger en beredskap inför framtiden och underlättar för att hantera situationer när de uppkommer, därför att man tänkt

#105

#221

igenom dem en gång tidigare. \_En li-  
ten varning: det kan lätt bli så att  
man "bygger upp monster" eller ska-  
par en självuppfyllande profetia  
genom att man förväntar sig problem.  
\_Det är inte meningen. \_Man kan på-  
minna sig själv att framtiden är ett  
oskrivet blad: det är svårt att veta  
exakt vad som ska hända. \_Men vad  
som än händer, så finns det resurser  
och förmåga att hantera just den  
situationen.

=== Definitioner =====  
självuppfyllande profetia\_ . en  
förutsägelse som inte behöver  
vara sann, men som riskerar att  
bli det om man fokuserar för  
mycket på den

=====  
::: #106 :::::::::::::::::::::::

\_Ett exempel kan vara ett stort  
arbete i samhällskunskap som ska  
vara inne om #48 timmar. \_Det kan  
självklart skapa en hel del stress  
och det kan leda till följande  
copingstrategier:

#222

#106

é \_Man ger upp och skyller på sig själv och den bristande förmågan.

é \_Man dricker alkohol. \_Det är en vanlig copingstrategi när det gäller stress, men den innebär stora risker.

é \_Man blir arg och låter kanske ilska gå ut över föräldrar och syskon.

\_Dessa tre exempel har det gemensamt att de undviker problemet och därför är de tecken på ett dåligt val av copingstrategi. \_Ett bättre val av copingstrategi är att på något sätt försöka angripa problemet. \_Det finns hundratals copingstrategier att välja mellan och det enklaste sättet att lära sig nya är att fråga någon hur de hanterar en viss situation. \_Några vanliga tekniker som kan räknas till problemfokuserad coping kan dock tillämpas på arbetet i samhällskunskap.

é \_Planera. \_Vad behöver du för att lyckas lämna in arbetet i tid?

\_Kan det delas upp i flera mindre

bitar för att det ska kännas lättare? \_ . \_ När ska du göra \_ . vad för att lyckas?

é \_ Socialt stöd. \_ Vem kan hjälpa dig med denna uppgift? \_ Alla behöver hjälp ibland, och de flesta uppskattar frågan! \_ En lärare? \_ En student på universitetet? \_ En förälder? \_ Kan du ringa en kompis kvällen innan inlämning för att prata av dig om uppgiften?

é \_ Positiv omvärdering. \_ Hittills har arbetet varit ett problem och en belastning. \_ Men finns det något i det som är intressant? \_ Finns det något som faktiskt är väldigt viktigt? \_ Prova om något i ditt problem faktiskt gömmer på en liten skatt.

é \_ Acceptans. \_ Om arbetets utformning och deadline inte går att påverka, kanske det bästa alternativet är att acceptera att arbetet måste göras. \_ Det är inte alltid roligt men det blir verkligen inte roligt om man inte gör det. \_ Med acceptansen kan man sluta kämpa mot verkligheten, och istället

börja jobba med den.

::: #107 :::::::::::::::::::::::

\_Att växla tankesätt -- mindset

=== Bildbeskrivning =====

En skolsal full med ungdomar som skriver prov. En av tjejerna lutar huvudet i händerna och tittar med uppgiven min ner mot pappret.

=====

Mental träning utgår ifrån att det är möjligt att träna och förändra tanken, och att tankarna har en stor betydelse för prestationen. Professorn i psykologi, Carol Dweck har i sin forskning visat att det kan göra stor skillnad för den egna prestationen att ändra sin inställning till hur man ser på människans hjärna, lärande och prestation. Det finns enligt Dweck två olika tänkesätt:

#1. ett fixerat tankesätt som menar att människor har en fast uppsättning av egenskaper, talang och

#107

#225

intelligens som inte kan förändras i någon större utsträckning.

#2. ett växande tankesätt som menar att människors egenskaper, talang och intelligens är resultatet av ansträngningar, träning och lärande.

\_Det har visat sig att elever med ett växande tankesätt generellt lyckas bättre med sina studier, blir mindre ängsliga för att göra bort sig eller bedömas och tacklar misslyckanden på ett mer konstruktivt sätt. \_För de med fixerat tankesätt blir det istället viktigare att framstå som smarta, att dölja sina misslyckanden och att bara visa sin förmåga när uppgiften inte riskerar att visa några brister. \_Det hoppfulla är att det går att förändra sitt tankesätt. \_Den största skillnaden ges av att lära sig mer om hjärnan, om lärande och om de två tankesätten. \_Kunskapen om dessa mönster är början på ett förändringsarbete. \_Det är alltså tron eller föreställningen om vad man kan



prestera och lära sig, som ger en stor skillnad på prestationen.

::: #108 :::::::::::::::::::::::

Det är inte intelligens, gener eller talang som gör skillnaden, utan just hur man ser på dessa saker.

Hjärnan kan förstås som en slags muskel. När man utsätter den för olika utmaningar, som att läsa matematik, spela ett instrument, lära sig ett språk, dansa eller gå på ett gympass, kommer det att skapas nya kopplingar i hjärnan. Detta gör att hjärnan blir starkare, att man blir mer intelligent. Men om man tror att hjärnans förmåga är fixerad och styrd av gener och talang, är det lätt att tro att ansträngningen att kämpa med en läxa i matematik är bortkastad tid.

Om man vill byta från ett fixerat tankesätt till ett växande tankesätt, är det första steget att lära sig om de två olika sätten att se på hjärnan och dess förmåga. Det andra steget är att inte lova, utan att göra. Om man vill förbättra sin närvarostatistik i skolan är det

#108

#227

lätt att säga till en lärare eller förälder att "det ska bli ändring från och med nu!". Om man verkligen vill förändra något ska man börja med att göra en konkret planering för hur man ska förändra det. Man kan göra det genom att besvara dessa frågor:

é . Vad vill jag uppnå?

Exempel: - Jag ska göra alla mina matteläxor i tid.;

é . När ska jag göra det?

Exempel: - Varje tisdagkväll mellan kl #18--#20, med början ikväll, ska jag sitta på mitt rum med block och min bok och en vattenflaska. Jag ska göra det oavsett hur det känns i stunden.

Även om jag mår uselt, kan jag göra något positivt som att fixa dessa läxor.;

é . Hur ska jag göra det?

Exempel: - Jag ska läsa igenom exemplen och mina anteckningar från lektionen. Sedan ska jag börja räkna mina tal. De tal som jag inte klarar efter att ha tänkt

igenom dem noga, ska jag ringa och fråga Hassan om. Om inte han kan, får jag fråga läraren.;

Detta kan kallas en slags tillväxtplan eftersom det visar på hur man kan gå tillväga för att den för många man har ska kunna växa och utvecklas. Grunden i detta är att tro på att lärande och förändring är möjligt. Precis som i modellen ovanför kan man dra parallellen  
::: #109 :::::::::::::::::::::::  
till visualiseringar. Det handlar om att i sin föreställningsförmåga göra det tydligt, detaljerat och livligt för sig själv vad planen går ut på och hur den ska sättas i verket. Det positiva med denna metod är att den har ett starkt vetenskapligt stöd, både när det gäller att dessa tankesätt påverkar prestationen och när man ser på effekter av att ändra sitt tankesätt. Däremot kan man känna ett motstånd när man byter tankesätt från ett fixerat till ett växande. Om det inte är intelligens, briljans, karisma,  
#109 #229

gener eller smarthet som är hemligheten med att lyckas i olika prestationer, vad är det då? Den tuffa utmaningen ligger i att man istället för att lita på de förmågor och talanger man fått, får lita till effekten av hårt arbete. För den med ett växande tankesätt finns stora och spännande möjligheter till utveckling, när man vet att det är lärande, träning och en gedigen arbetsinsats som gör skillnad.

=== Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Att lära sig att spela instrument kan påverka hur vår hjärna fungerar.

\_Bildbeskrivning

\_Foto på några söta barn med finkläder och rosett i håret som spelar blockflöjt. Alla tittar mot en tjej framför dem som dirigerar.

=====

## \_Träna ditt arbetsminne

\_En förmåga som har stor betydelse för hur man fungerar i vardag, skola och arbete är arbetsminne. \_Det är aktivt i vardagen på olika sätt genom att man har en instruktion eller några andra saker i tankarna samtidigt som man gör något. \_Under en vanlig lektion kan läraren ge en instruktion som eleverna sedan börjar arbeta med. \_Det som är aktivt under arbetet är arbetsminnet som minns vad instruktionen gick ut på. \_På samma sätt är det när man går från ett rum till ett annat för att hämta en sak, men väl där har man glömt bort vad det var. \_Där har det blivit för mycket för arbetsminnet att komma ihåg eller så har någon distraktion dykt upp som gör att instruktionen föll bort. \_Arbetsminnet är begränsat, men det kan tränas. \_Arbetsminnet är viktigt för vår förmåga att hålla koncentration

#110 #231

igång, genom att till exempel komma ihåg att det var en sax man skulle hämta i köket. Men det är också viktigt för att klara av skolarbete, klara av enklare uppgifter som kräver läsförståelse och problemlösning.

Idag finns det flera sätt att träna sitt arbetsminne. Det är en ganska ny upptäckt att arbetsminnet går att träna och förändra. Det har bland annat utarbetats dataspel som är konstruerade för att hjälpa personer med koncentrationssvårigheter att öka sitt arbetsminne. Utifrån upptäckten att det går att träna arbetsminne har det också skapats en mängd appar och dataspel på den kommersiella marknaden, eftersom många människor i ett intensivt arbetsliv kan känna behovet att öka sin förmåga att hålla flera saker i huvudet. I stort sett alla människor tycker att det är svårt med koncentration ibland och skulle kunna uppleva en förbättring genom att träna arbetsminne. Enligt Torkel Klingberg, professor i kognitiv neurovetenskap,  
#232 #110

kan arbetsminnet tränas på följande sätt:

é Konditionsträning, alltså löpning eller cykling eller annan aktivitet som ökar syreupptagningsförmågan har visat sig ha goda effekter på arbetsminnet.

é Bra kost och sömn är viktiga grunder för ett fungerade arbetsminne, koncentration och långtidsminne.

::: #111 :::::::::::::::::::::::::::::::

é Att spela ett instrument och ta lektioner i det, är bra arbetsminnesträning som ger effekter på bland annat matematik och läsförståelse.

é Att läsa en bok tränar arbetsminnet.

é En lugn arbetsmiljö i skolan med tydliga instruktioner gör att arbetsminnet kan fungera bra när och där det behövs.

é Att spela spel är ett klassiskt sätt att träna arbetsminne. Det mest krävande är schack som innebär en intensiv träning genom att

#111

#233

man tänker flera drag framåt samtidigt som man håller flera pjäsers position i minnet. Men även memory eller att lägga patiens är enkla och mer lekfulla sätt att träna sitt arbetsminne.

::: #112 :::::::::::::::::::::::

## \_Sammanfattning

é \_Spänningsreglering innebär att försöka anpassa spänningsnivån i kroppen till en optimal nivå som passar för en viss aktivitet.

\_Ofta behöver människor gå ner i varv, minska stress och lugna sig för att kunna koncentrera sig.

\_Ibland behöver spänningsnivån istället öka för att förbättra prestationen.

é \_En av de vanligaste metoderna inom mental träning är visualisering. Visualisering eller mental föreställning, innebär att man för sitt inre använder en bild eller spelar upp en film, för att nå avslappning, koncentration eller en positiv känsla. Teorin bakom



visualisering är att hjärnan aktiverar samma områden vid en tänkt händelse, som vid en verklig händelse.

é \_Visualiseringar kan se ut på många olika sätt och involvera olika sinnen. \_En vanlig åtskillnad görs mellan inre visuellt perspektiv och yttre visuellt perspektiv.

é \_Ett idealtillstånd för prestationer brukar kallas flow, som innebär ett tillstånd av fullständig koncentration och ett uppgående i aktiviteten som gör att man glömer sig själv och förändrar tiduppfattningen.

é \_Tillstånd av flow kan komma om man har en tillräckligt utmanande, men inte för svår uppgift, och har möjlighet att anstränga sig och engagera sig intensivt i den. \_Det är också viktigt att man har ett tydligt mål och möjlighet att få feedback när uppgiften utförs.

é \_Att hantera stressande och utmanande situationer i vardagen kallas för coping. \_Coping i sig är

varken bra eller dåligt, men vissa copingstrategier är inte lämpliga för problem, medan andra copingstrategier är konstruktiva.

é Att tänka i scenarion är en vanlig copingstrategi för att skapa en mental beredskap inför en framtida utmaning.

é Att ha ett fixerat eller växande tankesätt om sina förmågor har stor betydelse för prestationen.

Att byta tankesätt till ett växande tankesätt kan underlätta lärande och utveckling.

é Arbetsminne är något som är viktigt i vardagen och för att lyckas med studier. Det kan tränas genom konditionsträning, schack och memory, eller genom att ta instrumentlektioner. Det underlättar också att äta rätt och att sova.

::: #113 :::::::::::::::::::::::::::::::

## Instuderingsfrågor

#1. Vad är spänningsreglering?

#2. Går det att påverka det autonoma nervsystemet? Motivera och

#236

#113

resonera!

#3. \_Förklara vad anspänning är.

#4. \_Hur ser en optimal spänningsnivå ut om man är

a. \_Undersköterska?

b. \_Förskollärare?

c. \_Bågskytt?

d. \_Boxare?

#5. \_Förklara hur man kan minska sin spänningsnivå.

#6. \_Varför bör man ibland öka sin spänningsnivå? \_Hur gör man det?

#7. \_Vad är en visualisering?

#8. \_Förklara vad inre och yttre visuellt perspektiv är i en visualisering.

#9. \_Vad är flow?

#10. \_Vad menar \_Gallwey med sin uppdelning av självet i \_Själ #1 och \_Själ #2? \_Vad har det med prestation att göra?

#11. \_Vad är coping?

#12. \_Ge några exempel på dåligt val av copingstrategi.

#13. \_Ge några exempel på konstruktiv copingstrategi.

#113

#237

## Uppgifter

- #1. Skapa en egen visualiseringsövning och prova den på dig själv, och varför inte på en mindre grupp. Fundera på vad syftet med visualiseringen ska vara. Om syftet är att skapa avslappning kan du prova att beskriva en skön miljö, till exempel en strand vid en sjö. Om syftet är att skapa självförtroende i vardagen, kan du skapa en film där man i ett inre visuellt perspektiv får vara en person som beter sig säkert och tryggt på jobbet eller i skolan, och får respons från omgivningen som visar detta.
- #2. Gör en mental beredskapsövning där du listar olika scenarion i framtiden, men välj område själv. Vad har du för framtidsplaner efter gymnasiet? Händer något speciellt under denna månad som du kan måla upp scenarion inför?
- #3. Vilka råd skulle du ge till Zindan nu efter att ha läst detta kapitel?

#5. \_Mindfulness -- att bli medveten om nuet

=== \_Textruta =====

\_Philip sitter på en bänk i en park med en liten damm framför sig. \_Det är en varm höstdag och solen skiner genom några tunna moln. \_Han har sin telefon i handen och växlar mellan \_Facebook och andra appar som håller honom sysselsatt. \_Men så lägger han ner den, och försöker andas lugnt, suckar och vrider sig lite där han sitter. \_Han sluter ögonen och tar ett djupt andetag. \_Han hör några änder kvacka i vattnet och en barnvagn som rullar förbi på vägen, hjulen knastrar mot gruset.

\_Om en kvart börjar hans anställningsintervju på äldreboendet. \_Han kom alldeles för tidigt med bussen, letade rätt på platsen där de skulle träffas, men sedan

tag han en promenad och hamnade några minuter bort på bänken i parken.

Huvudet kokar av tankar. Han är ganska nervös. - Vad ska jag säga? Vad ska jag inte säga?

Vilka frågor kommer jag få? Är den här tröjan fel idag? Jag måste sluta tänka nu annars kommer jag att säga mina tankar högt!

Philip reser sig upp, försöker skaka av sig den värsta nervositeten och går mot äldreboendet och intervjun igen.

=====

Mindfulness är från början ett engelskt ord som kan översättas med sinnesnärvaro. På svenska används ibland översättningen medveten närvaro för samma sak, men allt oftare används det engelska ordet. Mindfulness är både en metod, ett förhållningssätt och ett sätt att se på världen. Eftersom mindfulness visat sig ha stora effekter på hälsan och kommit att användas alltmer i sjukvården och av vanligt folk som vill

#240

#115

må bättre, blir det en viktig del i många former av mental träning.

I detta kapitel kommer du att lära dig om:

é acceptans

é icke-dömande förhållningssätt

é meditation

é andning

é tillämpningar av mindfulness.

\_Diskutera -- \_Fundera på

#1. \_Vissa saker som är självklara i Sverige, är oerhört värdefulla och eftertraktade i andra delar av världen, som rent dricksvatten.

\_Drick ett glas vatten. \_Hur smakar vattnet? \_Vilken temperatur har det? \_Hur känns det i kroppen när du dricker det?

\_Punkt #3 och #6 i kursens centrala innehåll:

é \_ - Mentala avslappnings- och träningsmetoder, till exempel mindfulness.;

#115

#241

é - Teoretiska modeller för stress-  
hantering.;

::: #116 :::::::::::::::::::::::::::::::

\_Vad är mindfulness?

=== Bildbeskrivning =====

\_Tre tjejer sitter på varsin trä-  
ningsmatta och tränar yoga. \_De är  
barfota och är klädda i linne och  
mjuka byxor. \_De sitter i skräd-  
darställning och håller ihop  
handflatorna bakom ryggen.

=====

\_Idag finns många utövare, psykolo-  
ger och experter som alla har sitt  
sätt att se på mindfulness vilket  
gör det svårt att ringa in. \_Mind-  
fulness är en teknik och en filosofi  
med rötter i zen-buddhism och medi-  
tation, som syftar till att man ska  
bli mer närvarande i nuet. \_Den  
skiljer sig från andra tekniker som  
kommer från psykologin eftersom den  
kan sägas vara förvetenskaplig. \_De  
viktigaste tankarna i mindfulness är

#242

#116



flera tusen år gamla och har utövats av många människor under lång tid, men det är inte från början en vetenskaplig teori. Det som kallas mindfulness idag är inte religiöst, utan är enbart tekniker som används för att öka sin medvetna närvaro.

Däremot kan det sägas att mindfulness är något andligt i viss mening, då det handlar om att reflektera kring livet och grundläggande värderingar. Det som är nytt med mindfulness är att medicinsk och psykologisk vetenskap närmar sig andlighet, då det visat sig att mindfulness fungerat bra i kombination med andra behandlingar mot exempelvis depression och stress.

::: #117 :::::::::::::::::::::::

Är man då inte alltid närvarande?  
Går det att vara något annat än närvarande? Tankar kan styras av vana och tidigare erfarenhet. Om det finns problem som stress eller prestationsångest beror de ofta på tankar som har tolkat tillvaron på ett sätt som upplevs som hotfullt.  
Inom mindfulness menar man att

#117

#243

tankar inte är sanningar, och att de inte heller är ett kvitto på vem man är som människa. \_Vissa tankar kan kännas vänliga, medan andra är kritiska. \_Tankar är inte heller konstanta, utan de kommer och går beroende på vad som händer under dagen. \_Syftet med mindfulness är att uppmärksamheten ska riktas mer mot nuet och det man vill delta i.

\_Nybörjarens sinnelag

=== Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Tänk tillbaka till en situation där du var nybörjare på något.

\_Hur kändes det då? \_Varför känns det annorlunda idag?

\_Bildbeskrivning

\_Ett litet barn cyklar på en asfalterad väg med pappan springande efter sig.

=====

\_Första gången som man cyklar är för många ett starkt minne. \_Man känner rädsla och tvivel. \_Trots att man sett andra cykla tusentals gånger, kan det verka orimligt svårt. \_När man tänker efter är det märkligt att kunna balansera hela kroppen, sittandes, med bara några kvadratcentimetrars kontakt med asfalten och dessutom färdas fort framåt samtidigt som man rör fötterna. \_Ändå går det bra. \_Man känner balansen, vinddraget och vibrationerna i styret. \_Man fascinerats av farten och blir uppmärksam på minsta rörelse som kunde påverka färden framåt.

::: #118 :::::::::::::::::::::::

\_Ungefär på samma sätt är det att köra bil första gången. \_Det är också en kraftig upplevelse som de flesta kommer ihåg för resten av livet. \_Men när man lärt sig att göra något kommer det inte bli lika mycket upplevelse över det längre, och de flesta sakerna i livet kommer att passera utan att man reflekterar närmare över dem. \_En nybörjare har #118 #245

ofta den uppmärksamhet och medvetenhet som värdesätts i mindfulness.

Men går det att ta fram nybörjarens känslor, koncentration och fascination igen för att njuta lite extra av ett tillfälle?

Forskare inom mindfulness menar att det går att öva upp den förmågan igen. En av dem är professorn i psykologi Mark Williams som började använda mindfulness i kombination med kbt i sina behandlingar mot depression. Han låter sina deltagare börja med att äta ett russin. En sådan enkel sak kan kännas märklig att reflektera över, men om man undersöker denna aktivitet är många sinnen delaktiga. Man kan känna på russinet; studera hur det ser ut, se vilken färg det har, känna doften av det och smaka på det. Man kan uppleva konsistensen när man tuggar det och känna hur det känns i halsen och magen när man sväljer det.

=== Bildbeskrivning =====

En liten tjej med tofsar och rosaprickig klänning håller upp en  
#246 #118

gaffel med mat och rynkar på  
näsan.

=====

\_Poängen med övningen är att  
verkligheten är full av russin.

\_Många som genomför övningen upple-  
ver att de aldrig förut har ätit ett  
russin. \_Det finns mängder av ting  
som tas för givna, även de mest vik-  
tiga i livet, som att dricka ett  
glas rent vatten, andas ren luft,  
kunna vila och känna sig trygg,  
umgås med vänner, familj eller en  
partner.

::: #119 :::::::::::::::::::::::

\_Grunder i mindfulness

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_När du lyssnar på musik, upp-  
lever du den fullt ut eller är  
musiken något som låter på vägen  
till något annat? \_Vad hör du när  
du tar av dig lurarna?

#119

#247

## \_Bildbeskrivning

\_En tjej med rastafälator och stora hörlurar lutar huvudet bakåt och ler med hela ansiktet.

=====

## === \_Definitioner =====

erfara\_. att se, höra, känna, lukta, smaka eller uppleva något

=====

\_Att det kan vara svårt att uppleva nuet är helt naturligt. \_Det beror delvis på att man lärt sig att istället tänka på något annat, som framtiden eller det förflutna. \_Om man tänker på framtiden kan det låta så här: \_- Vilken läxa hade vi till på torsdag? \_Kommer jag att hinna med bussen om denna lektion slutar senare än planerat? \_Vad kommer att hända efter gymnasiet?; \_Sådana tankar kan leda till positiv förväntan eller oro inför vad som ska komma.

\_Om man tänker mycket på det förflutna låter det på ett annat sätt:

\_- Varför gjorde jag som jag gjorde i helgen? \_Fy vad taskig den läraren

#248

#119

var förra veckan! \_Varför har jag blivit sån här?; \_Sådana tankar kan vara en skön tankeflykt, de kan ge lärdomar, men också leda till att man tror att det som varit kommer att upprepa sig och att inget kan förändras. \_Oavsett om man tänker på det förflutna eller framtiden, sker det på bekostnad av nuet. \_Det är svårt att uppleva vad som händer här och nu, om man samtidigt tänker på en annan tid. \_Förespråkare för mindfulness tycker att man istället bör fokusera på nuet eftersom det är den enda tid som man har och den enda tid som en handling kan utföras i. \_Det förflutna har redan varit och framtiden vet man ingenting om. \_Nuet är därför viktigt och värt att ta tillvara genom att bli medvetet närvarande. \_De viktigaste grunderna i mindfulness kan sammanfattas i fyra steg:

::: #120 :::::::::::::::::::::::::::::::

#1. \_Observera. \_Detta innebär att vara uppmärksam på vad man erfar med sina fem sinnen: hörsel,

#120

#249

känsl, syn, doft och smak. \_Vad händer just nu? \_Hur känns det just nu? \_Ofta innebär övningar i mindfulness att känna, lyssna och smaka på saker som man sällan reflekterat över. \_Hur ofta lägger man märke till hur luften känns i näsan?

#2. \_Beskriv. \_Försök att sätta ord på händelser och upplevelser och skilj på det som är värderingar och känslor och vad som bara är beskrivningar. \_En hund som skäller kan upplevas som störande eller skrämmande, och då kan man beskriva hur ljudet låter, hur det känns i öronen, och man kan även beskriva den känsla som kommer inombords av att höra hunden.

#3. \_Inte döma. \_Detta kan kallas för icke-dömande förhållnings-sätt och det innebär att man kan se, höra och känna allt man har omkring sig utan att omedelbart värdera det. \_Det man ska göra istället är bli medveten om vad man upplever och vad man



värderar. \_Risken är annars att man fastnar i tidigare känslor och att man mister möjligheter till nya upplevelser.

#4. \_Delta. \_När man gör något ska man sträva efter att vara närvarande och delta i den situationen. \_Om det är dags för att fika, ska man njuta av det tillfället och vara uppmärksam på vad som händer i detta nu. \_Alternativet är att uppmärksamheten är någon annanstans: i grubbel över något som hände för några timmar sedan, eller i oro över något som ska göras imorgon. \_Att delta fullt ut i en situation kan låta självklart, men det är inte så lätt som det låter.

\_Dessa fyra steg är en bra början i mindfulness. \_Till stor del handlar det om att tämja sinnet, alltså vara uppmärksam och ibland vaksam på de tankar som man har. \_Det är inte alltid som tankarna är förnuftiga och kloka. \_Ibland tar de dessutom fokus från det som utförs just nu:

\_En sköterska som är i färd med att

sätta dropp på en patient, utför en viktig och krävande prestation som dessutom innebär ett stort förtroende från patienten. Om hon börjar tänka på det som kan gå fel kommer hon att tveka. Förra gången hon stack gick det fel, då patienten ryckte till precis innan sticket och nålen träffade vid sidan om kärlet. Minnet av denna händelse, rädsla för

::: #121 :::::::::::::::::::::::  
att göra fel eller att göra någon illa, kommer att påverka prestationen. Tankarna stör sköterskan i en viktig uppgift. Sådana självtvivel gör att det finns lite kognitiv energi kvar för att koncentrera sig på uppgiften. Om tankarna börjar att snurra på detta sätt, vore det en bra idé att samla sig och börja om. Att hitta sin koncentration är en stor del av mindfulness. Men hur når man en högre koncentration? Hur kan man tämja sitt sinne?

\_Den inre teatern

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_I en viktig situation har man nytta av att kunna rikta all sin uppmärksamhet till det som måste göras. \_Tvivel och grubbel gör inte uppgiften lättare.

\_Bildbeskrivning

\_En man i #70-årsåldern ler mot en sjuksköterska som tar blodprov på honom.

=====

\_Ett sätt för att enklare förstå hur tankarna far och flyger genom sinnet är att tänka sig att det finns en inre teater i medvetandet. \_På den inre teatern finns en scen med massor av personer, händelser och objekt som går in och ut, och de är alla tankar som finns just nu. \_Om man säger hej till en person man möter på stan, kan den personen dröja sig kvar en stund i tankarna, som en

#121 #253

respons på det som nyss hänt. Den personen går upp på den inre teatern men försvinner sedan ut efter en stund. De flesta tankar kommer och går, medan andra har en tendens att återkomma ofta. Ungefär så fungerar tankarna i medvetandet: Det är inte en tanke åt gången, utan ofta flera tankar igång samtidigt, medan vissa behandlas mer koncentrerat. Det är sällan man är medveten om den inre dialogen/inre teatern (jämför till exempel med Ellis abc-modell i kap. #2). Svårigheten för de flesta är förmågan att styra över vilka tankar som dyker upp och kontrollerar sinnet. Men genom att utveckla en god självkontroll och koncentrationsförmåga kan man ofta ta kommando över vilka tankar som får komma upp på scenen. För sköterskan i exemplet ovan skulle träning i mindfulness kunna ha hjälpt henne att ta kontrollen över de tankar som är lämpliga just nu. Självtvivel och analys kan vara konstruktivt ibland, men inte när det är dags för en viktig prestation. I exemplet

förhindrades hon att

::: #122 :::::::::::::::::::::::

delta fullt ut i situationen genom att hon stördes av tankar.

Åsa Nilssonne (#1949-) är professor i medicinsk psykologi och en av de som haft betydelse för att mindfulness vunnit mark i Sverige.

I hennes bok - Vem bestämmer i ditt liv?; (#2004) finns en känd övning i mindfulness:

Blunda och föreställ dig din inre scen. Släpp upp en person på scenen som är riktigt irriterande och tänk på honom under några sekunder. Känn efter hur det känns. Skicka sedan ut honom och släpp istället upp en person som du verkligen bryr dig om och som gör dig glad. Hur känns det nu?

Poängen med övningar som dessa är att visa att tankar inte är oskyldiga. Tankar påverkar hur man mår.

Men det positiva är att man själv kan påverka tanken och därmed känslorna i kroppen. Om tankarna vore personer, vilka av dem skulle man vilja bjuda på fest?

#122

#255

## \_Andning

\_En minsta gemensam nämnare i många former av mental träning och andra hälsofrämjande aktiviteter är andningen som ett verktyg för att må eller prestera bättre. \_Så är det också med mindfulness. \_Skälen till det är ganska enkla. \_Andningen är nödvändig för människan. \_Andningen påverkas också på olika sätt beroende på hur man mår. \_Om man sover, är avslappnad eller gör något roligt är andningen lugn och ofta känns den mest i magen. \_Ett vanligt knep för att hitta lugnet i nervösa situationer är därför att "bukandas": alltså att lägga en hand på magen och försöka få tillbaka en lugn andning med magen. \_När man är orolig och spänd är andningen nämligen placerad runt bröstkorgen, andetagen blir snabbare och mindre djupa.

\_Därför är andning alltid av central betydelse när det gäller meditation.

\_Meditation är en form av kroppslig och andlig avslappningsteknik

där man kan sitta, stå eller ligga ner, och ofta öva sig i koncentration och andning. För utövare av mindfulness är meditation ofta att sitta eller ligga ner och försöka vara medvetet närvarande genom att fokusera på andningen och känslor i kroppen.

När man fokuserar på andningen kan man försöka få den lugn och jämn. Man kan också känna hur luften känns i näsan när man

::: #123 :::::::::::::::::::::::  
andas in och ut. Andningen kan på detta sätt användas för att styra uppmärksamheten, från andra tankar som stör, till att få sitt fokus på här och nu.

=== Bildtext/beskrivning =====  
\_ Bildtext  
\_ Att fokusera på sin andning och lära sig styra den, kan leda till både avslappning och möjlighet till fokusering.

## \_Bildbeskrivning

\_En tjej med mörkt, långt hår och slutna ögon placerar pek- och långfingret på pannan. \_Det ser vilsamt och skönt ut.

=====

\_När man mediterar och fokuserar på sin andning kan uppmärksamheten fara iväg åt alla möjliga håll. \_Nybörjare kan uppleva detta väldigt obehagligt och stressande, innan man vant sig vid det. \_En liknelse för detta är att uppmärksamheten är som en ficklampa man har med sig in i ett mörklagt rum. \_Tanken med mindfulness är att man ska lyckas kontrollera sin uppmärksamhet på samma sätt som man lyser med en ficklampa i ett mörkt rum. \_Om man fokuserar på sin andning kan den vara ett verktyg för att ta tillbaka sin uppmärksamhet till det som händer här och nu.



## \_Acceptans

\_Ett viktigt förhållningssätt inom mindfulness är acceptans. \_Att acceptera något innebär i vardagligt tal att kunna godta eller tolerera något som ofta inte känns så kul.

\_Som det beskrevs tidigare är en av grunderna i mindfulness att inte döma. \_Man ska försöka att se världen som den är, utan att värdera eller förvränga den på något sätt.

\_Alla tankar går inte att kontrollera, lika lite som man kan kontrollera verkligheten och alla stimuli som man utsätts för dagligen. \_Vissa upplevelser i livet innebär lidande, frustration och orättvisa. \_Att kunna hantera också dessa erfarenheter på ett rimligt sätt kräver acceptans, det vill säga att man erkänner att de finns och att de måste hanteras. \_De problem som kan uppstå är när acceptansen inte finns och man låser sig fast vid det negativa i vissa saker.

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Acceptans betyder inte att ge upp eller att säga nej till förändringar. \_Det betyder att acceptera och inte kämpa emot de intryck och upplevelser som man har.

\_Genom att göra det har man en bättre utgångspunkt för att förändra det som går att förändra.

\_Till exempel bättre tillgänglighet för funktionshindrade.

\_Bildbeskrivning

\_En tjej sitter i rullstol framför en stentrappa. \_Det finns ingen anpassad ramp där hon kan ta sig upp.

=====

\_Det finns åtskilliga saker som människor ofta har svårt att acceptera: att livet en dag ska ta slut, att roliga saker är tillfälliga, att man kan drabbas av smärta och sjukdom, kroppens utseende och åldrande,

känslor som man inte är stolt över och tidsbrist för att nämna några.

Att acceptera dessa saker är inte detsamma som att tycka om dem, men däremot kan man erkänna att de finns där. Det innebär inte heller att ge upp inför orättvisor eller motgångar. Om man ställs inför en orättvisa är det lätt att agera på sin känsla och uttrycka ilska. Men om man vill förändra något som är orättvist är det ofta mer effektivt att klargöra vad det är som leder till känslan av orättvisa, beskriva händelsen och sedan acceptera att det har hänt och att det har gjort mig besviken. Det kan vara en bättre utgångspunkt för att hitta en lösning och skapa förändring, än att agera på sin känsla.

Inom mindfulness är ett accepterande förhållningssätt en av de mera existentiella delarna som väcker frågor om hur man ska leva sitt liv. Acceptans innebär att acceptera livets verklighet som den är, utan att undvika, förvränga eller skjuta upp den.

#262

#125

\_Simon \_Wessbo

\_Mental träning

\_Överförd från första upplagan  
utgiven av \_Gleerups \_Utbildning  
\_AB med \_ISBN  
#978-#91-#40-#68632-#9

\_Specialpedagogiska skolmyndigheten  
#2022

\_Volym fyra av fem



\_Till punktskriftsläsaren

\_Baksidestext och källförteckning  
till bilder utgår.

\_Det finns bildbeskrivningar till  
de flesta bilder. \_Läs igenom dessa  
så får du en bättre förståelse om  
vad texterna handlar om.

\_Markerade ord, ord med speciell  
betydelse samt exempelmeningar  
skrivs med kursiv stil.

\_Lycka till!

\_Skicka gärna dina synpunkter på  
anpassningen av denna bok till  
anpassningsfunktionen~àspsm.se

\_Ii



## \_Innehåll volym fyra

\_Siffran inom parentes hänvisar till svartskriftsbokens sidor.

_Till punktskriftsläsaren .....	I
_Mindfulness i vården (#125).....	#263
#6. "_Det är mycket nu!" --	
stress (#131).....	#272
_Vad är stress? (#132).....	#275
_  Vad händer i kroppen? (#133).....	#277
_Olika sorters stress (#134).....	#281
_Stressorer (#138).....	#289
_  _Inre och yttre stressorer	
(#139).....	#291
_  Krav och kontroll (#141).....	#294
_  Balans eller obalans? (#142).....	#296
_  _Samhällsperspektiv på stress	
(#144).....	#300
_  _Åtgärder mot stress (#147).....	#306
_Planering (#149).....	#308
_Värderad riktning (#152).....	#315
#7. _Självkänsla (#157).....	#322
_  _Vad är självkänsla? (#158).....	#325
_  _Självförtroende eller	
självkänsla? (#160).....	#329

\_ Hur får man kunskap om sig  
\_ själv? (#162).....#333  
\_ Att utveckla självförtroende  
\_ för prestation (#164).....#338

\_ Iv

## \_Mindfulness i vården

\_Idag används mindfulness inom alltfler områden, eftersom det visat sig vara lätt att lära och använda och dessutom har god effekt. \_Ibland betonas mindfulness som meditationsform, medan andra främst använder värderingar och förhållningsätt för att diskutera problem och ohälsa.

\_Den helt klart vanligaste tillämpningen gäller behandling av stress, oro och utbrändhet. \_På sjukhus, stressmottagningar och ungdomsmottagningar erbjuder man till exempel kurser för att lära sig mer om och öva sig i mindfulness.

\_Människor som blivit sjukskrivna får lära sig att på olika sätt bli medvetna om tankefällor och inre dialog. \_Genom meditation, kroppsscanningar och andningsövningar eftersträvar man en ökad kroppskänedom, minskad stress och ökad acceptans. \_Till viss del kan man se

mindfulness som en metod som har fyllt ett behov, när varken traditionell medicin, sjukskrivning eller vila hjälper för att skapa hälsa.

::: #126 :::::::::::::::::::::::

Det är inte alltid som mindfulness handlar om att åtgärda sjukdom eller hantera stress. Ibland handlar det om att öka välbefinnande eller livskvalitet för vårdtagare inom hemtjänsten eller andra boendeformer. Att bli mer närvarande i nuet och att hitta saker som kan göra vardagen mer rik på upplevelser, kan vara berikande för många människor som har stora begränsningar. Bland personer som har kroniska sjukdomar eller smärtor har mindfulness visat sig ha en lindrande verkan. Det tar inte bort smärtan, men kan erbjuda ett nytt sätt att förhålla sig till den, vilket gör att den inte upplevs lika besvärande.

Kritiker av mindfulness menar ibland att metoden inte är ett universalläkemedel som kan läka allt och passa för alla. Det är en

rimlig kritik; mindfulness passar inte för alla och det bör självklart finnas alternativ för den som vänder sig till sjukvården. En annan kritik handlar om att mindfulness används för att skapa acceptans för en samhällsutveckling som är fel, för arbetsvillkor som inte är rimliga och ideal som är ouppnåeliga. Det är också en befogad kritik. Idag finns väldigt många coacher och företag som konkurrerar om att erbjuda kurser i mindfulness, och det finns många chefer och företag som vill hjälpa sina anställda att hantera stress och kanske prestera ännu bättre, trots att det kan vara andra förändringar som behövs. Mindfulness löser inte alla problem.

::: #127 ::::::::::::::::::::::::::::

## \_Övning i mindfulness

\_På internet finns mängder av ljudfiler med olika mindfulness-övningar, men de har en väldig bredd i av-sändare som kan göra att man får en märklig bild av mindfulness. Ofta

#127

\_ #265

har landstingen via sina hemsidor lagt upp ljudfiler och övningar som vilar på beprövad erfarenhet. Men enkelheten i mindfulness gör att det kan räcka med denna enkla övning för att komma igång:

- #1. Se till att du har #10 minuter för dig själv, i en lugn miljö där du får vara ostörd.
- #2. Sätt dig bekvämt på en stol och sitt rak i ryggen. Blunda om du vill.
- #3. Ta några djupa andetag från magen. Andas in genom näsan, ut genom munnen. Ta tid på dig för att hitta din andning.
- #4. Fokusera sedan på alla ljud som kommer utanför rummet. Vad kan du höra just nu?
- #5. Flytta ditt lyssnande till de ljud som kan höras inne i rummet. Vilka ljud finns inne i rummet?
- #6. Flytta sedan din uppmärksamhet till din andning i någon minut. Andas in med näsan, ut med munnen. Var känns andningen som mest? Känns det på något

speciellt sätt? \_Ibland flyttar uppmärksamheten någon annanstans utan att du ville det. \_Det gör inget! \_Flytta bara tillbaka uppmärksamheten till din andning igen.

#7. \_När du är redo -- sträck på dig, öppna ögonen och försök behålla denna närvaro under resten av dagen. \_Hur känns det nu?

\_Ett bra knep för denna övning är att sätta en timer och träna några minuter tills en signal ljuder. \_I början kan det vara svårt att klara mer än #5 minuter, men i takt med att man förstår och uppskattar övningarna kan man öka tiden.

\_Diskutera -- \_Fundera på

#1. \_Varje dag består av ungefär #16 vakna timmar. \_Under den tiden har man en mängd erfarenheter och upplevelser, och flera hundra handlingar genomförs. \_Vad är det som avgör om en dag är bra eller dålig?

#127

#267

#2. \_Prova följande övning: \_Innan det är dags att lägga sig kan man räkna upp eller skriva ned tre saker som gick bra idag. \_Även om det var en hemsk dag, måste något ha gått bra. \_Hur känns det när man fokuserar på det som gått bra istället för det som gick dåligt?  
::: #128 ::::::::::::::::::::::::::::::

## \_Sammanfattning

=== \_Bildbeskrivning =====

\_En man sitter högst upp på en bergstopp och blickar ner över ett vackert bergslandskap. \_Det ser rofyllt ut.

=====

é \_För en utövare av mindfulness är det viktigt att söka nybörjarens sinnelag. \_Det innebär att försöka uppleva situationer lika livligt som om det vore första gången man gjorde dem.

é \_Mindfulness är en teknik med rötter i zenbuddhism som på olika sätt strävar efter att öka den



medvetna närvaron och upplevelsen av nuet.

é Den inre teatern är ett sätt att förstå hur sinnet och tankarna kan kontrolleras genom medveten närvaro. Tankarna är som skådespelare som får ta plats på teatern.

Genom mindfulness kan man i högre grad bli medveten om de omedvetna och automatiserade tankar som finns i medvetandet.

é Andning och meditation är viktiga metoder för att kunna lugna ner sinnet och för att lyckas styra sin uppmärksamhet.

é En viktig tanke i mindfulness är acceptans. Det innebär att vara öppen för vad som än händer. Motsatsen är att göra motstånd mot det man ser eller förvränga verkligheten på olika sätt.

## \_Instuderingsfrågor

- #1. \_Vad är mindfulness?
- #2. \_Varför ska man uppleva saker som en nybörjare?
- #3. \_Varför är det bra att vara närvarande? \_Är man inte alltid närvarande?
- #4. \_Vad innebär acceptans inom mindfulness?
- #5. \_Beskriv de fyra stegen som kan användas för att träna mindfulness.
- #6. \_Vad innebär det att tänka på medvetandet som en inre teater? \_Förklara och motivera.
- #7. \_Vilken betydelse har andningen för att bli närvarande?
- #8. \_Hur använder man mindfulness i vården?

## \_Uppgifter

- #1. \_Många stunder i vardagen innehåller upplevelser som man sällan reflekterar över. \_Arbeta i par

och försök att lista tre sådana tillfällen. Vad kan man lägga märke till för att bli mer medvetet närvarande vid ett sådant tillfälle?

#2. En övning som man kan ha som läxa är att äta mellanmål efter skolan. Det är något som de flesta gör. Men tänk dig följande scenario: Du är en utomjording. Du har aldrig sett, luktat eller smakat på frukt, smörgås eller ett glas mjölk förut. Hur smakar mellanmålet om man tänker sig att man är en utomjordning? Beskriv upplevelsen så detaljerat som möjligt.

#3. Arbeta i grupper. Det finns många artiklar som undersökt olika sätt att använda mindfulness. Undersök de stora dagstidningarna i Sverige och försök att hitta tre artiklar som beskriver några sätt att använda sig av mindfulness. Ta ut de viktigaste punkterna från dem och redovisa muntligt inför klassen.

:::: #131 ::::::::::::::::::::::

#6. "\_Det är mycket nu!" -- stress

=== \_Textruta =====

=== \_Bildbeskrivning =====

\_En tjej med långt, mörkt hår  
och beige-stickad tröja håller  
händerna på huvudet och tittar  
ner i marken. \_Hon ser spänd och  
orolig ut.

=====

\_Maryan, #24 år, jobbar inom hem-  
tjänsten som undersköterska. \_Hen-  
nes arbete innebär stort ansvar  
och ett stort förtroende då hon  
varje dag får komma hem till sina  
vårdtagare och hjälpa dem med hy-  
gien, klädsel och andra uppgifter  
i hemmet. \_Maryan har ett tufft  
schema och inte så många minuter  
för att hinna med varje besök un-  
der en rond. \_Under #20 minuter  
förväntas hon hinna med att klä på

\_Gösta, #86 år, hjälpa honom till  
#272 #131

toaletten och ta fram frukost. Om allt fungerar bra, så går det ihop och hon kan gå vidare till nästa vårdtagare, men ibland måste hon springa mellan lägenheterna för att hinna med sin rond.

Denna vecka har flera av hennes kollegor varit sjuka, så det har varit extra mycket arbete. Tiden och personalen räcker inte till, och Maryan som bryr sig mycket om sina vårdtagare blir stressad.

Hon får höjd puls och får emellanåt en adrenalinkick som gör att hon orkar lite till. Men hon blir också otålig när vårdtagarna tar tid på sig och lätt irriterad på kollegorna som inte verkar jobba lika hårt som hon gör.

Väl hemma har Maryan svårt att varva ner och släppa tankarna på jobbet. - Kommer det fortsätta vara så här, vet jag inte om jag orkar gå till jobbet i längden, tänker Maryan.

=====

\_Det här kapitlet tar upp olika teorier om stress, förklarar hur stress uppstår och vad det innebär för kroppen, hälsan och samhället.

\_Det ger också några modeller för hur stress kan hanteras i vardagen.

\_I detta kapitel får du lära dig om:

é vad stress är

é orsaker till stress

é stressens betydelse för vår prestation

é kroppens olika reaktioner på stress

é åtgärder för att minska stress

é hur stress påverkar vårt samhälle.

\_Diskutera -- \_Fundera på

#1. \_Har du upplevt någon situation som liknar den \_Maryan har på sitt jobb?

#2. \_Vilka saker stressar dig i din vardag?

#274

#131

#3. \_Har du någon i din närhet som varit sjukskriven på grund av stress?

\_Punkt #2, #3 och #4 i kursens centrala innehåll.

é \_ - Olika stressorer i vardagen.;

é \_ - Teoretiska modeller för stresshantering.;

é \_ - Aktuell forskning inom området.;

::: #132 ::::::::::::::::::::::::::::::

\_Vad är stress?

=== \_Definitioner =====  
fysiologiska\_. kroppsliga, den fysiska kroppen  
=====

\_Stress är något som alla människor har upplevt. \_Alla har någon gång upplevt svårigheten med att hinna med saker som måste göras, ibland flera saker på en gång, enkla eller krävande, och känna att tiden inte

#132

#275

räcker till. Ibland beskrivs vår tid som särskilt stressande, med ständigt ny teknik och stort informationsflöde på internet och i olika sociala medier. Men människan, som vi känner henne, har alltid haft med sig förmågan att känna stress och den har uttryckts på flera sätt i olika tider och skapat sjukdom i kritiska skeden. Människans nervsystem har funnits med i årtusenden och gett upphov till olika tillstånd i kroppen som vi idag kallar stress.

Begreppet stress har en vid betydelse och kan betyda många olika saker, men brukar definieras på detta sätt:

Stress är de olika sätt som kroppen reagerar på när den ställs inför psykiska och fysiska påfrestningar, det vill säga stressorer. En stressor kan i sin tur definieras som något som orsakar stress. I exemplet med Maryan är en stressor att hennes kollegor blir sjuka, och att hon inte hinner med sin rond på den tid som hon fått.

När kroppen utsätts för en



stressor sätter en rad fysiologiska processer igång för att ge de extra resurser som krävs för att lösa problemet. I vardagliga situationer kan man lösa problem genom att tänka efter och resonera, men om situationen blir för pressande så att kroppen upplever den som ett hot, sätter ett alarmsystem igång i hjärnan som ger extra kraft. Det utsöndras stresshormoner som ökar puls, andningstakt och ämnesomsättning, till dess att hotet är avvärvat.

Stress är inte farligt. Det är ett normalt system som finns i kroppen och som varit viktigt för människans överlevnad. Men om stressen finns i kroppen under en lång tid, kommer den att skada kroppen på olika sätt.

::: #133 :::::::::::::::::::::::

\_Vad händer i kroppen?

=== Bildbeskrivning =====

En kvinna sitter på en klippa och blickar ut över ett soldränk,

#133

#277

vackert bergslandskap. \_Hon har  
vita kläder och en lila sjal svept  
över axlarna. \_Det ser mycket  
rogivande ut.

=====

\_När människan utsätts för stress  
aktiveras kroppen på flera olika  
sätt. \_De flesta vet hur det kan  
kännas när kroppen reagerar med  
stress. \_Kroppen får mer energi att  
göra de saker som krävs. \_Man kan  
känna sig alert, vaksam och aktiv  
och vara beredd på nya utmaningar.  
\_Men det kan också kännas obehagligt  
och oroligt, och göra oss nedstämda.  
\_Stressen är ett överlevnadsverktyg  
för oss, inte bara i människans för-  
historia, utan även idag, då det  
alltid finns tuffa utmaningar att ta  
tag i.

\_Den biologiska människokroppen  
har inte förändrats särskilt mycket  
under de senaste årtusendena. \_Där-  
emot har samhällen och kulturer  
genomgått enorma förändringar de  
senaste #200 åren vilket lett till  
helt nya sätt att resa, arbeta och

#278

#133

kommunicera. Människokroppen har genom historien visat prov på en förmåga att anpassa sig till många olika miljöer. När en hotande situation uppkommer har människan ett snabbt tillgängligt system för att hantera den situationen. Det är samma reaktioner som kroppen använder sig av idag, men som svar på andra stressorer.

Ett förklarande exempel kan vara en mamma som är ute på promenad med sitt barn i en skog. Plötsligt hör hon ett brak i skogen.

::: #134 :::::::::::::::::::::::::::::::

Innan hon har hunnit tänka en tanke, rycker hon till och vänder sig dit ljudet kommer ifrån. Ett stor brun björn skymtar mellan några träd, och innan kvinnan förstått vad det är tar hon upp sitt barn i famnen och börjar springa väldigt fort, snabbare än hon någonsin sprungit förut. Eftersom det är en situation där deras liv hotas blir reaktionen i kroppen kraftfull. Adrenalin pumpas ut i blodet, hjärtat slår snabbt, andningen blir häftig och

#134

#279

blodet drar sig inåt kroppen vilket får henne att se alldeles blek ut.

Reaktionen gör att hon kan klara sig undan en troligen mycket farlig situation för henne och barnet.

Detta scenario visar på en urgammal funktion, ett larmsystem i kroppen som fortfarande fungerar på samma sätt. Om man utsätts för ett hot, kommer detta system att sättas igång och ge extra kraft för att avvärja hotet. Det som kallas stress, är ett utvecklat överlevnadssystem som varit en förutsättning för människans överlevnad i många tusen år.

Det är i vår tid som det kommit att bli ett problem, när larmsystemet kan sättas igång under helt ofarliga situationer och hållas igång av mindre stressorer. Konsekvenserna kan bli en ihållande oro som skapar ohälsa som försämrar våra möjligheter att prestera väl i vår vardag.

I människans tidiga historia var det inte bara farliga djur som var stressorer, det kunde även gälla relationer inom gruppen, ledarskapsproblem eller oro inför en kommande

skörd. Stress är alltså inte något modernt fenomen, utan något som är lika gammalt som kroppens nervsystem. Stress är en reaktion som hållit människan alert och levande i många krävande situationer, och det är samma reaktion som finns i det moderna samhället, även om det inte är en björn som fungerar som stressor.

## Olika sorters stress

I vardagligt tal pratas det ibland om positiv stress och negativ stress. Med positiv stress menas i regel känslan av stimulans och aktivitet, medan negativ stress står för negativa känslor av brist. Ledande forskare ifrågasätter idag talet om positiv och negativ stress. Oavsett om stressen är positiv eller negativ så orsakar den samma tillstånd i kroppen, och det är ett tillstånd som är skadligt om det pågår för länge.

::: #135 ::::::::::::::::::::::::::::::

Det är till exempel vanligt att

#135

#281

personer med väldigt stimulerande jobb, med "positiv stress", ändå drabbas av utbrändhet om kroppen inte får återhämta sig.

\_När man ställs inför en stor utmaning, eller ett stort hot, försöker man först lösa problemet på ett rationellt sätt genom att tänka och agera. Men om hotet är för stort och inte kan lösas genom att tänka logiskt, träder ett larmsystem in.

\_Detta larm startar i en del av hjärnan som kallas för amygdala, och orsakar flera kraftiga kroppsliga reaktioner. Två program i kroppen kan sättas igång som en respons på det man upplever som ett hot: #1) \_Kamp- och flyktprogrammet eller #2) \_Spela död-programmet.

\_Kamp- och flyktprogrammet

=== Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Vid en del tillfällen kan stress se till att skärpa sinnen och ge extra fokus.

## \_Bildbeskrivning

\_En tjej som klättrar på en brant bergsvägg har tappat fästet med fötterna och håller sig endast uppe med hjälp av händerna. \_Det ser äventyrligt ut, trots att hon är säkrad i en klätterlina.

=====

\_Med lite fantasi kan man föreställa sig vad programmen gör med kroppen.

\_Vid kamp och flykt gör sig kroppen redo för att slåss mot en angripare eller redo att fly från densamma.

\_Det kan synas (men oftast mindre än man tror) genom att man blir röd i ansiktet, eller att man blir blek.

\_Det beror på att hjärtat slår snabbare, pulsen ökar, andningen blir hastigare och mer ytlig, och att blodet i kroppen

::: #136 :::::::::::::::::::::::

koncentreras till de inre organen.

\_Det sistnämnda brukar förklaras med att blodet behövs för de viktigaste funktionerna i kroppen, ifall en nödsituation skulle inträffa. \_Då kan det göra att man "tappar färgen"

#136

#283

och blir blek.

\_Kamp- och flyktprogrammet påverkar känslolivet då det ger ångest, oro och andra olustkänslor. \_Det är vanligt att lätt bli irriterad på småsaker som i vanliga fall är lätta att hantera. \_Kroppen påverkas också genom att sömnen störs och blir ytlig: man vaknar lätt och huvudet fylls med tankar på det som måste göras. \_Under lång tid av stress från detta program påverkas förmågan att minnas och koncentrera sig: arbetsminnet, som gör att man kommer ihåg uppgifter och instruktioner, blir sämre och gör att man kan verka förvirrad och ofokuserad. \_Sammanfattat innebär programmet en kraftfull omställning för kroppen som i många fall kan optimera en prestation. \_Programmet kan vara igång i minuter, timmar och dagar. \_Men om kamp- och flyktprogrammet är igång under veckor och månader, utan tid till återhämtning, kommer kroppen att ta skada av det.



## \_Spela död-programmet

\_Om utmaningen är för stor, eller om hotet verkar mycket större än man har förmåga att kämpa emot, sätter spela död-programmet igång. \_Att spela död är en mycket gammal mekanism hos människor och djur som innebär att den som blir angripen spelar död i hopp om att en angripare, till exempel en varg, ska förlora intresset av sitt byte och upphöra att vara ett hot. \_Precis som med det förra programmet har det varit en viktig överlevnadsstrategi för människan. \_Det är sällan särskilt klokt att springa ifrån en morrande hund!

\_Men spela död-programmet innebär en helt annan uppsättning av effekter på kroppen än kamp- och flykt-programmet. \_Istället för att bli aktiv och alert, blir man oerhört trött och ibland nedstämd. \_Sömnen störs genom att man bara vill sova, men oavsett hur mycket man sover vaknar man ändå trött.

#136

#285

\_Känslomässigt blir man deppig och trött, och har lite energi att ta tag i vardagens problem. \_Precis som med kamp- och flyktprogrammet påverkas koncentration och minne negativt. \_Kroppen och hjärnan kommer att söka tröst på olika sätt, där ett vanligt beteende är att småata, medan ett annat mer riskfyllt är att bruka alkohol.

::: #137 ::::::::::::::::::::::::::::::

\_Programmets konsekvenser

=== Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Ett farligt djur och ett viktigt prov kan framkalla liknande stress och fysiska reaktioner.

\_Bildbeskrivning

\_Två foton har placerats intill varandra. \_På det ena ser man ett lejon som ryter hotfullt och på det andra sitter några ungdomar med nervös blick och skriver prov.

=====

#286

#137

\_Kroppen har dessa två program av en  
anledning. \_De har varit viktiga för  
människans överlevnad och hjälper  
till i människans vardag även idag.  
\_Men de innebär också stora hälso-  
risker om de hålls igång för länge.  
\_Programmen kommer från den del av  
hjärnan som kallas amygdala och på-  
verkar samma funktioner i kroppen.  
\_Om man får det ena eller det andra  
programmet, och hur man svarar på  
programmen beror på hur man är som  
människa. \_Olika situationer ger  
upphov till olika stressreaktioner,  
vilket gör att man troligen kommer  
använda båda programmen under en  
livstid. \_Gemensamt för båda prog-  
rammen är att kroppen är i ett  
tillstånd av hot. \_Om hotet är kvar  
för länge kommer det leda till ut-  
mattning. \_Båda programmen påverkar  
sömnen, den kognitiva förmågan,  
känslorna och kroppen. \_De vanligas-  
te symtomen på stress är huvudvärk,  
tarm/mag-åkommor (magkatarr och mag-  
sår), sömnrubbningar och spännings-  
värk i muskler och leder. \_Det finns  
också samband mellan förkylning och

stress. En vanlig erfarenhet är att en förkylning bryter ut precis efter att en stressig period är avslutad. När skollovet börjar kan det inledas med en brakförkylning, för att kroppens immunförsvar "slappnar av" efter att hotet har avvärjts under några veckor.

::: #138 :::::::::::::::::::::::

Sedan #1990-talet har många människor sjukskrivits för utmattningssyndrom. Utmattning och andra sjukdomar relaterade till stress är idag den vanligaste orsaken till sjukskrivning. Olika benämningar finns för detta: "gå in i väggen", utbrändhet, utmattning eller utmattningsdepression. Ett sådant tillstånd kan innebära stort lidande, lång sjukfrånvaro och rehabilitering. Den vanligaste förklaringen till utmattning är att kroppen inte orkar hålla uppe motståndet mot det som stressar och utmanar. De två programmen har varit igång för länge utan att någon möjlighet till återhämtning har funnits, vilket leder till lång tids sjukdom.

#288

#138

## \_Stressorer

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Många upplever det som ett krav att arbeta trots att de är sjuka.

\_Bildbeskrivning

\_En kvinna ligger nerbäddad under täcket med sin lilla hund.

\_Hon har en datorskärm framför sig och händerna vilar på tangentbordet. \_Hon har glasögon, är klädd i en rosarutig pyjamas och ser mycket trött ut.

=====

\_En stressor är det som svarar på frågan: \_Varför är jag stressad? \_En stressor är det som är orsaken till stress. \_Stress kan bero på en arbetssituation, på orimliga krav, en stor förändring i livet eller andra belastningar i livet. \_De flesta tycker att det är stressande att stå i en kö och vänta för att köpa ett

#138

#289

busskort i en affär, samtidigt som man väntar på en buss som ska komma utanför. \_Då är det tydligt att situationen är det som orsakar stress.

\_Idag diskuteras om det moderna västerländska samhället skapar en osund stress hos människor. \_Då menas i regel ett allt högre

::: #139 :::::::::::::::::::::::  
tempo i arbetslivet, en snabb teknikutveckling och höga krav på prestation och utseende. \_Kritiska röster menar att människokroppen inte är gjord för dagens stora mängd av stimuli och stressorer, vilket på sikt kommer att vara skadligt för hälsan.

\_När en situation upplevs som stressande råder ofta brist på kontroll för individen. \_I exemplet med att vänta i en kö, är det tydligt att det finns många faktorer som inte går att kontrollera. \_Kommer bussen att komma i tid, eller blir den sen? \_Kommer någon av personerna i kön ställa en fråga som tar mer tid än väntat? \_Finns det pengar på kontot så att det går att betala ett busskort? \_I en sådan

vardaglig situation finns det många faktorer som inte går att påverka och som ökar stressen.

\_Inre och yttre stressorer

\_De flesta stressorer kan delas in i yttre och inre stressorer. \_Yttre stressorer kan vara situationer i vår vardag som stressar oss:

é \_Arbetet: ett högt tempo på arbetet, ledarskapsproblem, distraktioner (störmoment) som gör att man inte kan jobba i fred.

é \_Teknik som stressar: sms som piper i fickan, obesvarad e-post och facebook-händelser.

é \_Resor och kommunikation: bussar och tåg som ska hinnas med, bilar och cyklar som ska lagas.

é \_Stora livshändelser: förändringar i livet som dödsfall, skilsmässa, flytt, sjukdom eller att skaffa barn innebär ofta hög stress inom en begränsad tid.

Men människor kan också stressas av inre stressorer vilket kan innebära att det är någon tanke, känsla eller värdering som fungerar som stressor, eller rentav en tolkning av en situation. Vad som är en stressande situation varierar beroende på hur man är som människa. Medan en person tycker att det är stressande med för mycket sociala relationer, innebär samma sak något positivt för en annan. Vissa forskare menar att mycket av stressen kan förklaras

#: #140 :::::::::::::::::::::::  
genom att individen tolkar och reagerar på vissa situationer som om de vore hotfulla vilket gör att stresssystemet går igång. I exemplet med att vänta i kö, kan man se det som att det var tankarna på och tolkningen av situationen som var stressande. Kanske finns tankar som dessa: - Åh nej, inte idag! Jag har inte tid att vänta på nästa buss. Jag måste verkligen hem för att gå ut med hunden. Och nu krånglar kortläsaren för tanten



framför. \_Jag blir så stressad!;  
\_Situationen i sig behöver inte all-  
tid vara en stressor, bara tanken  
kan räcka ibland.

\_En inre stressor kan vara en  
känsla inför en stressreaktion. \_Om  
man börjar svettas kraftigt under  
ett nervöst tillfälle, innebär det  
att kroppen har satt igång sitt  
stresssystem. \_En hotande situation  
har gett en reaktion i kroppen, men  
tanken kan börja fokusera på själva  
reaktionen: \_- \_Varför svettas jag  
just nu? \_Är jag röd i ansiktet  
också? \_Syns det mycket?; \_Sådana  
tankar är kraftfulla inre stressorer  
som kan vara starkare än yttre  
stressorer.

\_Ett tydligt och vanligt samband  
för många stresssymptom är låg grund-  
läggande självkänsla. \_Det innebär  
att personen i grunden ifrågasätter  
om man har rätt att finnas, om man  
är värd något och kan delta på samma  
villkor som andra. \_En sådan person  
kompenserar ofta en dålig själv-  
känsla på olika sätt, exempelvis  
genom att bli perfektionist. \_Då

blir alla handlingar och resultat viktiga eftersom allt måste bli rätt och även små misstag känns allvarliga, eftersom självkänslan hänger på vissa prestationer. Men forskning visar också att självkännet om detta förhållande hjälper till att förebygga sådan stress.

=== Bildtext =====

Även om den yttre situationen verkar lugn kan inre stressorer påverka en person negativt.

=====

::: #141 :::::::::::::::::::::::

## \_Krav och kontroll

I stressforskning talas ofta om sambandet mellan krav som en situation eller person har, och vilken kontroll som finns över situationen.

Om det finns full kontroll över situationen är det mindre risk att man blir stressad. Detsamma gäller (oftast) om kraven är låga i situationen. Men om kraven är höga och

#294

#141

kontrollen är låg leder det till stor stress. Sambandet kommer från Robert Karaseks forskning om stress och prestation i arbetslivet och brukar beskrivas så här:

En person med låga krav och liten grad av kontroll på sitt arbete kommer att bli passiv i sitt agerande.

Det är sällan en situation som upplevs positivt av individen och det är troligen inte bra för företaget eller organisationen heller. En

person som har hög kontroll på sitt arbete, det vill säga har stort medbestämmande över det som ska göras och som har låga krav kommer att bli avspänd av situationen. En person med höga krav på sig och hög grad av kontroll och medbestämmande kommer att bli en aktiv medarbetare. Men

::: #142 :::::::::::::::::::::::

om kraven är höga och kontrollen är låg kommer personen känna sig spänd och stressad. Enligt Karaseks modell är det de två nedre rutorna som leder till stress på en arbetsplats.

Det är oftast det nedre högra hörnet som brukar höras mest: det finns

#142

#295

för mycket att göra och för lite tid! \_Men också den nedre vänstra skapar stress, då personen inte får stimulans och ingen möjlighet att visa sig från sin bästa sida.

\_Balans eller obalans?

=== \_Definitioner =====  
interaktion\_. samspel eller sam-  
verkan  
sinne\_. vårt mentala eller med-  
vetna jag  
=====

\_Stress skapas genom en interaktion mellan individen och omgivningen.

\_Det är ofta en extra utmanande situation på jobbet eller i hemmet som gör att man upplever stress.

\_Ofta kan det handla om att lösa en uppgift på begränsad tid. \_Om man känner att tiden som getts inte räcker till för att lösa uppgiften upplevs situationen som ohållbar och då sätter stressen igång.

Stress kan också skapas genom en

#296

#142

interaktion mellan sinne och kropp.

\_Kroppen påverkar vårt sinne i hög grad; en rejäl förkylning kan sänka humör och omdöme så att man inte orkar med läxorna. \_Sinnet kan på samma sätt göra att kroppen påverkas.

\_Om man ständigt känner stress, kommer det att påverka det allmänna välmåendet genom exempelvis magkattarr, höjt blodtryck och huvudvärk.

\_Ett nyckelord i forskningen om stress är balans. \_För en hållbar livssituation krävs balans mellan krav och resurser. \_I stort sett alla aktiviteter innehåller vissa saker som måste göras, där människor förväntas ha resurser nog att leva upp till kraven. \_En vanlig plats där man förväntas vara på ett visst sätt är skolan som har krav på närvaro, uppförande och en rad kunskapskrav som ska uppfyllas av eleverna. \_Om det råder obalans mellan vad eleverna förväntas kunna och vad de faktiskt kan idag, kommer det att skapa stress hos både elever och lärare.

\_I detta fall råder obalans mellan

#142

#297

vad som situationen kräver och vad som förväntas, vilket skapar oro och stress. \_Detta är ingen onormal eller ohälsosam situation. \_Till exempel börjar varje

::: #143 :::::::::::::::::::::::::::::::

inlärningsprocess så här, då man måste lära sig något för att kunna klara av den belastning som det innebär att klara av ett nationellt prov. \_Men om detta är ett konstant läge kommer det att skapa ohälsosam stress som inte är bra för studieresultaten.

=== \_Bildbeskrivning =====

\_En kille står på händerna på ett stålräcke intill en strandväg.

\_Han ser stark och balanserad ut.

=====

\_Ibland råder det omvända förhållandet: att det finns mer resurser än vad situationen kräver. \_Detta kan se lite märkligt ut, då det är vanligt att uppfatta stress som en situation med för mycket att göra och alldeles för lite tid.

#298

#144

:::: #144 ::::::::::::::::::::::

Denna obalans kan inträffa när någon har mycket kunskap, vilja och resurser att göra något, men situationen tillåter inte individen att använda sig av dem. Ett exempel på detta kan vara en person i arbetslöshet, som upplever stress och otillfredställelse i sin situation och inte vill något annat än att få göra något meningsfullt med sina förmågor. En sådan obalans skapar också en ohälsosam stress. Det kan också handla om en elev i ett klassrum som inte är tillräckligt stimulerad, utan tycker området de håller på med är alltför lätt. En sådan situation kan leda till rastlöshet och oro.

Diskutera -- Fundera på

#1. Fundera över människans olika åldrar; barndom, ungdom, att bli vuxen och äldre. Hur ser förhållandet ut mellan krav och resurser? Vilken ålder tror du är mest krävande? I vilken ålder finns

#144

#299

mest resurser?

## \_Samhällsperspektiv på stress

\_Stress är ett av de största hälso-  
problemen i \_Sverige och är den van-  
ligaste anledningen till sjukskriv-  
ning. \_Kostnader för sjukfrånvaro  
beräknas bland annat av \_Försäk-  
ringskassan som betalar ut sjukpen-  
ning ifall någon är sjukskriven från  
arbetet. \_Enligt statistik från år  
#2010 kostade stressen #3 miljarder  
kronor om året i pengar utbetalade

::: #145 :::::::::::::::::::::::::::::::

av \_Försäkringskassan. \_Utöver det  
tillkommer andra kostnader för före-  
tag och organisationer som måste  
hitta någon annan som kan göra job-  
bet.

\_Sjukskrivningen i sig är också  
ett tecken på allvarlig vantrivsel  
på arbetet och kan ibland handla om  
bristande arbetsmiljö. \_Det största  
lidandet finns självklart hos indi-  
viden som blivit sjukskriven som kan  
ha en lång tid av rehabilitering

#300

#145



framför sig.

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Samhället har fått ökade utgifter för behandling av stressrelaterade sjukdomar under senare år.

\_Bildbeskrivning

\_En kvinna med anteckningsblock sitter och samtalar med en ung man. \_Han tittar ner i golvet, hänger med huvudet och ser bekymrad ut.

=====

\_Det finns mycket kunskap om stress ur olika perspektiv idag och mycket forskning tillkommer som försöker ge förklaringar och åtgärder som ska minska stressen. \_Det förs en diskussion om det är samhället som skapar stress hos människor, och om samhället i så fall ska förändras så att det passar människan bättre.

\_Argument för detta är till exempel att förändringarna och den tekniska utvecklingen har gått för fort de

#145

#301

senaste hundra åren och att människokroppen inte har varit anpassad för så mycket arbete och stimuli.

\_Andra argumenterar för att det är värderingar och olika sätt att

::: #146 :::::::::::::::::::::::::::::::

hantera stress som måste utvecklas.

\_Stress som tillstånd eller sjukdom är inte allmänmänniskligt, utan väldigt beroende av vilken kultur man lever i. \_Alla människor har larmsystem (kämp/flykt, spela död), men alla människor tolkar inte samma saker som stressorer.

\_Utmattningssyndrom

\_De flesta känner sig någon gång stressade till den grad att det blir jobbigt. \_Oftast kan man hantera det på något sätt genom allmänt hälsofrämjande arbete eller andra tekniker som man lärt sig. \_Man kan se till att äta regelbundet, motionera på något sätt när man är i en stressad period och se till att få en bra nattsömn. \_Avslappningsövningar och tekniker som mindfulness är idag

#302

#146

väldigt vanliga och allmänt spridda.

Men ibland blir man sjuk ändå.

Utmattning eller utmattningssyndrom har kallats olika saker som att gå in i väggen eller att bli utbränd.

Symtomen är oftast en stor trötthet som inte går över, oavsett hur

mycket man vilar eller sover. Man kan få problem med koncentration

och minne, få humörsvängningar och ångest. Även fysiska problem som huvudvärk och smärta i rygg, axlar och nacke förekommer. Problemen är både psykiska och fysiska.

Konsekvensen blir oftast en lång sjukskrivning (ibland längre än ett år) med rehabilitering så att man kan återkomma i arbete. De flesta landsting har stressmottagningar som är specialiserade på denna problematik. Man kan få åtgärder som handlar om motion, man kan få gå i samtalsterapi och det kan även hända att man får byta sysselsättning, eller ändra något annat i vardagen för att man ska orka med. Om stressen har lett till depression eller om det har varit en av orsakerna till

#146

#303

utbrändhet kan man få anti-depressiva mediciner.

Historiskt har sjukdomar som dessa troligen alltid funnits i människans historia. En gammal term från #1800-talet med liknande symtombild är neurasteni (nervtrötthet) och går vi längre tillbaka finns ord som melankoli, nostalgi och spleen som alla på något sätt har trötthet och brist på kraft som symtombild.

Att bli trött är något ytterst mänskligt; så länge människan har blivit trött har hon även kunnat bli utbränd.

Forskningen idag försöker visa på vilka faktorer det är som gör att vissa människor förblir friska trots en stor arbetsbörda, medan andra blir sjuka. En viktig faktor är låg global självkänsla som förklarar en stor del av stressen. Om man känner att man inte har rätt att existera, eller att egenvärdet bara hänger på den senaste prestationen, är det lätt att se många hot i tillvaron.

Genom att kartlägga fler faktorer som dessa kan sjukvården och

samhället bli bättre på att förebygga plågsamma tillstånd som utmattningssyndrom.

::: #147 :::::::::::::::::::::::

\_Fler kvinnor än män sjukskrivs på grund av stress. \_Detta brukar förklaras med att kvinnor utför mer obetalt arbete i hemmet och har högre förväntningar på sig att prestera väl både i hemmet och på jobbet. \_I diskussionen kring detta menar vissa att det är ett mönster som funnits länge, medan andra säger att det är något som håller på att jämnas ut mellan könen i takt med att män tar mer ansvar för hemmet.

\_Vissa menar att samhällets ökande fokus på individen, det vill säga individualismen, är en av förklaringarna till ungdomars stress och psykiska ohälsa. \_Individualismen bidrar till att man förväntas klara sig själv i större utsträckning och att man får reda ut sina egna problem. \_Det innebär att den enskilda individen är ansvarig för sina framgångar, men även sina motgångar,

#147

#305

vilket kan skapa en stor press.

## \_Åtgärder mot stress

\_En grundläggande förmåga inom mental träning är att veta om sitt nu-läge, att känna sig själv. \_Det är en generell förmåga som man har stor nytta av också när det gäller att hantera sin stress. \_Om man vet med sig att man är en person med vacklande självkänsla som ibland kompenserar för detta genom att vara perfektionist, minskar risken för utmattning bara genom den vetskapen om att man funkar så. \_På liknande sätt är det om man vet med sig vilka stressreaktioner man brukar få i påfrestande situationer, då kommer inte reaktionen i sig att skapa oro. \_Att ha förmågan att fundera över sina egna känslor och reaktioner brukar kallas metakognitiva färdigheter, och det är något som kan tränas upp och som kommer med erfarenhet och mognad.

:::: #148 ::::::::::::::::::::::

=== Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Tid till avslappning är nödvändigt för alla människor. \_Hur slappnar du av?

\_Bildbeskrivning

\_En tjej står bredvid en vacker, brun häst med kinden mot hästens mule. \_De ser ut att njuta av varandras sällskap.

=====

\_Det kan tillämpas på begreppen krav och kontroll när det gäller stress.

\_Krav handlar delvis om förväntningar och det är inte alltid som man medvetet formulerar vad kraven består av och vad som händer om man inte lever upp till förväntningarna.

\_Vad innebär krav för mig, i denna situation? \_Vem har bestämt kraven och är de rimliga? \_Om kraven är ens egna kan de kanske påverkas och ändras på något sätt. \_Om kraven ställs från en arbetsplats eller på

#148

#307

en skola, kanske de också kan förändras på något sätt. \_Ibland är det viktigt att sänka kraven eller förändra kraven, för att inte hamna i stress. \_Ibland är det tvärtom, att kraven behöver höjas för att man ska bli aktiv och känna meningsfullhet med det som ska göras. \_Det svåraste scenariot kan vara de situationer när ingenting i vardagen kan ändras för att göra situationen lättare att hantera. \_I många påfrestande situationer återstår bara att acceptera situationen och göra det bästa av den.

::: #149 :::::::::::::::::::::::::::::::

## \_Planering

=== \_Bildtext/beskrivning =====

### \_Bildtext

\_ Vilka krav ställer du på dig själv? \_ Vilka krav ställer andra på dig?

### \_Bildbeskrivning

\_ En tjej sitter vid ett skrivbord belamrat med böcker och

#308

#149



läser. \_Hon stödjer huvudet i händerna och ser mycket pressad ut.

=====

\_När det gäller kontroll är det enklaste sättet att ta kontrollen genom att bli skicklig på att planera. \_Genom att planera kan man undgå att hamna i krissituationer som kan uppstå för att man sent kom på att en uppgift ska lämnas in, eller andra överraskningar för att man glömt bort saker. \_Om man vet med sig att man är en person som lätt skjuter upp det tyngsta av arbetet på en uppgift till kvällen före deadline, är det klokt att försöka planera så att vissa delar av arbetet görs på bestämda tider. \_Många skriver upp tider för prov i sin almanacka, men det är mer ovanligt att man skriver upp tider för att jobba. \_Att planera är en förmåga som kan utvecklas i det oändliga och många böcker skrivs om ämnet. \_Ibland kan det hjälpa att ställa sig frågan: \_Hur kan jag ta kontroll över denna situation? \_Vad behöver jag göra för

#149

#309

att få mer kontroll? Ofta finns det något man kan göra. Om man inte kan göra något åt situationen, finns åtminstone vetenskapen om det som kan göra det lite lättare att acceptera läget.

En metod som fungerat väl för att behandla personer som lidit av stress är mindfulness som ni läste om i kapitel #5. Mindfulness är ett förhållningssätt till kroppen och verkligheten som försöker beskriva och acceptera tillvaron på ett uppmärksamt sätt. Många av de stressorer som finns är tolkningar av händelser i vardagen som inte är helt neutrala. Ibland kan man tala om att "bygga upp monster" när grubbel och negativa tankar sätter in, och där kan övning i mindfulness spela en roll för att undvika att tolka tillvaron på ett negativt sätt.

:::: #150 ::::::::::::::::::::::

\_Den onda spiralen

=== \_Bildbeskrivning =====

\_En tjej med träningskläder och  
ljus, långt hår uppsatt i tofs  
joggar med lätta steg på en  
skogsväg. \_Hon strålar av glädje  
och ser ut att njuta av löpturen.

=====

\_Några framgångsfaktorer som gäller  
allt hälsofrämjande arbete gäller  
även för att förebygga och behandla  
stress. \_Det gäller att sköta sömn,  
kost och motion. \_Sömnen störs all-  
varligt av stress och om det dess-  
utom handlar om en stor uppgift som  
ska göras klart på kort tid, är det  
lätt att dra ner på sömnen för att  
hinna arbeta mer. \_I stort sett sam-  
ma mönster gäller för kost. \_Man  
struntar i en måltid för att hinna  
klart med något och kanske kompen-  
serar man med mycket socker och kaffe  
för att hålla orken uppe. \_I kombi-  
nation med stress skadar detta

#150

#311

matsmältningen och bidrar till en blodsockernivå som varken passar för att må bra eller att prestera bra.

\_\_Ett fungerande sätt att få ner stressnivån och reglera spänningarna i kroppen är att utföra någon form av motion. \_\_Men detta brukar också prioriteras bort eftersom man inte har tid, orkar eller vill ge sig iväg till gymmet. \_\_Stress kan skapa en oerhörd trötthet som gör att en joggingrunda verkar vara en helt orimlig ansträngning. \_\_Följden blir att stressen fortsätter påverka kroppen negativt genom sömnrubbningar, orolig mage och humörsvängningar.

\_\_De flesta känner igen sig i denna onda spiral. \_\_Alla känner troligen till hälsoeffekterna av att äta rätt, röra på sig och sova. \_\_Trots denna vetskap är det vanligt att missköta sömn, kost och motion.

\_\_Diskutera -- \_\_Fundera på

#1. \_\_Hur kan man ta sig ur en ond spiral?

#312

#150

#2. Om en kompis respektive en arbetskamrat var fast i en ond spiral, hur skulle du kunna hjälpa till och påverka i rätt riktning?  
::: #151 ::::::::::::::::::::::::::::::

Mindfulness tar inte bort signalerna från amygdala eller effekterna av larmsystemen, men det kan hjälpa till att inte ytterligare agera på sådana impulser. En konkret åtgärd kan vara att med ett leende säga, "oj, deadline är nu fem timmar bort, hej på dig stressande tanke" På så sätt kan man påverka de inre stressorerna. Den vanligaste metoden inom mindfulness är meditation som är ett sätt att reglera spänningen i kroppen och bli avspänd och fokuserad. Genom meditationen fokuserar man på nuet, och inte på hur det varit förr eller hur det kommer bli i framtiden. Det förflutna och framtiden är vanliga exempel på saker som kan oroa människor och som skapar stress.

Om man lider av kronisk stress, alltså ett långvarigt tillstånd av

#151

#313

påfrestning, kan det skada kroppen allvarligt och då är det viktigt att man tar kontakt med en vårdcentral, skolsköterska eller ungdomsmottagning för att få hjälp. Idag finns stor kunskap och kompetens för att komma tillrätta med problemen. En vanlig och framgångsrik behandlingsform är kognitiv beteendeterapi som innebär att klienten får reflektera över sin vardag och lära sig nya sätt att tänka och agera som passar bättre för påfrestande situationer. Ett vanligt sätt är att undersöka de situationer som uppfattas som mest stressande och krävande, och gradvis närma sig dem för att förstå att de inte är så hotfulla att en stressreaktion behövs.

Stress behandlas även farmakologiskt, det vill säga med vissa mediciner. Det skrivs ut mediciner som är lugnande för nervsystemet och som kan göra att patienten får sova.

Men det diskuteras bland forskarna hur hållbart och verksamt det är med medicinsk behandling av stress eftersom det är symptomen som åtgärdas

(oro, huvudvärk) och inte livssituationen eller tankemönstren som skapar problemen.

::: #152 ::::::::::::::::::::::::::::::

\_Värderad riktning

=== \_Definitioner =====  
\_Kbt\_ . kognitiv beteendeterapi  
=====

\_Inom stressbehandlingar används många tekniker och terapimetoder.

\_Ofta används de i kombination med varandra. \_Mindfulness har använts med kbt på ett framgångsrikt sätt och det praktiseras på många mottagningar idag. \_En tredje terapiform är \_Acceptance and \_Commitment Therapy, act som är en viss form av kbt som fått stort genomslag i stressbehandlingar. \_Act handlar om att acceptera (\_acceptance) de tankar och upplevelser man har och att man ska vara hängiven och engagerad (\_commitment) i det som man vill göra och tror på. \_Detta brukar ibland kallas för \_-värderad

#152

#315

riktning; som är ett viktigt begrepp inom act. \_En värderad riktning är det vägval som man vill göra i en viss situation.

\_När man är stressad är det lätt att många viktiga val görs impulsivt eller omedvetet. \_Man vill jobba ännu snabbare och göra många saker i farten, som gör att man blir mindre uppmärksam i vardagen. \_Kanske glömer man bort en födelsedag, struntar i att äta lunch eller missar att kompiserna nog inte mådde så bra när hon ringde.

::: #153 :::::::::::::::::::::::

\_Det är saker som kan vara viktiga, men i den stressande situationen är man inte uppmärksam på sådana val.

\_Värderad riktning handlar om att göra medvetna val. \_Inom act försöker man hitta en lucka (gap) där man får stanna upp och fråga sig: \_Är det detta jag vill? \_Är detta viktigt för mig? \_De flesta skulle säga att det är viktigt att äta lunch eller att komma ihåg ett syskons födelsedag, men ibland kan det stressade jaget strunta i sådana

#316

#153



val. Det medvetna valet innebär också att man får ta ansvar för konsekvenserna av valet. Ett medvetet val kan vara att alltid äta lunch, även när arbetsbördan är stor eller ett stressigt humör gör att man helst struntat i det. Konsekvenserna av det på kort sikt kan vara att man får lite mindre gjort, men på lång sikt kan det göra att man håller sig frisk och njuter av maten.

\_Diskutera -- \_Fundera på

#1. För gymnasieelever uppstår stress ofta som en följd av olika uppgifter och prov som ges av lärare för att få betygsunderlag. Ofta kommer det en serie av prov och uppgifter som ska genomföras veckan innan ett lov. Förklara och beskriv med hjälp av modellen, krav/kontroll, hur stressen kan uppstå i en sådan situation. Finns det något sätt för eleverna att få mer kontroll över situationen?

#153

#317

## \_Sammanfattning

é \_Stress är de olika sätt som kroppen reagerar på när den ställs inför psykiska och fysiska påfrestningar. \_Begreppet stress kan betyda många saker, det kan handla om en viss situation och miljö, eller ett inre känslotillstånd.

é \_En stressor är orsaken till stressen. \_Det kan handla om att bli attackerad av en arg hund, att bli nervös inför en anställningsintervju eller att inte hinna med skolarbetet.

é \_Nervsystemet och kroppen reagerar på stress med två program: kamp/flykt-programmet som gör kroppen redo att slåss eller fly en fara, och spela död-programmet som söker undgå faran och skapar trötthet och passivitet. \_Båda programmen är en påfrestning för kroppen om de är påkopplade för länge.

é \_Det finns inre och yttre stressorer. \_Inre stressorer är egna

tankar och tolkningar av situationer som skapar stress. Yttre stressorer är något utanför kroppen som skapar stress.

é Stress är inte bara att ha för mycket att göra. Krav och kontroll är två begrepp som visar att det är viktigt att kunna påverka sin situation och viktigt att ha rimliga krav på sig för att må bra.

é Balans mellan vad man kan och vad man förväntas göra är betydelsefullt för att må bra och inte drabbas av stress. Vissa blir stressade av för höga förväntningar, andra blir stressade av att inte få göra så gott de kan.

é Stress är den vanligaste orsaken till sjukskrivning i Sverige. Det innebär stort lidande för den drabbade och stora kostnader för samhället.

é Behandling av sjuklig stress varierar stort, men de vanligaste metoderna är kbt, mindfulness och act.

\_Instuderingsfrågor

- #1. \_Vad är stress?
- #2. \_Varför tror du att fler kvinnor än män drabbas av stress?
- #3. \_Vad finns det för olika stress-symptom?
- #4. \_Beskriv hur människans historia ibland används för att förklara stress.
- #5. \_Beskriv de olika program som hjärnan kan sätta igång för att hantera stress.
- #6. \_Hur påverkas sömnen av stress?
- #7. \_Är stress farligt?
- #8. \_Hur kan prestationen påverkas av stress?
- #9. \_Vad innebär krav-kontroll-modellen?
- #10. \_Någon som har lite att göra kan också bli stressad -- hur då?
- #11. \_Vad har stress med balans att göra?
- #12. \_Vad innebär act?
- #13. \_Hur används mindfulness mot stress?

#14. \_Hur kan man skaffa sig mer kontroll som skolelev?

#15. \_Vad har stressen för konsekvenser på vårt samhälle?

::: #156 ::::::::::::::::::::::::::::

## \_Uppgifter

#1. \_Hur mycket kostar stressen för vårt samhälle? \_Arbeta i mindre grupper och gör en karta över olika områden i samhället som påverkas av stress.

#2. \_Det finns många självhjälpsböcker om stress. \_Gå till ditt bibliotek och låna en av dem och skumläs den. \_Vad föreslår författaren? \_Redovisa för klassen i några punkter vad boken säger.

#3. \_Om du hade makten att förändra något i samhället för att minska stressen -- vad skulle du göra då? \_Diskutera i små grupper och försök enas om tre punkter som skulle göra skillnad. \_Gör sedan en sökning på internet för att se om någon person eller något parti skrivit eller föreslagit samma sak som ni. \_Är era förslag rimliga?

#157

#321

## #7. \_Självkänsla

=== \_Textruta =====

=== \_Bildbeskrivning =====

\_En kille sitter på en parkbänk  
och läser en bok. \_Han är klädd  
i basker, jeansjacka, svarta  
byxor och converse. \_Han ser  
bekymrad ut.

=====

\_Felix hade precis börjat gymna-  
siet och hoppades att det skulle  
innebära en nystart att komma till  
en ny skola. \_Under sommaren hade  
han känt sig tryggare, men ändå  
haft ett styng av oro inför  
skolstarten.

\_Terminen startade och det gick  
ganska bra att träffa de nya kam-  
raterna. \_Han var ibland rädd för  
att hamna utanför igen, och det  
gjorde honom försiktig med de nya  
vännerna. \_Det var frustrerande

eftersom han såg att de andra i klassen blev kompisar med varandra snabbare än honom.

Varför kan inte jag ta mer initiativ? Varför byter inte jag nummer med dem? Varför ska jag vara så blyg? Varför gick jag ens upp denna morgon? Slutresultatet hade ändå varit bättre, om jag inte kommit till skolan alls. Jag borde inte ens försöka. Jag är en trasa, tänkte Felix.

=====

Att känna sig nöjd och trygg med sig själv, är för många en enkel definition av självkänsla. Och det är något som många vill uppnå. Det finns också många författare och coacher som lever på människors önskan att få en positiv självkänsla. Men den kunskap som finns om självkänsla är inte helt tydlig när det gäller att visa vad självkänsla är och hur den utvecklas.

I detta kapitel kommer du att lära dig om:

é vad självkänsla är  
é vad självförtroende är  
é hur självkänslan skapas  
é vilken betydelse självkänsla och självförtroende har för prestation.

Diskutera -- Fundera på

#1. Är det viktigt med självkänsla för att nå goda resultat i skolan?  
Jämför dina tankar och ditt resonemang med andras/dina klasskamrater

Punkt #1 och #3 i kursens centrala innehåll:

é - Psykologiska faktorer i relation till prestation.;  
é - Aktuell forskning inom området.;



\_Vad är självkänsla?

\_I samhället finns ett stort intresse för självkänsla. \_Det erbjuds kurser, skrivs artiklar i tidningar och skrivs böcker om självkänsla.

\_De säljer ofta säljer väldigt bra eftersom många vill försöka förbättra sin självkänsla. \_Självkänsla har också betraktats som så viktigt att det bildats rörelser för att främja självkänsla. \_År #1986 tog amerikanska politiker ett initiativ och satsade stora pengar på att lyfta skolungdomars självkänsla. \_Tanken med detta var att förbättra skolresultaten och att minska brottslighet, genom att höja självkänslan.

\_Det visar på hur viktigt självkänsla anses vara. \_Om man lyssnar aktivt kan man ibland stöta på påstående som \_-"\_Skolans viktigaste uppgift är att ge eleven självkänsla"; eller att \_-"\_Människor med en god självkänsla gör inte så.";

Självkänsla ses som ett positivt laddat ord och något som är värt att eftersträva.

I forskningen är det däremot inte lika självklart vad självkänsla är och vad det får för konsekvenser för prestationen. Att undersöka jaget eller självet är centralt inom psykologi och den forskningen har pågått så länge psykologin har funnits som vetenskap. Genom att läsa kapitlet om psykologiska teorier är det tydligt att det finns olika uppfattningar om vad ett .jag, eller ett .själv är. Än idag är inte forskarna eniga om vad självkänsla är, men det är tydligt att det har med prestation att göra och framför allt med att värdera och utvärdera sig själv. Självkänsla kan därför definieras som den känsla som man har inför sig själv och det man kan. Ett vanligt begrepp i forskningen är -global självkänsla, som innebär de övergripande tankarna och känslorna som man har om sig själv.

Ett sätt att svara på frågan om vad självkänsla är kan vara att visa

på hur man kan mäta självkänsla.

Man kan ha låg eller hög självkänsla, vilket betyder att man i grunden har ett negativt respektive positivt sätt att se på sig själv.

Självkänsla brukar oftast mätas med Rosenberg Self-Esteem scale (rse) som innebär att man svarar på tio påståenden som handlar om hur man ser på sig själv, sitt värde och sina förmågor. På frågorna får man svara om man instämmer eller inte.

::: #159 ::::::::::::::::::::::::::::::

Nedan följer tio påståenden. Välj ett av följande alternativ till varje påstående:

- a) Instämmer helt
- b) Instämmer något
- c) Instämmer ej
- d) Instämmer inte alls

#1) Jag känner att jag är en värdefull person, åtminstone lika mycket som andra.

#2) Jag tycker att jag har en massa goda egenskaper.

#159

#327

- #3) \_När allt kommer omkring har jag en tendens att se mig själv som ett misslyckande.
- #4) \_Jag klarar av saker och ting lika väl som de flesta andra människor.
- #5) \_Jag känner att jag inte har mycket att vara stolt över.
- #6) \_Jag har en positiv inställning till mig själv.
- #7) \_På det hela taget är jag nöjd med mig själv.
- #8) \_Jag önskar att jag hade mer respekt för mig själv.
- #9) \_Jag känner mig verkligen oduglig ibland.
- #10) \_Då och då tycker jag att jag är värdelös.

\_I slutet av kapitlet på sidan #172 finns en uppställning över hur man kan räkna ihop och tolka resultaten.

\_Skalan har fått kritik för att den slår ihop flera olika saker som påverkar självkänslan, som kompetens och självacceptans, vilket gör att det otydliga i begreppet självkänsla  
#328 #159

kvarstår. Fördelen med skalan är att den använts så mycket att olika studier kan jämföras med varandra.  
::: #160 ::::::::::::::::::::::::::::

Självförtroende eller självkänsla?

=== Bildbeskrivning =====

Två flickor och en pojke sitter vid en bänk med papper och penna.

Pojken håller upp en penna i luften och ler självsäkert mot en äldre man som sitter bredvid. De två flickorna skrattar och ser mycket nöjda ut.

=====

Ett annat begrepp som ligger nära självkänsla i betydelse är självförtroende. I flera böcker hålls begreppen isär för att visa på skillnaden.

é Självkänsla är den grundläggande känslan man har inför sig själv och det egna värdet att existera, oberoende av vad man gör.

#160

#329

é \_Självförtroende är kopplat till  
prestation, alltså en känsla av  
"jag kan verkligen det här".

\_Genom att hålla isär dessa två kan  
man tänka sig att det blir lättare  
att prestera utan prestationsångest.

\_Det blir också lättare att hantera  
framgångar och misslyckande, om man  
till exempel kan koppla bort ett  
misslyckande så att det inte blir  
ett kvitto på hur man är som män-  
niska. \_Man är inte sina handlingar,  
är ett vanligt talesätt. \_Problemet  
är att det ofta är ganska svårt att  
koppla isär det man gör och den man  
är. \_Ofta hänger självkänsla och  
självförtroende ihop. \_Om man gör  
något som man är stolt över och upp-  
repar det några gånger kommer det  
att sätta avtryck på hur man uppfat-  
tar sig själv som person.

::: #161 ::::::::::::::::::::::::::::

\_Detta är också en av de stora  
skillnaderna mellan vad forskningen  
säger om självkänsla och det vardag-  
liga talet om självkänsla. \_Populära  
föreläsare och författare som pratar

#330

#161

om självkänsla säger ofta att det är en viktig grund för att prestera bra. Det är bara om man har en god självkänsla som man kan prestera bra. Men detta kan också skapa en del oro, för tänk om man inte har en god självkänsla? Mycket tyder på att det är svårt att snabbt och på beställning skaffa sig en självkänsla. Människor i allmänhet har en självkänsla som är ganska neutral, det vill säga varken hög eller låg. Om man i perioder känner sig dålig kan det bero på att man känner sig själv som en person med goda och dåliga sidor. De dåliga sidorna är oftast lättare att räkna upp eftersom det finns alltid finns ett ideal att leva upp till. Näst intill ingen uppfattar sig själv som perfekt. Att människor har en självkänsla är istället en konsekvens av något man gör och saker som man varit med om. Forskningen menar att självkänsla är något man får som ett resultat av lyckade erfarenheter, medan en allmän uppfattning är att självkänsla är något som leder

till resultat.

\_Däremot kan det vara viktigt att prata om människovärde, som att varje människa har ett unikt värde, att man är bra på olika saker och att man har rätt att existera, rätt till vänner, respekt och gemenskap oavsett hur man presterar. \_En etisk diskussion om självkänsla är viktig att föra och kanske påverkar självkänslan till det bättre. \_Ett ideal kan självklart vara att självförtroende och självkänsla ska hållas isär, men det är svårt att i realiteten hålla isär dessa två för medvetandet.

\_Populärpsykologin föreslår att självkänsla är en förutsättning för prestation:

\_Om jag bara höjer min självkänsla, så vågar jag bjuda ut \_Kim på en dejt.



\_Forskningen visar att prestationer  
och erfarenheter bygger självkänsla:

\_Om jag bjuder ut \_Kim på en dejt,  
så kommer jag att vara stolt över  
att jag vågade fråga och därmed  
höja min självkänsla.

::: #162 ::::::::::::::::::::::::::::

\_Hur får man kunskap om sig själv?

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Även om man har en fallenhet  
för matematik har alla matematiker  
börjat med enklare tal och uträk-  
ningar som sedan gradvis blir svå-  
rare. \_Träning och övning ger re-  
sultat på samma sätt.

\_Bildbeskrivning

\_En man i #30-årsåldern tittar  
på en svart griffeltavla full av  
svåra matematiska formler. \_Han  
har mörkt, bakåtkammat hår, skägg-  
växt och håller ena handen under  
hakan. \_Han ser ut att vara djupt

#162

#333

försjunknen i uträkningar av mattematen.

=====

\_Självkänslan byggs upp under lång tid och av flera olika faktorer.

\_Eftersom självkänsla är något som man medvetet funderar över när man utvärderar sig själv kan man tänka på den som ett slags kunskap man har om sig själv. \_Hur lär man känna sig själv? \_Ett sätt är att, som i psykologins tidiga historia, se inåt, så kallad (#1) \_introspektion, för att upptäcka vad man kan, känner, tänker och vill. \_Men det är inte alltid som man har rätt om sig själv: här finns en risk för att låta sig luras av tankefällor och bias (se kap #2). \_Ett annat sätt är att (#2) \_observera det egna beteendet; \_Hur reagerar jag när jag förlorar i Monopol? \_Hur blir jag när jag är trött? \_Hur beter jag mig i sällskap med goda vänner? \_Detta är exempel på frågor som handlar om hur man observerar sitt eget beteende. \_Men också här finns risk för



## \_Bildbeskrivning

\_En man i svarta och gula fotbollskläder ligger platt på rygg på en fotbollsplan. \_Han håller armarna för ansiktet och ser mycket besviken ut.

=====

#1. \_Min självuppfattning

#2. \_Vad jag tror att andra tror om mig

#3. \_Andra personers uppfattning om mig själv

\_Ett fjärde sätt att lära sig om självet är det (#4) \_förflutna.

\_Det som format människan genom uppfostran spelar självklart en stor roll för hur man ser på sig själv.

\_Beroende på om man fått mycket uppskattning och acceptans, eller om man fått lite av detsamma, kommer det att påverka hur man ser på sig själv idag. \_Men också här finns en risk att man väljer ut enstaka händelser ur sin historia som särskilt viktiga för självkänslan, samtidigt som man valt bort många andra.

#336

#163

\_Slutligen är den (#5) \_kultur som man lever i viktig för att förstå hur man bör se på sig själv. \_Om man lever i en individualistisk eller kollektivistisk kultur spelar stor roll för hur man ser på sig själv.

::: #164 :::::::::::::::::::::::

\_Alla dessa sätt att lära sig om sig själv formar självkänslan. \_Som det framgår är självkänsla något komplext som påverkas av många faktorer. \_Det är inte rimligt att tala om en äkta, rimlig eller sann självkänsla, utan den konstrueras av tankar, erfarenheter och känslor för att all information ska passa in.

\_Man kan till exempel träffa människor som har låg självkänsla, som för en yttre betraktare verkligen inte borde ha det. \_Och omvänt: \_Det finns många som har en väldigt hög självkänsla, utan att man som yttre betraktare kan förstå varför.

#164

#337

\_Diskutera -- \_Fundera på

#1. \_Hur ser man på sig själv och sina prestationer i den svenska kulturen? \_Äger man sin egen framgång och tar man ansvar för sitt eget misslyckande?

\_Att utveckla självförtroende för prestation

\_En av de delar av självkänslan som många längtar efter att utveckla handlar om att känna sig säker på vad man kan i en viss aktivitet.

\_Det kan handla om att skriva ett prov, eller en uppsats, att göra mål i en idrott, att samtala med äldre människor eller att leda en grupp med ungdomar. \_Självkänsla är en väldigt grundläggande känsla som kan vara svår att sätta fingret på.

\_Självförtroende är däremot mer kopplat till något man gör och det innebär att man tror att något går att genomföra. \_Går det att öka sitt självförtroende i en viss situation

#338

#164

eller viss aktivitet? \_Ja, självförtroende är lättare att påverka genom handlingar än att förändra en självkänsla. \_Självförtroende är till skillnad från självkänsla viktig för prestation. \_Forskning har visat att självkänsla inte har något samband med att lyckas i skolan, att lyckas i livet eller med förmåga att handskas med problem. \_Det finns alltså många framgångsrika människor med låg självkänsla, och många som har stora problem men ändå har hög självkänsla. \_Däremot är självförtroende i en aktivitet ganska viktigt för prestationen, oavsett om det handlar om skolarbete, idrott eller arbetsliv. \_Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att självförtroende inte

::: #165 :::::::::::::::::::::::::::::::

är jämnt fördelat på alla områden i livet. \_Man kan ha gott självförtroende i skolan, men dåligt självförtroende i sin fritidsaktivitet.

\_Det som är intressant är att självförtroende kan utvecklas ganska snabbt i olika aktiviteter.

#165

#339

=== Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_I vilka sammanhang känner du dig mest trygg och självsäker?

\_Bildbeskrivning

\_Fyra vuxna och fyra barn och samlats runt ett bord fyllt med godsaker. \_De ser ut att ha väldigt roligt tillsammans.

=====

\_En av de som forskat på hur man kan utveckla sitt självförtroende i en specifik situation är socialpsykologen Albert Bandura (#1925-). \_Hans teori om \_-situationsspecifikt självförtroende (self-efficacy; översätts ibland med självförmåga) handlar om att tro på sin egen förmåga att utföra en handling som leder till önskade konsekvenser.

\_Istället för att tänka sig självförtroende som något stabilt, tänker man sig att det varierar beroende på vilken situation och vilken aktivitet man utför. \_En undersköterska kan ha högt självförtroende när det

#340

#165



gäller att lägga förband, men lågt när det gäller att dokumentera. När detta självförtroende är lågt är det vanligt att oroa sig för hur det ska gå, medan högt situationsspecifikt självförtroende ofta går hand i hand med framgång i studier, arbetsliv och idrottsliga prestationer. Hur kan man utveckla ett sådant självförtroende? Bandura menar att självförtroende för en prestation kan utvecklas på fyra sätt.

::: #166 ::::::::::::::::::::::::::::::

é Att ha gjort det förut. Första gången man gör något är det naturligt att känna sig nervös, men efter den är det mycket lättare.

Det finns sanning i påståendet; -en gång ingen gång, två gånger en vana;. Självförtroendet växer med vetskapen att man klarat något förut. Samtidigt finns en risk att det sänks på samma sätt, att man vet om att man har misslyckats med en sak förut.

é Att se andra göra det. Det gäller att ha förebilder med ungefär

#166

#341

samma förmåga som man själv har,  
och se att de klarar av det genom  
att anstränga sig. \_Då ökar tron  
på att man kan klara detta. \_ Om  
hon klarar det, så klarar jag det  
också.;

é \_Verbal övertygelse. \_ Detta sker  
enklast genom att en lärare, hand-  
ledare, kompis eller coach berät-  
tar att man har alla förmågor som  
krävs för att klara detta. \_ Med  
fördel är det någon som är expert  
på ett område, som kan göra en  
bedömning av uppgiften som fullt  
möjlig att klara av. \_ Det kan  
också vara en inre dialog som man  
berättar i sitt inre, för att  
övertyga sig själv att det går att  
klara av detta: \_ - Detta är svårt,  
men jag har utbildats för detta  
och har tillräcklig erfarenhet och  
kunskap för att lösa uppgiften.;

é \_Att tolka kroppens signaler på  
rätt sätt. \_ Om man känner sig väl-  
digt nervös kan det tolkas som man  
helst vill dra sig ur en situation  
som verkar hotfull. \_ Men om man  
istället lär sig tolka kroppen som

att den är laddad, taggad, eller tänd för en viktig uppgift kan det leda till att man blir kvar i uppgiften och använder den energi som nervositeten ger. \_Det kan låta ungefär så här: \_- \_Snart ska jag gå in dit och säga det som jag tänkt. \_Min puls är hög och jag känner mig nervös, precis som förra gången. \_Men det är okej, för det är ett viktigt tillfälle då jag får visa vad jag går för.;

\_Diskutera -- \_Fundera på

#1. \_Hur kommer det sig att det finns så stora skillnader mellan människor när det handlar om vad man är bra på, vad man tycker om och vilka vanor man har?

#2. \_Räkna upp några faktorer som du tror påverkar hur man blir som människa och berätta hur.

\_Övning: \_Att hoppa från #5:an

\_Hur ska man tänka om man vill hoppa från #5:an, alltså från fem meters höjd ner i simbassängen? \_Många har gjort det förut, många har aldrig gjort det. \_Alla människor har en inbyggd respekt för höjder och de flesta tvekar nog en stund innan de hoppar, även om de vet att det under rätta förhållanden inte är särskilt farligt. \_Om man följer \_Banduras modell kan man tänka såhär:

#1. \_Den första gången är den svåraste, den andra gången blir lite lättare, och det som kommer sedan känns troligen inte alls så farligt. \_Att skaffa sig självförtroende inom ett område innebär att utmana sig själv inom något, att göra något som kräver motstånd. \_Men tänk på den vinst i självförtroende som det ger att ta steget! \_På kort sikt kan det vara skönt att låta bli, men på lång

sikt ångrar människor oftast allt som de inte gjorde.

#2. \_Se andra ta steget! \_Troligen finns det flera personer omkring dig som är lika rädda (eller mer rädda) än du är, som klarar samma sak. \_Ta med dig några vänner som också vill hoppa för första gången. \_Ibland är det kö upp i hopp-tornet och man kan se hur en efter en hoppar i och simmar till kanten, helt odramatiskt. \_Låt dig inspireras av deras mod. \_Om de klarar det, så kan du också klara det!

#3. \_Ta med en kompis, tränare eller lärare som kan peppa dig till att göra detta. \_Om det fungerar för dig kan du också jobba med din inre övertygelse och intala dig själv att du klarar det. \_Genom att du förstår och blir övertygad om att du klarar detta, blir det lättare att skaffa sig självförtroende nog att ta steget.

#4. \_När du står på kanten kommer pulsen att öka, du kan höra hjärtat bulsa och andningen blir

#167

#345

ytligare. Allt detta är kroppens  
sätt att göra dig redo för hoppet.  
Det är ett tecken på att allt  
fungerar som det ska i din kropp.  
Din kropp, ditt hjärta, dina  
lungor och ditt nervsystem ger dig  
extra energi för att klara detta.  
Kroppen är på din sida och hjäl-  
per dig att ta steget.

\_Simon \_Wessbo

\_Mental träning

\_Överförd från första upplagan  
utgiven av \_Gleerups \_Utbildning  
\_AB med \_ISBN  
#978-#91-#40-#68632-#9

\_Specialpedagogiska skolmyndigheten  
#2022

\_Volym fem av fem





\_Till punktskriftsläsaren

\_Baksidestext och källförteckning  
till bilder utgår.

\_Det finns bildbeskrivningar till  
de flesta bilder. \_Läs igenom dessa  
så får du en bättre förståelse om  
vad texterna handlar om.

\_Markerade ord, ord med speciell  
betydelse samt exempelmeningar  
skrivs med kursiv stil.

\_Lycka till!

\_Skicka gärna dina synpunkter på  
anpassningen av denna bok till  
anpassningsfunktionen~àspsm.se

\_Ii

\_Innehåll volym fem

\_Siffran inom parentes hänvisar till svartskriftsbokens sidor.

\_Till punktskriftsläsaren .....\_I

\_Affirmationer som väg till  
\_självkänsla (#168).....#347

\_Vägar till en bra själv-  
\_känsla (#170).....#350

#8. \_Ledarskap och handledning  
\_ (#175).....#360

\_Ledarskap (#176).....#363

\_Att våga leda (#177).....#364

\_Klassiska ledarstilar (#178)...#366

\_Kommunikativt ledarskap  
\_ (#179).....#368

\_Coachning (#181).....#373

\_Vad är en coach? (#181).....#374

\_Viktiga principer för en  
\_coach (#183).....#378

\_Grow (#185).....#382

\_Grupprocesser (#186).....#384

\_Vad händer sedan? (#187).....#386

\_Aktivt lyssnande (#188).....#389

\_Att utvecklas som ledare  
\_ (#190).....#393

\_Iii

_Förväntningar	(#193)	.....	#399
_Ordförklaringar	(#196)	.....	#405
_Register	(#198)	.....	#410

\_Affirmationer som väg till  
självkänsla

\_I tidningar, bloggar och böcker ges  
en del övningar för att förbättra  
sin självkänsla. \_I den vanligaste  
övningen upprepar man vissa bekräf-  
tande påståenden om den egna perso-  
nen. \_Det kallas affirmation. \_Ordet  
affirmation kommer från engelskan  
och betyder bekräftelse. \_Affirma-  
tioner är positiva meningar som man  
kan säga till sig själv. \_Om man gör  
det regelbundet, är tanken att man  
kan utveckla en mer positiv själv-  
känsla. \_Till exempel kan affirma-  
tioner utföras varje morgon och  
kväll, kanske framför en spegel och  
se ut så här:

- \_Jag känner mig trygg idag.
- \_Jag kommer att utföra de uppgifter  
som jag får, bättre än de flesta.
- \_Jag har den kunskap som krävs.
- \_Jag är född till det här.

\_ Vad som än händer, kommer jag att  
\_ vara beredd att göra det som  
\_ krävs.

\_ Jag kommer att lyckas.

\_ Övningar med affirmationer är  
\_ mycket vanligt i böcker om själv-  
\_ känsla, men även i böcker om mental  
\_ träning och idrottspsykologi. \_ För  
\_ många personer och i vissa situa-  
\_ tioner kan affirmationer fungera  
\_ bra. \_ Om man har en negativ inre  
\_ dialog är det kanske bra att försöka  
\_ bryta den vanan.

\_ När det gäller självkänsla har  
\_ forskningen ifrågasatt om affirma-  
\_ tioner har sådan effekt som man kan  
\_ förvänta sig. \_ Affirmationer har  
\_ visat sig fungera bäst för de som  
\_ redan har en hög självkänsla, medan  
\_ det har motsatt effekt för de med  
\_ låg självkänsla. \_ Om man säger något  
\_ positivt om sig själv som inte är  
\_ rimligt eller trovärdigt kan det öka  
\_ glappet mellan hur man är och hur  
\_ man skulle vilja vara. \_ Ibland är  
\_ det inte rimligt att säga att \_-jag  
\_ är bäst;, och då kan det bli tydligt

att man verkligen inte är bäst, att det till och med finns många personer som är bättre utan att ens de är bäst. Det är en förklaring till att de med låg självkänsla inte gynnas av sådana övningar. Om man säger -jag är bäst; är det lätt att börja utvärdera sig själv och jämföra sig med andra.

::: #169 ::::::::::::::::::::::::::::::

=== Bildbeskrivning =====

En kvinna med långt, mörkt hår och vitt nattlinne lutar sig mot en spegel och studerar sig själv med allvarsam blick.

=====

En annan invändning från forskningen är att en persons självkänsla är ganska stabil, och svår att förändra. En affirmation kan hjälpa kortsiktigt och göra att man mår lite bättre, men sedan tenderar självkänslan att hamna på samma nivå igen. Människor med låg självkänsla har särskilt svårt att ta emot positiv information om sig själva.

#169

#349

\_Däremot fungerar det bättre om någon annan ger denna information.

\_Positiva affirmationer kanske inte höjer självkänslan för den enskilda personen, men positiv feedback, kommunikation och uppmuntran människor emellan är självklart positivt för stämning och lagkänsla i många sammanhang.

::: #170 :::::::::::::::::::::::::::::::

\_Vägar till en bra självkänsla

\_Som kapitlet visat är det svårt att säga vad som är självkänsla. \_Man kan mäta självkänsla, men man vet också att människor inte gärna ändrar på sig själva, även om de lider av låg självkänsla. \_Det finns inga framgångsrika, snabba lösningar som ökar självkänslan, däremot finns det flera olika saker som på lång sikt kan ge bättre självkänsla. \_En av Sveriges ledande forskare på självkänsla, \_Magnus Lindwall, menar att man inte bör sträva efter att öka sin självkänsla. \_Ett bättre alternativ är att rikta

#350

#170



uppmärksamheten utåt, och kanske göra något för andra människor. Om man ständigt söker efter bekräftelse på att man är en viktig människa, kommer man troligen att bli besviken. Ett första tips för att öka självkänslan är därför att inte jaga självkänsla. Det är alltså bättre att göra andra saker som resulterar i bättre självkänsla:

é Självkänslan kan påverkas positivt i viss mån av fysisk träning.

Genom att träna kondition och styrka kan man komma i bättre fysisk form och kroppskänndomen förbättras. Dessutom finns den positiva känslan av att kunna något, att vara bra på något kvar.

é Självkänslan gynnas av att man försöker hitta en realistisk självuppfattning. Om man har svårt för matematik, är det bra att ta hjälp av någon, kanske anstränga sig hårdare, hitta ett nytt sätt att plugga för att lyckas med matematiken. Man gynnas inte av att intala sig att:

- Jag är bäst på matematik.; Det är bättre att acceptera sina förmågor: - Jag har svårt för matematik. Men med lite hjälp, mer plugg och tuffare ansträngning kan jag klara det.;

é Fundera över skillnaden mellan det man vill uppnå och det man kan. Om man bestämmer sig för ett mål är det viktigt att det inte är för svårt att uppnå. Det finns starka ideal kring hur kroppen ska se ut, och för de flesta är det helt omöjligt att se ut som modellerna på affischerna. Diskutera och fundera själv och med andra om mål som dessa är önskvärda.

é Gör andras uppskattning till egna åsikter. Tyvärr sker det alldeles för sällan, men ibland får man en uppskattande kommentar eller bra feedback från en lärare. När sådant kommer är det klokt att försöka ta till sig detta, kanske till och med skriva ned det och spara på ett bra ställe. Efterhand kan man internalisera dessa uppskattande ord, det betyder att

göra dem till sina egna. Om man ofta får beröm för att man är bra på att prata med människor, kan man försöka göra det till en egen åsikt: Jag är rätt bra på att prata med andra människor.;

::: #171 :::::::::::::::::::::::

é Utveckla förmågan att reflektera över framgångar och misslyckanden, det vill säga fundera över attributionsstil. Precis som ovan är det bra att vara realistisk. Man behöver inte intala sig att alla framgångar beror på inre förtjänster och att alla motgångar är andras fel. Då blir det svårt att utvecklas! Om man misslyckas en gång, vad innebär det? Varför misslyckades det denna gång? Kan man göra på ett annat sätt nästa gång?

é Självkänslan kan stärkas av att göra något meningsfullt för andra. Istället för att fokusera på sig själv kan det vara en bra idé att tänka på sina medmänniskor och göra något för att hjälpa andra. Man kan till exempel uttrycka

#171

#353

tacksamhet till en god vän eller familjemedlem, eller hjälpa en klasskamrat med en skoluppgift.

=== \_Bildbeskrivning =====

\_En kille med ljusa shorts och bar, muskulös överkropp gör en snygg bakåtvolt högt upp i luften.

=====

\_Diskutera -- \_Fundera på

#1. \_Det finns tydliga ideal för hur män och kvinnor ska se ut. \_Bland annat kan man se det i reklam för olika slags kläder och parfym, och det påverkar hur man ser på sin egen och andras kroppar. \_Ofta är dessa bilder behandlade och ändrade i efterhand, inte ens modellerna på bild kan vara så perfekta som krävs.

#2. \_Tycker du att den typen av ideal påverkar självbilden? \_Fungerar den i så fall som en sporre och målbild? \_Eller anser du att den påverkar självkänslan negativt?

\_Argumentera för din sak och

#354

#171

diskutera med dina kamrater.

::: #172 ::::::::::::::::::::::::::::

## \_Sammanfattning

é \_Självkänsla är den övergripande känsla man har inför sig själv.

\_Ofta innebär det att man utvärderar sig själv genom att fråga sig om man är bra eller dålig.

\_Forskningen är inte helt klar över hur man ska definiera självkänsla.

é \_Självkänsla kan mätas med rses-skalan men kritiker menar att den skalan mäter flera olika saker.

é \_Kunskap om jaget skapas genom att man skådar inåt (introspektion), man ser sitt eget beteende och man får feedback från andra, samtidigt som kulturen och alla erfarenheter präglar hur man ska se på sig själv.

é \_Självförtroende är känslan av säkerhet som är kopplad till en prestation, alltså något man kan eller \_gör. \_Självkänsla handlar istället om hur man \_är. \_Men i

#172

#355

själva verket hänger de ofta samman med varandra.

é \_Självkänsla har ingen stor betydelse för att prestera väl, däremot är det viktigt med självförtroende för prestationen.

é \_Självkänsla är svårt att förändra på ett snabbt och hållbart sätt.

\_Det är lättare att förbättra sitt självförtroende i något man gör.

\_Några sätt att förbättra sin självkänsla kan vara att ta till sig andras beröm, att utveckla sin attributionsstil, ägna sig åt fysisk träning och att rikta fokus utåt istället för inåt genom att göra något meningsfullt för andra.

\_Poängräkning för tabellen på sidan #159.

\_På fråga #1, #2, #4, #6, #7:

\_Instämmer helt = #3 poäng,

\_Instämmer något = #2,

\_Instämmer ej = #1,

\_Instämmer inte alls = #0

\_På fråga #3, #5, #8, #9, #10:

\_Instämmer helt = #0 poäng,

#356

#172

\_Instämmer något = #1,  
\_Instämmer ej = #2,  
\_Instämmer inte alls = #3

\_Skalan har #0--#30 poäng, där det normala brukar anges runt #15--#25 poäng. \_Under #15 räknas som låg självkänsla, medan över #25 räknas som hög.

::: #173 ::::::::::::::::::::::::::::::

### \_Instuderingsfrågor

- #1. \_Vad är självkänsla?
- #2. \_Hur kan man mäta självkänsla?
- #3. \_Vad är skillnaden mellan självkänsla och självförtroende?
- #4. \_Vilka faktorer spelar roll för att skapa en självkänsla?
- #5. \_Hur skapar man självförtroende för en situation eller en aktivitet?
- #6. \_Vad är positiva affirmationer?
- #7. \_Vilken kritik kan riktas mot positiva affirmationer?
- #8. \_Varför är det viktigt att utgå från en realistisk självuppfattning?

#173

#357

#9. \_Är det viktigt att försöka höja sin självkänsla?

## \_Uppgifter

- #1. \_Läs en populärpsykologisk bok om självkänsla och skriv en kort granskning av hur författaren menar att man kan förstärka sin självkänsla. \_Vad är det för teori och vad är det för metoder som föreslås ge högre självkänsla?
- #2. \_Gör en lista för dig själv över saker som du får beröm för. \_Kan du ta in de positiva sakerna du får höra? \_Vem är bäst på att bedöma om du är bra på något? \_Du själv eller någon annan?
- #3. \_Arbeta i små grupper och försök att enas om en aktivitet som ni ska höja självförtroendet inför. \_Använd \_Banduras modell för situationsspecifikt självförtroende och gör en plan för att öka ert självförtroende i den aktivitet ni väljer.



\_Exempel på möjliga områden:

é att prata med människor man inte känner

é att göra en inlämningsuppgift klar i god tid

é att klara de svåraste uppgifterna på sin praktikplats

é att höja sin nivå i det värsta skolämnet

é att laga en maträtt eller baka ett bröd.

## #8. \_Ledarskap och handledning

=== \_Textruta =====

=== \_Bildbeskrivning =====

\_En ung tjej med mörkt hår och  
\_lila klänning står med ryggen  
mot några äldre kollegor. \_Hon  
tittar fokuserat på en \_Ipad som  
hon håller i sina händer.

=====

\_Sofia har nyligen börjat sin för-  
sta anställning på en fritidsgård.

\_Hon gick ut gymnasiet på \_Barn-  
och fritidsprogrammet för några  
månader sedan och är nöjd med att  
få jobba. \_Hon trivs bra med  
ungdomarna och sina kollegor, även  
om de är ganska mycket äldre än  
henne. \_Efter några veckor får hon  
en fråga om hon kan hålla i en  
övning med kollegorna på en perso-  
naldag med de andra fritidsledar-  
na. \_Syftet är att bygga lite mer

lagkänsla och hennes chef vill gärna förnygra och förnya sitt arbetslag. \_Hon känner sig inte riktigt bekväm med uppgiften och vill inte gå in och styra över sina äldre och mer erfarna kollegor.

\_Och vissa av kollegorna vill gärna leda andra, men är inte så pigga på att ta emot instruktioner.

\_Det börjar hetta i nacken på \_Sofia vid tanken på den uppgift hon fått. \_- \_Hur gör man?; tänker

\_Sofia. \_- \_Var hittar jag något slags självförtroende i denna situation? \_Hur ska jag kunna uppträda med auktoritet inför dem?;

=====

\_I detta kapitel kommer främst ledaren som coach att beskrivas, men det kommer även ges tekniker för hur man på ett naturligt sätt instruerar och handleder en grupp i en övning. \_I detta kapitel kommer du att lära dig om:

é olika ledarstilar  
é vad en coach gör

#175

#361

é enkla tekniker för att leda och  
instruera en grupp  
é hur man kan öva på att vara  
ledare.

\_Diskutera -- \_Fundera på

- #1. \_Tänk på och beskriv en ledare  
som du sett upp till och fundera  
över vad som gjorde honom eller  
henne till en bra ledare.
- #2. \_Vad är de vanligaste felen som  
en ledare gör enligt din erfaren-  
het?
- #3. \_Har du någon erfarenhet av  
ledarskap? \_Vilka situationer  
skulle du kunna tänka dig att ta  
dig an som ledare?
- #4. \_Har du varit med om en situa-  
tion när det har saknats en ledare  
i en grupp? \_Vad händer då?

\_Punkt #7 i kursens centrala inne-  
håll:

é \_- \_Pedagogiska modeller för  
instruktion och handledning.;

#362

#175

## \_Ledarskap

=== \_Bildbeskrivning =====

\_En man i svartvita träningskläder och nummerlapp på magen springer i täten av en stor klunga löpare uppför en grässluttning.

=====

\_De flesta människor får någon gång under sitt liv rollen som ledare över en grupp. \_Det är ett spännande och utmanande uppdrag då det innebär ansvar, handling och eftertanke som berör andra människor.

\_För vissa kommer ledarrollen naturligt om man haft förebilder på nära håll under uppväxttiden. \_Om man föds som första barnet i en större syskonskara finns ledarskapet lättare tillgängligt, då många menar att det är en första utbildning i ledarskap att vara storasyskon. \_För andra är ledarskapet något man drar sig för att utsätta sig för, och

något som man måste träna upp för att utöva väl. Oavsett uppväxtvillkor och personlighet finns det enkla sätt att utveckla sitt ledarskap.

::: #177 :::::::::::::::::::::::::::::::

\_Att våga leda

\_Att vara ledare är en väldigt utmanande uppgift. Ledaren vägleder en grupp eller enskilda individer, men tillhör inte alltid gruppen. Ledaren kommer ibland att stå något utanför och få extra uppmärksamhet, bli granskad och emellanåt ifrågasatt. Att det ibland känns nervöst att leda är därför helt naturligt då de flesta av oss uppskattar att umgås på en jämbördig nivå med varandra.

\_Ledare finns överallt i samhället, på varje arbetsplats och i varje skola. Även i grupper där det inte finns en utsedd ledare, finns det ofta någon som får ta initiativ och ta på sig ledartröjan. Det förklarar också intresset och den stora

efterfrågan på ledarskapskurser i samhället. En god ledare, tränare eller coach kan ha stor effekt på en arbetsplats, ett lag eller en skolklass.

Vad är det då som gör en god ledare? De flesta utgår från en typisk bild av en ledare som ska vara hängiven, ansvarstagande, intelligent, initiativrik, uthållig, inlyssnande och ha ett gott självförtroende.

I äldre forskning beskrivs ledaren ofta som någon som har vissa personlighetsdrag, som de som nämndes ovan, men idag finns inget stöd för att vissa personligheter skulle vara bättre ledare än andra.

Idag forskas det mer på vad en ledare gör, vilken ledarstil de har och vilken funktion ledarskapet har i grupp, företag eller organisation. Skillnaden är kanske liten, men man kan till exempel se på hängivenhet som ett visst beteende. Hängivenhet är något man gör, inte något man har. Hängivenhet är något som man kan påverka själv genom att bli

målmedveten och engagera sig starkt  
i något.

::: #178 ::::::::::::::::::::::::::::

## \_Klassiska ledarstilar

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Kan du komma ihåg olika ledar-  
stilar som dina olika lärare har  
haft?

\_Bildbeskrivning

\_En man i slitna jeans, blå  
skjorta och brun kavaj sitter på  
ett bord framför sina elever. \_Han  
pekar glatt mot en kille som  
räcker upp handen.

=====

=== \_Definitioner =====

auktoritär ledare\_ . en maktfull-  
komlig ledare som kräver åttlyd-  
nad och disciplin med ibland  
olämpliga medel

=====



En av de mest inflytelserika studierna på ledarstilar genomfördes av Kurt Lewin (#1890--#1947) och denna studie är den mest kända och förmedlade när det gäller ledarstilar. Han testade hur grupper påverkades av tre olika ledarstilar: den auktoritära, den demokratiska och den passiva. En auktoritär ledare ger order och direktiv, är sträng och kritiserar och ger beröm offentligt. Den demokratiska ledaren försöker leda genom uppmuntran, gemensamma beslut och med stor delaktighet bland gruppmedlemmarna. Den passiva ledaren låter medlemmarna göra som de vill och tar inga egna initiativ. Lewin fann att den demokratiska ledaren var den som fick det mest effektiva resultatet då medlemmarna i gruppen blev aktiva och vågade ta ansvar och initiativ i arbetet. Det låter självklart i mångas öron, att en bra ledare gör gruppen delaktig och ger varje enskild individ möjlighet att utvecklas. Ändå finns många exempel på de andra

ledarstilarna i skola och samhälle.

\_Man bör komma ihåg att detta handlar om ledarstilar och inte om personlighetstyper. \_Alla ledare kommer troligen någon gång att uppträda auktoritärt eller passivt, och förhoppningsvis agera i en mer demokratisk ledarstil vid de flesta tillfällen.

::: #179 :::::::::::::::::::::::::::::::

## \_Kommunikativt ledarskap

=== \_Definitioner =====  
interagera\_. samverka, agera eller  
samarbeta tillsammans med andra  
=====

\_En modern utveckling av den demokratiska ledarstilen kan vara det som kallas kommunikativt ledarskap. \_Kommunikativt ledarskap handlar om hur en ledare kan interagera och kommunicera väl med sin grupp. \_En stor del av en ledares uppgifter är att kommunicera på olika sätt. \_Ledaren ska berätta vad som ska göras och varför. \_I en besvärlig

#368

#179

situation måste ledaren berätta varför detta händer just nu och vad som kan göras åt det. Om en person har problem i ett arbetslag eller i en grupp måste ledaren finnas där, lyssna och kanske ge förslag på hur man kan gå vidare. En stor del av ledarens uppdrag handlar alltså om att kommunicera. Men det bör inte vara en kommunikation där ledaren ger en order och sedan lämnar rummet -- sådant brukar kallas för envägs-kommunikation. För att kommunikationen ska vara framgångsrik måste ledaren söka återkoppling eller feedback på olika sätt. Ledaren behöver samtala och lyssna på medlemmarna i gruppen. En bra ledare som använder kommunikativt ledarskap ska engagera människor i dialog, se till att gruppen är delaktig i beslutsfattande och söka återkoppling. Som person bör ledaren uppfattas som någon som lyssnar, är öppen för synpunkter och är närvarande i processen.

\_Exempel: fritidsledaren

\_Hur kan ett kommunikativt ledarskap se ut praktiken? \_Ett exempel kan vara en fritidsledare som ska planera en temavecka om rasism och tar hjälp av några av ungdomar som ofta brukar delta i aktiviteterna. \_Vid ett första möte berättar (kommunicerar) ledaren vad som ska göras och förklarar varför det är viktigt att genomföra denna vecka. \_Sedan öppnar ledaren för frågor och diskussion från gruppen. \_Ingen säger något i början, så därför låter ledaren gruppen skriva ned tre idéer inför temaveckan som de skulle tycka var roliga att genomföra. \_Efter en stund har det kommit fram några idéer och några synpunkter från ungdomarna: vissa saker som de verkligen vill göra och andra som de tycker är tråkiga. \_Ledaren lyssnar och är angelägen om att ungdomarna ska uppskatta aktiviteten och tar med synpunkterna i den fortsatta planeringen.

#370

#180

Exemplet visar att ledarskap idag sällan handlar om en person som är ledare, som säger vad andra människor ska göra. Ett ledarskap som går ut på ge order och direkta instruktioner utan att diskutera syfte, förekommer inom vissa områden som exempelvis hierarkiska företag, polis, militär eller vissa myndigheter. Det fungerar om alla berörda godkänner en sådan ordning, men annars riskerar sådant beteende att skapa motvilja och en bild av en auktoritär ledarstil. Det vanliga inom myndigheter, organisationer och företag är istället att det behövs ett gott lyssnande och samarbete för att vara en bra ledare. En sådan ledare vill förankra, det vill säga få med sig gruppen, stora beslut i sin grupp innan en förändring genomförs.

Konsekvenserna av ett kommunikativt ledarskap är ofta goda och brukar innebära ökad trivsel och bättre resultat i den uppgift som ska

slutföras. \_Forskningen har även visat att kommunikativt ledarskap kan leda till större lojalitet, lägre sjukfrånvaro och bättre resultat och kvalitet på arbetsplatsen.

\_En risk inom detta perspektiv och för alla former av ledarskap, är att komma för nära sina gruppmedlemmar eller medarbetare. \_En ledare måste upprätthålla en viss auktoritet och kunna fatta beslut som är bra för organisationen eller gruppen. \_Om man blir för mycket kompis med de som man ska leda, kan det vara svårt att fatta beslut som är negativa för vissa i gruppen. \_Risken finns också att det blir för mycket diskussion och kommunikation, som kan skapa irritation och otålighet i gruppen. \_Ledaren måste se till att saker blir gjorda. \_En lärare som bara pratar, har de flesta stött på och det kan skapa en otålighet att få börja jobba.

\_Diskutera -- \_Fundera på

#1. \_Har du några ledare i din närhet som passar in på beskrivningen av kommunikativt ledarskap? \_På vilka sätt kommunicerar de med gruppen?

::: #181 ::::::::::::::::::::::::::::::

\_Coachning

\_Inom mental träning finns några olika termer kring ledarskap. \_Allt beror på vilken situation som ska utvecklas och vilken målgrupp som behöver ledarskapet. \_Ofta innebär ledarskap inom mental träning att en person eller ett arbetslag söker hjälp i att utveckla motivation, målstrategier eller annat förändringsarbete. \_Det är också vanligt inom idrottsvärlden att en coach till ett idrottslag eller en enskild idrottare på olika sätt försöker förbättra prestationen. \_Som det framgår i kapitlet om motivation  
#181 #373

och stycket om ledarstilar på förra sidan, är det svårt att uppnå bestående förändring om inte personen själv vill ha förändring. En coach är alltså bäst att sätta in först när någon har efterfrågat det.

\_Vad är en coach?

=== \_Definitioner =====

certifiering\_ . en utbildning erbjuder ett certifikat som visar att anordnaren följer en viss standard, och att den som gått utbildningen har uppnått kraven

=====

\_Begreppet "coach" kommer ursprungligen från ordet vagn, vilket fungerar som en bra bild över ledarskapet. Om man tar hjälp av en coach, så är det som att ha en person med på en resa med ett bestämt mål.

\_Ordet coach kommer främst från lagsporternas värld, där coachen är en person som har övergripande ansvar för laget medan andra

#374

#181



experter har ansvar för specifik träning eller praktiska frågor. Sedan #1990-talet har ordet coach och coachning fått en bredare betydelse och innebär en viss form av ledarskap som tillämpas inom idrottsvärlden men även inom arbetsliv och näringsliv.

Alla tänker sig inte en framtid som coach för ett idrottslag eller som mental coach för privatpersoner.

Däremot är metoderna och förhållningssättet för coachning enkla, användbara och allmänmänniska för de som någon gång vill arbeta med människor.

::: #182 :::::::::::::::::::::::

Grunderna inom coachning är enkla principer för hjälpande omsorg som passar för unga eller gamla som behöver hjälp att hitta en önskad riktning inom något område i livet.

Det finns alltså nytta av principerna oavsett om de är tänkta för någon i sin roll som undersköterska, fritidsledare eller bara som medmänniska.

En coach kan definieras som en

#182

#375

person som på ett lösningsfokuserat sätt försöker handleda en person att nå ett visst mål. \_Lösningfokuserat innebär att coachen inte fokuserar på problemen som skall lösas eller försöker förklara orsakerna till problemen, utan söker hitta vägar framåt som gör det lättare för personen att nå sitt mål. \_En person som söker sig till en coach vill generellt ha hjälp med att nå ett uppställt mål eller vill utvecklas inom ett visst område. \_Dock är det viktigt att personer med sjukdomar eller bristande psykisk hälsa söker hjälp från sjukvården.

=== \_Bildbeskrivning =====

\_En ung kvinna håller ömt sina händer om en gammal kvinnas händer.

=====

\_Här är det viktigt att göra en åtskillnad. \_En coach är inte en terapeut. \_En coach inom mental träning sysslar enbart med att utveckla det som är friskt och att stärka

resurser som redan finns. Det är en viktig gräns att dra, då det finns läkare och psykologer som är experter på att bota det som är sjukt.

Ibland ifrågasätts begreppet coach för att det inte är tydligt vad en coach ska göra eller vilken utbildning som krävs för att vara coach. Idag finns många företag och privata institut som erbjuder coachutbildningar med egna certifieringar som styrker att den som läst kursen har genomfört utbildningen enligt en gemensam standard. Idag finns många coacher som erbjuder sina tjänster. Det finns karriärcoach, personliga tränare eller sådana som är fokuserade på personlig utveckling. Andra är mer inriktade på att hjälpa människor inom utbildning eller för att hjälpa en arbetslös att hitta ett arbete.

Det finns alltså många verksamma coacher, inom olika branscher som sysslar med vitt skilda saker, vilket gör att många tycker att begreppet coach är otydligt.

\_Viktiga principer för en coach

=== Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Hur brukar du göra när du vill peppa och stötta någon?

\_Bildbeskrivning

\_En kille i mörkt hår och gröna träningskläder gör armhävningar på en gräsmatta. \_Bredvid honom står en tjej på knä och peppar honom.

=====

\_Ledarskapet för en coach syftar till att stötta en person eller en grupp att nå sina mål. \_Arbets sättet är lösningsfokuserat vilket innebär att man alltid söker en väg framåt som går i den bestämda riktningen.

\_Det är personen som träffar coachen, klienten, som ska hitta vägarna framåt, inte coachen, vilket innebär att slutmålet för processen är att klienten eller gruppen når sina mål så att coachen inte behövs

längre.

\_Coachen är inte en ledare som ger instruktioner eller direkta råd om hur klienten ska göra för att lyckas. \_Även om det kan vara lockande att ge ett gott råd, är det inte alltid det tas väl emot. \_För långsiktiga resultat är det bättre om klienten själv kommer fram till vad som ska göras. \_Däremot behövs coachen för att

é hjälpa personen att ställa upp rimliga mål

é hitta en lockande målbild

é identifiera hinder och hur de kan övervinnas

é ställa relevanta frågor

é visa på befintliga resurser och handlingsmöjligheter

é ge återkoppling, feedback, på det som gjorts.

::: #184 ::::::::::::::::::::::::::::

\_Öppna frågor

\_En coach arbetar med sin klient genom att ställa öppna frågor.

#184

#379

\_Det vill säga frågor som kräver ett utförligt svar: "Var skulle du vilja vara om två år?", "Vilka saker skulle kunna hindra dig att nå dit?"

\_Syftet med en öppen fråga är att den sätter igång en tanke hos den som ska svara. \_Det skapar reflektion och en möjlighet att föra samtalet vidare. \_Motsatsen är slutna frågor som kan besvaras kortfattat, oftast med ja eller nej. \_Med de öppna frågorna kommer mer information fram som gör att samtalet kan leda till att klienten stegvis närmar sig lösningar och önskade resultat. \_Öppna frågor kan inledas med orden \_Hur eller \_Vad eller med uppmaningen \_Berätta. \_Däremot bör man undvika frågor som börjar med \_Varför eftersom de lätt kan uppfattas som ifrågasättande för den som ska svara. \_Dessutom är de ganska svåra att besvara.

## \_Öppna frågor

- #1. \_Hur gick det på din presentation igår? \_Berätta!
- #2. \_Berätta lite om hur du ser på skolan just nu.
- #3. \_Hur skulle man kunna göra det på ett annat sätt?
- #4. \_Vad är du bra på?
- #5. \_Hur skulle du vilja att det var istället?

## \_Slutna frågor

- #1. \_Känns det roligt med ditt nya uppdrag?
- #2. \_Händer det ofta dig?
- #3. \_Var det jobbigt för dig?
- #4. \_Fungerar denna strategi bra för dig?
- #5. \_Är du bra på att prata?

\_Coachen kan sedan hjälpa klienten framåt och beskriva ett önskvärt mål och kartlägga hinder på vägen dit.

\_Under processens gång kan coachen ge feedback på vad som har uppnåtts

hittills och låta klienten hitta  
nästa steg framåt. En vanlig modell  
för coachning kallas grow och ut-  
vecklades av coachen och författaren  
John Whitmore.

::: #185 ::::::::::::::::::::::::::::

## Grow

G (Goal): Mål. Ett önskat slut-  
mål som är tydligt för klienten.

R (Reality): Verklighet och nu-  
läge. Vad kan klienten idag, vil-  
ka utmaningar finns och hur långt  
är det kvar till målet?

O (Options): Valmöjligheter.  
Vilka val måste göras för att nå  
målet?

W (Will): Handling. Vilka  
handlingar ska genomföras för att  
nå målet?

Om en coach ska handleda Sofia (i  
början av kapitlet) som önskar bli  
en bättre ledare kan det gå till  
ungefär så här. Sofia och coachen  
arbetar gemensamt fram ett mål (G)  
#382 #185



på kort sikt och ett mål på lång sikt. \_Hon vill klara av enklare uppdrag idag, men vill i framtiden kunna göra det regelbundet och med självsäkerhet. \_De samtalar om och kartlägger hennes nuläge (\_R), hennes kunskaper och drivkrafter, men också det som känns nervöst inför att leda gruppen. \_Hon upplever det som obekvämt att hon är yngre än alla deltagare, men det går inte att förändra idag så det måste hon hitta ett sätt att förhålla sig till. \_De samtalar också om vilka aktiviteter hon ska genomföra och hur hon ska göra dem och fattar beslut om en plan (\_O). \_I slutet av samtalet kommer de överens om tre punkter som hon ska klara av (\_W) för att komma närmare målet.

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Hur ser vägen mot ditt mål ut?

\_Bildbeskrivning

\_Vackert foto på en landsväg som sträcker sig så långt ögat kan nå.

#185

#383

\_Kvällshimlen skimrar i vackert,  
gulröda färger men kantas av mörka  
moln.

=====

::: #186 ::::::::::::::::::::::::::::

## \_Grupprocesser

\_Om man kan kommunicera och intera-  
gera med sin grupp är det viktigt  
att vara redo att ändra planen ut-  
ifrån den återkoppling man får. \_En  
grupp är något dynamiskt, det vill  
säga något som rör sig och ändras  
med tid och omständigheter. \_Som le-  
dare är det klokt att kunna anpassa  
sitt beteende till hur gruppen ser  
ut och var den är i sin grupprocess  
när ledaren kommer in. \_Det kan vara  
svårt att se och ibland märks för-  
ändringar endast med hjälp av mag-  
känslan. \_Uppmärksamhet, dialog och  
lyhördhet är bra verktyg för en le-  
dare för att få vetskap om vad som  
händer i gruppen.

\_Ett vanligt sätt att förstå för-  
ändringar i en grupp är firo-teorin

#384

#186

(Fundamental Interpersonal Relations Orientation) som myntades av den amerikanska psykologen William Schutz (#1925--#2002). Teorin beskriver tre faser som sker i nybildade grupper och som sedan upprepas allteftersom gruppen förändras.

#1. Tillhörighetsfasen. Personerna i gruppen lär känna de andra medlemmarna och funderar över om de passar in här, om de ska tillhöra eller inte tillhöra gruppen. Det är en något orolig tid med nya relationer, men också trevlig då medlemmarna anstränger sig för att finna tillhörighet och betydelse i gruppen. Ibland talas det om en smekmånad i nya grupper som präglas av nya relationer, artighet och vänskap.

#2. Kontrollfasen. När medlemmarna i gruppen lärt känna varandra söker de sina roller i gruppen. Det sker en viss maktkamp och vissa tar en ledarroll vilket kan leda till konflikter. I detta skede kan det bildas fraktioner, alltså

olika delar eller grupper inom gruppen.

#3. \_Samhörighetsfasen. \_I denna fas finns en viss trygghet med rollerna och gruppen kan fokusera på den uppgift som ska lösas. \_Det finns tillräckligt med öppenhet för personerna i gruppen att säga vad de känner och tycker.

::: #187 ::::::::::::::::::::::::::::

\_Vad händer sedan?

\_Gruppen fortsätter att utvecklas.

\_Om någon person lämnar gruppen eller om någon ny tillkommer kan det hända att gruppen får gå igenom faserna igen. \_Enligt \_Schutz går gruppen igenom denna process upprepade gånger. \_Processen är cyklisk, vilket betyder att den går runt och upprepar sitt förlopp.

\_Det finns många studier om grupp-psykologi och gruppprocesser och det är viktig kunskap för en ledare.

\_Den kunskapen kan vara viktig för att förstå vad som pågår i gruppen just nu och för att hitta sätt att

#386

#187

agera som passar för en viss situation. \_Som ledare är det också bra att vara medveten om den utsatthet som det kan innebära att vara del av en grupp. \_För de flesta människor är det väldigt betydelsefullt att få vara med i gruppen och att vara delaktig, medan utanförskap eller hotet om det kan skapa mycket oro.

\_För ledaren är det viktigt att komma ihåg att dessa processer är igång och att de inte alltid är möjliga att påverka för en ledare. \_För att alla ska må bra i gruppen har dock ledaren ett ansvar för att gruppen kan ta sig igenom faserna på ett smidigt sätt så att gruppen kan fokusera på sin uppgift. \_Ledaren har ett stort ansvar för att kommunikationen i en grupp fungerar, genom att möjliggöra samtal i gruppen men också genom att kommunicera på ett tydligt sätt med gruppen. \_En ledare kan till exempel förebygga konflikter genom att klargöra vilket ansvar var och en har för att en uppgift blir slutförd. \_Om inte ledaren kan kommunicera tydligt vad

#187 #387

som ska uppnås i gruppen, är det lätt hänt att andra fraktioner och intressen får stor påverkan på gruppen som helhet, vilket kan leda till konflikter.

\_Hur gör man?

\_Ett tips för en ledare som är ny i sitt uppdrag är att tillämpa denna kunskap och ta tid att lära känna sin grupp. \_Det kan vara värt att ta reda på så mycket som möjligt om gruppen inför det första mötet. \_Under mötet kan man lära känna deltagarna genom att småprata med dem och lära känna vad de tycker om, vad de kan och vill. \_Slutligen: ett bra sätt att visa att deltagarna i gruppen är betydelsefulla är att lära sig namnen på dem snabbt.

## \_Aktivt lyssnande

\_I all form av ledning, handledning eller coachning är lyssnande en viktig aktivitet. \_Lyssnandet kan vara en av flera viktiga metoder för att få människor att utvecklas. \_I vardagen är hörsel något självklart, men lyssnandet är inte det. \_I vardagliga samtal är tanken inte alltid koncentrerad på ett ämne och samtalet fortskrider genom att någon avbryter eller fyller i något om samtalsämnet. \_En stor del av ledarens eller coachens arbete består i att lyssna uppmärksamt och att vid tillfälle göra klienten uppmärksam på det som sägs. \_En vanlig metod för detta kallas för \_-aktivt lyssnande; vilket innebär att en coach eller ledare lyssnar koncentrerat och uppmärksamt på det som klienten säger. \_Under tiden som klienten talar ska den som lyssnar försöka att hålla tankarna på det som sägs,

bekräfta, uppmuntra och sedan tydligt visa att budskapet gått fram.

\_Det kan ske genom att man upprepar delar av det som sagts eller summerar innehållet på något sätt. \_Som lyssnare ska man ge ett kvitto på att man förstått. \_En viktig poäng med detta är att inget av det som sägs värderas eller fördöms, vilket gör att den som talar även vågar säga saker som kan kännas pinsamt. \_Ett exempel på aktivt lyssnande kan se ut såhär:

\_A: varje söndagskväll känner jag mig så stressad över allt som ska hända i veckan, och funderar hur jag ska hinna med min träning när det är så mycket i skolan. \_Det gör att det ofta tar lång tid för mig att somna på kvällarna.

\_B: du känner dig så stressad på söndagskvällarna inför den kommande veckan, så pass att det kan bli svårt att somna.

\_Under samtalets gång kan lyssnaren på olika sätt visa sin uppmärksamhet



genom att humma ("um"), säga "ja" och fysiskt nicka och se talaren i ögonen. Det är grundläggande tecken på kontakt som kan göra stor skillnad i samtalet. När en paus uppstår kan lyssnaren återberätta det som sagts, för att ytterligare bekräfta att "Jag lyssnar på dig".

Varför ska man använda sig av tekniken aktivt lyssnande? Det är inte en teknik som fungerar bra i vardagliga samtal, då den kräver

::: #189 :::::::::::::::::::::::

en lugn miljö och två människor som medvetet behöver samtala om något speciellt. Tekniken fungerar dock bra om en konflikt behöver redas ut, eller om någon behöver hjälp i en coachning-situation för att finna en önskad framtid, ett mål att sikta mot. I vanliga samtal kan det hända att det som sägs inte är särskilt fokuserat, att miljön innehåller störande moment och att lyssnandet mer är till för att hitta luckan när man kan säga något. Dessutom är samtalen ofta en del i det sociala spelet där man tänker på hur man

#189

#391

framstår och låter inför andra. \_Ett aktivt lyssnande behövs när en viktig fråga ska diskuteras eller när ett beslut ska fattas.

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_I vissa relationer faller det sig naturligt att vara uppmärksam på motparten och aktivt lyssna på vad som sägs.

\_Bildbeskrivning

\_En tjej viskar något i sin kompis öra och båda skrattar med hela ansiktet.

=====

\_Övning: \_Lyssna på din kompis

\_Din kompis har just börjat andra året på gymnasiet men funderar på att byta gymnasieprogram, eftersom han är osäker på om han har valt rätt. \_Samtidigt har han fått flera bra kompisar i klassen, han trivs med lärarna och har klarat kurserna rätt så bra. \_Han vet inte hur han

#392

#189

ska göra.

\_Arbeta i par. \_Öva er i aktivt lyssnande genom att berätta så detaljerat ni kan, ca #1--#2 minuter, kring detta dilemma. \_Spela upp dilemmat där en av er funderar på att byta program, medan den andra är en aktivt lyssnande kompis. \_Tänk er in i situationen och improvisera gärna fram fler detaljer. \_Medan en av er talar försöker den andra pröva på aktivt lyssnande och återberättar det som sagts. \_Anteckna inte i era papper utan försök att minnas och hålla kontakten mellan er. \_Var det svårt att lyssna och behålla koncentrationen? \_Glömde ni bort något viktigt av det som sades? \_Byt sedan roller.

::: #190 :::::::::::::::::::::::

\_Att utvecklas som ledare

\_Det finns väldigt många sätt att utöva ledarskap på. \_Det är också så att varje människa i en ledarroll kommer att lösa uppgiften på ett

#190

#393

sätt som passar henne och den situation som råder. \_Från den livserfarenhet man har skaffat sig ser man också exempel på ledarskap från familj (föräldrar och syskon), utbildning (lärare), fritidsaktiviteter (till exempel en fotbollstränare) och formellt valda politiska ledare i vårt land och andras. \_Även om man aldrig har studerat eller prövat på att utöva ledarskap, så finns många idéer och modeller för att vara ledare djupt inlärd hos oss. \_De flesta skulle ganska snabbt kunna imitera några bekanta ledare och deras ledarstilar. \_Från att föreställa sig och imitera ledarskap, är det ett betydande steg att faktiskt ta steget att leda på riktigt. \_Men det är inget omöjligt steg. \_Det är ett steg som de flesta någon gång i livet kommer att ta och det är en nyttig erfarenhet.

\_Det finns av tradition inte så många utbildningar på högskola och universitet i hur man blir en bra ledare. \_En vanlig väg är att en utbildning leder fram till en examen

vilken leder fram till ett arbete.

\_Efter att ha blivit förtrogen med arbetet får vissa möjligheten att söka ett uppdrag som ledare. Även om arbetet inte leder till ledaruppdrag så finns flera uppdrag i föreningslivet och idrotten: här finns idag mängder med människor med ledaruppdrag med ganska stora ansvar och förtroenden, som man fått genom erfarenhet och engagemang i uppgiften.

::: #191 ::::::::::::::::::::::::::::::

\_Idag dyker det upp fler och fler utbildningar inom ledarskap, men faktum är att flera av dagens verk-samma höga ledare, i politik och näringsliv, inte har någon utbildning, utan har lärt sig ledarskapet i praktiken och kanske lärts upp av en tidigare chef. \_Självfallet är det nyttigt med teori: att lära sig om hur människor agerar i grupp, soci-alpsykologi och beteendevetenskap är nyttigt för en ledare. \_Men en stor del av ledarskapet lärs genom prak-tiken och erfarenheten. \_Man får pröva sig fram och lära av sina

#191

#395

misstag. \_Ingen ledare är perfekt och alla behöver ständigt utvecklas i sin ledarroll.

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_De flesta personer växer med rollen, även om man inte känner sig redo direkt kan utmaningen göra att man utvecklar ett eget ledarskap.

\_Bildbeskrivning

\_En kille i mörkt hår, vit t-shirt och jeans sitter med korsade ben och lyssnar intresserat på en tjej bredvid honom.

=====

::: #192 :::::::::::::::::::::::

\_Tips för att utveckla sitt ledarskap

=== \_Textruta =====

\_Det finns otaliga tips för hur man kan lära sig bli en bättre ledare. \_Den främsta skolan är att utsätta sig för ett ledaruppdrag

#396

#192

och lära sig av erfarenheterna därifrån. Det är inte alltid så lätt! Här är några tips som kan hjälpa i början:

Imitera. Observera hur framgångsrika ledare gör när de leder en grupp. Skulle du kunna göra likadant? Analysera vad det är hos ledaren som du tycker är bra. Hur ger ledaren feedback? Eller uppmuntran? Hur hanterar ledaren misstag och hur agerar ledaren i stressade stunder? Hur rör sig ledaren i rummet? Vilken röstbehandling har ledaren? Du kan också observera ledare som inte fungerar bra -- vad skulle du göra annorlunda? Tänk dig in i ledarens situation och fundera över vad du skulle göra. (Prova att observera en tränare eller lärare som du har!)

Var förberedd. Om du ska hålla i en aktivitet som ett möte eller en träning så se till att veta vad du ska göra och syftet med det.

Inte sällan sker något oväntat när det handlar om grupper,

särskilt barn och ungdomar, så det är värt att vara beredd på det och ha en plan för det oförutsedda.

—Kanske kan du rentav räkna ut vad som kommer hända?

—Var en förebild. —Om du vill att gruppen ska vara engagerad och driven, så måste du själv vara det. —Se till att fokusera på sådana beteenden som du vill ska finnas i gruppen, till exempel att hålla vad du lovar (lova alltså inte något som du inte kan hålla!), att komma i tid eller att ställa upp för varandra. —Om gruppen ska göra något ansträngande är det bra om du kan visa på att du är beredd på att göra samma ansträngning.

—Utvärdera. —Reflektera och analysera vad du gjort som ledare och fundera på om du kan göra något annorlunda. —Vad gjorde du i situationer som ditt ledarskap fungerade bra i? —När gick det mindre bra? —Varför? —Här är det viktigt att dokumentera både de beteenden som varit bra och att vara



uppmärksam på de beteenden som du vill ändra. \_Utan en kontinuerlig dokumentation är det svårt att se hur ledarskapet har utvecklats.

\_En bra dokumentation gör utvecklingen synlig och relevant för framtiden.

\_I början av ett uppdrag som ledare kan det kännas lite nervöst.

\_Kanske känner du dig inte som en naturlig ledare? \_Det är helt ok!

=====

::: #193 ::::::::::::::::::::::::::::::

## \_Förväntningar

=== \_Bildtext/beskrivning =====

\_Bildtext

\_Det finns många situationer där man utvecklar ledarskap, både observerar det och tränar på det.

\_Bildbeskrivning

\_En man med rutig skjorta och ryggsäck står tillsammans med två pojkar i en grönskande glänta.

\_Han pekar upp mot en trädkrona

#193

#399

och pojkarna tittar nyfiket dit.

=====

\_En stor del av ledarskapet är andras förväntningar på att du ska vara ledare. \_Visst vore det skönt med en självklar karisma som vissa ledare uppvisar, men det man bör komma ihåg är två saker: #1) \_En skicklig karismatisk ledare är resultatet av lång tids övning och erfarenhet. \_En sådan ledare var troligen inte så karismatisk i början. #2) \_Karisma är till stor del något som finns i betraktarens ögon, inte något magiskt trick som en föreläsare kan ta till när det behövs. \_Om du är ledare för en gruppövning på ett fritidshem eller ska leda en uppvärmning på en träning så förväntar sig alla att du ska vara ledare. \_Alla blir faktiskt nöjda och trygga om du på ett tydligt sätt accepterar och tar ledarskapet i en given situation. \_Situationen gör mycket av ledarskapet. \_Det är naturligt för de flesta att göra som en ledare säger. \_Självsäkerhet, naturlighet

#400

#193

och karisma är alltså sådant som kommer efter lång övning och erfarenhet. Alla känner sig osäkra som ledare i början, men låt inte det hindra dig från att prova på det.

::: #194 ::::::::::::::::::::::::::::

## \_Sammanfattning

é Ledarskap är ett utmanande och vanligt uppdrag. De flesta kommer någon gång i sitt liv befinna sig i en ledarroll med ett speciellt ansvar. Ledarskap är inte knutet till fasta personlighetsdrag, utan något som alla kan bli bättre på genom att vara uppmärksam på vilka beteenden som är viktiga för en ledare att utveckla.

é Traditionellt återges ofta tre olika ledarstilar utifrån Kurt Lewins studie: den passiva ledaren, den auktoritära ledaren och den demokratiska ledaren. Den demokratiska ledaren är aktiv och låter medlemmarna vara delaktiga, vilket ger ett gott resultat.

- é Kommunikativt ledarskap handlar om att kommunicera och samarbeta med medlemmar i gruppen. Som ledare ska man vara lyssnande, öppen för synpunkter och vara närvarande.
- é En grupp är dynamisk. Den förändras hela tiden. En teori som beskriver det är firo som menar att grupper går igenom tre faser: #1) Tillhörighetsfasen #2) Kontrollfasen och #3) Samhörighetsfasen
- é Inom mental träning är coachning en vanlig metod, där en coach på ett lösningsfokuserat sätt söker hjälpa en klient att fatta beslut och ta sig framåt mot ett bestämt mål.
- é Aktivt lyssnande är en av flera viktiga metoder för en ledare, coach eller handledare som vill hjälpa en annan människa att nå ett visst mål och går ut på att uppmärksamt lyssna, bekräfta och upprepa det som sagts.

\_Instuderingsfrågor

- #1. \_I vilka situationer och platser utövas ledarskap? \_Ge några exempel.
- #2. \_Vad brukar anges som typiska ledaregenskaper?
- #3. \_Vad är en coach?
- #4. \_Vad är coachens uppgifter?
- #5. \_Beskriv de tre faserna som en grupp går igenom enligt firo.
- #6. \_Vilka olika ledarstilar prövade Lewin i sin studie?
- #7. \_Vad innebär aktivt lyssnande?
- #8. \_Vilken nytta kan man ha av aktivt lyssnande?
- #9. \_Vad innebär kommunikativt ledarskap?
- #10. \_Ska en coach ge råd till sin klient? \_Resonera och motivera ditt svar.

## \_Uppgifter

- #1. \_Prova att leda en aktivitet inför klassen, till exempel en kort mental träning, en avslappningsövning eller en kort rörelseövning. \_Låt en liten grupp ge återkoppling på ditt ledarskap genom att du får \_#3 stars and a wish;: tre bra saker som du gör och en sak att utveckla!
- #2. \_Jämför ledare i din närhet, till exempel två lärare, eller en lärare och en förälder. \_På vilket sätt skiljer de sig åt? \_Hur lyckas de att leda gruppen?
- #3. \_Tillbaka till \_Sofia: \_Hur ska \_Sofia göra inför sin uppgift? \_Ge henne några tips och råd inför detta tillfälle och för framtiden.

## \_Ordförklaringar

abstrakt\_. inte konkret, något som kan vara svårt att greppa

auktoritär ledare\_. en maktfullkomlig ledare som kräver åttlydnad och disciplin med ibland olämpliga medel

automatisk\_. självgående, kommer av sig själv

autonom\_. självständigt, något som sker automatiskt i kroppen utan medveten vilja

autonomt nervsystem\_. de delar av kroppen, till exempel delar av nervsystemet som inte styrs av viljan, utan sker automatiskt

certifiering\_. en utbildning erbjuder ett certifikat som visar att anordnaren följer en viss standard, och att den som gått utbildningen har uppnått kraven

coping\_. term inom psykologin för att hantera eller klara av en situation

empiri\_. betyder erfarenhet, att se efter i verkligheten, genom att mäta eller observera att något stämmer

fysiologiska\_. kroppsliga, den fysiska kroppen

förstärkning\_. beteenden kan förstärkas på olika sätt, till exempel genom en belöning och det gör att de sannolikt upprepas igen

hypotes\_. ett påstående som man kan pröva på olika sätt, genom ett experiment eller en mätning.

incitament\_. en yttre omständighet som stimulerar till att man vill göra på ett visst sätt

interagera\_. samverka, agera eller samarbeta tillsammans med andra

interaktion\_. samspel eller samverkan



internalisera\_. ta in intryck,  
normer och kunskaper utifrån och  
göra det till sitt eget  
intervention\_. att ingripa, att gå  
emellan  
introspektion\_. att lyssna till sin  
egen inre röst och se på sig själv  
inifrån

\_Kbt\_. kognitiv beteendeterapi  
kognitivt schema\_. grundläggande  
tankemodeller som man sällan eller  
aldrig tänker på, som hur man  
cyklar eller hittar sitt skåp i  
skolan

kollektiv kollaps\_. term inom  
idrottpsychologin om när ett lag  
eller en grupp kommer in i negativ  
stämning och kommunikation

perception\_. hur man uppfattar och  
får information om sin omgivning

perifert\_. yttre prestationsmål --  
mål som fokuserar på den egna  
prestationen, till exempel att slå  
sitt personbästa

processmål\_. mål som handlar om pro-  
cessen och vägen framåt, till

#196

#407

exempel att komma igång med träning

pseudovetenskap\_. något som till ytan liknar vetenskap, men som inte följer samma metoder eller erkänns av övriga forskare som riktig vetenskap

respons\_. det svar eller den reaktion som människor eller djur ger på olika stimuli

resultatmål\_. mål som tydligt kan mätas. Till exempel att få ett visst snittbetyg

selektiv\_. att välja ut vissa saker  
sinne\_. vårt mentala eller medvetna jag

skola/skolor\_. inom vetenskap kallas en grupp forskare som har liknande åsikter och använder liknande teorier för en skola

stimuli\_. saker som händer i omgivningen som människor eller djur reagerar på

tillämpad\_. att använda sig av kunskaper inom ett nytt område

tvärvetenskaplig\_ ett ämne som häm-  
tar kunskap från olika områden

#196

#409

\_Register

\_A

acceptans #105--#106, #124--#125

\_Act #152--#153

affirmationer #168--#169

aktivt lyssnande #188--#189

andning #90, #122--#123, #127, #135

arbetsminne #31--#33, #110--#111,  
#136

attributioner #48--#50

\_B

behaviorism #22--#26, #61

\_C

coach, coachning #181--#185

coping, copingstrategier #103--#106

\_F

feedback #69--#71, #102, #183

\_Firo-teorin #186--#187

flow #47, #99--#102

förstärkning #22--#24

\_K

kognition #34--#39,

kognitiv beteendeterapi #40, #151

kommunikation #73, #179

koncentration #33, #110, #121, #136

\_L

ledarskap #176--#177

ledarstil #178

\_M

meditation #30, #32, #122, #125,

#151,

mindfulness #115--#128, #146, #149--

#152

misslyckande #42--#44, #49, #83,

#107, #160

#198

#411

motivation #55--#74, #82, #94, #96  
mål, målfokusering #74--#88, #102,  
#181, #183, #185,

\_N

need achievement theory #64

\_P

prestationsmål #80  
planering #83, #104, #108--#109,  
#149,  
plasticitet #30--#31  
processmål #80

\_R

resultatmål #80

\_S

self determination theory #64--#66  
signalsubstans #29--#30  
självförtroende #160, #164--#167,  
#177  
självkänsla #156--#164, #168--#171

#412

#198

spänningsreglering #11, #90--#94,  
stress #105, #130--#138, #141--#153,  
stressorer #138--#140

\_U

utbrändhet #125, #135, #138, #146  
uppmärksamhet #35--#39, #118, #123,  
#127, visualisering #94--#98

#198

#413

#414

#198