



**Gymnasiestuderandes åsikter
om hur aktiviteter under lektionstid stödjer
självkänslan och möjliggör lärandet**

Julia Engblom & Emelie Heir

Förnamn Efternamn

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Ergoterapeut
Identifikationsnummer:	20242, 20214
Författare:	Julia Engblom & Emelie Heir
Arbetets namn:	Gymnasiestuderandes åsikter om hur aktiviteter under lektionstid stödjer självkänslan och möjliggör lärandet
Handledare (Arcada):	Marina Arell-Sundberg
Uppdragsgivare:	Ung i fokus r.f.
<p>En del gymnasie-studerande upplever svårigheter med skoluppgifter och lärande. Tidigare forskning visar ett samband mellan lägre självkänsla, sämre skolprestationer, sämre välbefinnande och mental ohälsa. Detta examensarbete görs i samarbete med föreningen Ung i fokus r.f. Examensarbetet behandlar temat ungas välmående samt delaktighet och har fokus på studerandes självkänsla i skolan. Syftet med detta examensarbete är att synliggöra gymnasie-studerandes åsikter om hurdana aktiviteter samt hur dessa aktiviteter kunde stödja självkänslan och därigenom möjliggöra lärande under lektionstid. Examensarbetets frågeställningar är: Hur och med hurdana aktiviteter anser gymnasie-studerande att deras självkänsla kunde stödjas under lektionstid? Hur borde aktiviteter under lektionstid utformas så att dessa möjliggör lärande? Som metod har en enkätundersökning med hjälp av frågeformulär använts. Undersökningen var till största del kvantitativ men bestod även av kvalitativa inslag eftersom frågeformuläret innefattade både påståenden med färdiga svarsalternativ och öppna frågor. Respondentgruppen bestod av 42 gymnasie-studerande. En majoritet av respondenterna anser att de känner gemenskap med andra under lektionstid. En klar majoritet av respondenterna tycker att de kan utveckla sin kunskap och sina färdigheter under lektionstid. Ungefär hälften av respondenterna upplever att de inte har möjlighet att påverka det som sker under lektionstid. Majoriteten av respondenterna anser att de klarar av det som förväntas av dem under lektionstid. Respondenterna lär sig bäst under lektionstid genom varierande aktiviteter. Respondenterna anser att aspekter som skulle stödja deras självkänsla under lektionstid är par- och grupparbete, att få feedback av andra, att hålla presentationer i små grupper och att trivas i gruppen. Respondenternas prestation i skolan har en inverkan på deras uppfattning om dem själva. Att förstå stoffet och att klara av kurser är avgörande för respondenternas självuppfattning. Prestation i förhållande till framtida planer kan också kopplas till respondenternas självuppfattning. Under lektionstid borde det utövas aktiviteter som fokuserar på att stärka gemenskap i gruppen eftersom det förutom lärande också påverkar självkänslan positivt. Studerande vill att det under lektionstid ska användas varierande lärandeaktiviteter. Aktiviteterna under lektionstid borde innefatta rätt grad av utmaning men ändå vara</p>	

möjliga att uppnå. Under lektionstid behöver omgivningen vara anpassad med tanke på varje studerandes behov och förutsättningar, vilket kunde vara en ergoterapeuts uppgift.

Nyckelord:	Ung i fokus r.f., självkänsla, lärande, gymnasiestuderande, empowerment, UDL, ergoterapi
Sidantal:	66
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Occupational therapist
Identification number:	20242, 20214
Author:	Julia Engblom & Emelie Heir
Title:	High school students' views on how activities during lesson time support self-esteem and enable learning
Supervisor (Arcada):	Marina Arell-Sundberg
Commissioned by:	Ung i fokus r.f.
<p>Some high school students experience difficulties with tasks and learning in school. Previous research shows a link between lower self-esteem, poorer school performance, poorer well-being and mental health issues. This thesis is commissioned by Ung i fokus r.f. This thesis deals with the theme of young people's well-being and participation and focuses on students' self-esteem in school. The purpose of this thesis is to make visible the views of high school students about their occupations and how these occupations could support self-esteem or make learning possible during lesson time. The thesis's questions are: How and with what occupations do high school students think that their self-esteem could be supported during lesson time? How should occupations during lesson time be designed to make learning possible? As a method, a survey using questionnaires has been used. The survey was mostly quantitative but also consisted of qualitative elements as the questionnaire included both statements with ready-made answer alternatives and open questions. The respondent group consisted of 42 high school students. A majority of the respondents feel that they have fellowship with others during lesson time. A clear majority of respondents who show that they can develop their knowledge and skills during lesson time. About half of the respondents feel that they do not have the opportunity to influence what happens during lesson time. The majority of the respondents believe that they can do what is expected of them during lesson time. Respondents learn best during lesson time through various occupations. Respondents consider that aspects that would support their self-esteem during lesson time are pair and group work, getting feedback from others, holding presentations in small groups and being happy in the group. Respondents' performance in school has an impact on their perception of themselves. Understanding the material and completing the courses is crucial for the respondents' perception of themselves. Performance in relation to future plans can also be linked to respondents' perception of themselves. During lesson time, occupations that focus on strengthening community in the group should be practiced because, in addition to learning, it also positively affects self-esteem. Students want to be able to vary learning occupations during lesson time. Occupations during lesson time should include the right degree of challenge but still be achievable. During lesson time, the environment needs to be adapted to the needs and conditions of each student, which could be an occupational therapist's task.</p>	

Keywords:	Ung i fokus r.f., self-esteem, learning, high school students, empowerment, UDL, occupational therapy
Number of pages:	66
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Toimintaterapeutti
Tunnistenumero:	20242, 20214
Tekijä:	Julia Engblom & Emelie Heir
Työn nimi:	Lukiolaisten näkemykset siitä, kuinka aktiviteetit oppitun- nin aikana tukevat itsetuntoa ja mahdollistavat oppimisen
Työn ohjaaja (Arcada):	Marina Arell-Sundberg
Toimeksiantaja:	Ung i fokus r.f.
<p>Joillakin lukiolaisilla on vaikeuksia koulutehtävissä ja oppimisessa. Aikaisemmat tutkimukset osoittavat yhteyden alhaisemman itsetunnon, heikomman koulutason, heikomman hyvinvoinnin ja mielenterveyden välillä. Tämä opinnäytetyö on tehty yhteistyössä yhdistyksen Ung i fokus r.f:n kanssa. Tämä opinnäytetyö käsittelee nuorten hyvinvointia ja osallistumista ja keskittyy oppilaiden itsetuntoon koulussa. Tämän tutkintohankkeen tarkoituksena on tuoda näkyviin lukion opiskelijoiden näkemykset toiminnastaan ja siitä, kuinka nämä toiminnot voisivat tukea itsetuntoa ja siten mahdollistaa oppimisen oppitun- nin aikana. Opinnäytetyön kysymykset ovat: Kuinka ja millaisten aktiviteettien avulla lu- kion opiskelijat ajattelevat, että heidän itsetuntoaan voitaisiin tukea oppituntihetkellä? Kuinka harjoitukset oppitunnin aikana tulisi suunnitella oppimisen mahdollistamiseksi? Menetelmänä on käytetty kyselylomake kyselylomakkeita käyttäen. Kysely oli suurelta osin määrällinen, mutta koostui myös laadullisista elementeistä, koska kyselylomake si- sälsi sekä kysymyksiä valmiilla vastausvaihtoehdoilla sekä avoimia kysymyksiä. Vastaa- jaryhmä koostui 42 lukion opiskelijasta. Suurin osa vastaajista tuntee, että heillä on ystä- vyystoimintaa muiden kanssa oppitunnin aikana. Selvä enemmistö vastaajista uskoo voi- vansa kehittää tietojaan ja taitojaan oppitunnin aikana. Noin puolet vastaajista katsoo, ettei heillä ole mahdollisuutta vaikuttaa siihen, mitä tapahtuu oppitunnin aikana. Suurin osa vastaajista uskoo voivansa tehdä sen, mitä heiltä odotetaan oppitunnin aikana. Vastaajat oppivat parhaiten oppitunnin aikana erilaisten toimintojen avulla. Vastaajat katsovat, että heidän itsetuntoaan oppitunneilla tukevat näkökohdat ovat vertais- ja ryhmätyötä, palaut- teen saaminen muilta, esityksen pitäminen pienissä ryhmissä ja viihtyminen ryhmässä. Vastaajien suorituksella koulussa on vaikutusta heidän käsitykseensä itsestään. Aineiston ymmärtäminen ja kurssien suorittaminen on ratkaisevan tärkeää vastaajien itsensä käsi- tyksen kannalta. Suorituskyky suhteessa tulevaisuuden suunnitelmiin voidaan myös yh- distää vastaajien itsekäsitykseen. Oppitunnin aikana ryhmän yhteisöllisyyden vahvistami- seen keskittyviä aktiviteetteja tulee harjoittaa, koska oppimisen lisäksi se vaikuttaa posi- tiivisesti myös itsetuntoon. Opiskelijat haluavat, että erilaisia oppimistehtäviä käytetään tunnin aikana. Oppitunnin aikana tehtävien toimintojen tulisi sisältää oikean asteen haaste, mutta silti niiden on oltava saavutettavissa. Oppitunnin aikana ympäristö on mukautettava kunkin opiskelijan tarpeisiin ja olosuhteisiin, mikä voisi olla toimintaterapeutin tehtävä.</p>	

Avainsanat:	Ung i fokus r.f., itsetunto, oppiminen, lukiolaiset, empowerment, UDL, toimintaterapia
Sivumäärä:	66
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	Inledning.....	8
2	BAKGRUND.....	11
2.1	Ungdomstiden	11
2.2	Självuppfattning och självkänsla	12
2.3	Lärande och skolmiljön.....	13
2.4	Aktivitet och delaktighet.....	15
2.5	Ergoterapi i skolan.....	15
3	TIDIGARE FORSKNING	18
3.1	Sökprocessen.....	18
3.2	Lärande och självkänsla.....	19
3.3	Sammanfattning	21
4	Teoretisk referensram	21
4.1	Universal Design for Learning.....	21
4.2	Empowerment	23
5	Syfte och frågeställningar	24
6	Metodik och arbetsprocess.....	24
6.1	Kvantitativ och kvalitativ metod	24
6.2	Enkätundersökning som datainsamlingsmetod.....	25
6.2.1	<i>Frågeformulär</i>	<i>25</i>
6.2.2	<i>Pilotundersökning</i>	<i>26</i>
6.3	Genomförande av datainsamling	27
6.4	Validitet och reliabilitet.....	28
6.5	Analysmetod.....	29
7	Etiska överväganden.....	32
8	Resultatredovisning	34
8.1	Påståendena med färdiga svarsalternativ	34
8.2	Öppna frågorna	42
8.2.1	<i>Aktiviteter som möjliggör lärande</i>	<i>42</i>
8.2.2	<i>Social omgivning som stödjer självkänslan</i>	<i>42</i>
8.2.3	<i>Prestation som en del av självuppfattning.....</i>	<i>42</i>
9	Resultatdiskussion.....	43

9.1	Påståendena med färdiga svarsalternativ	43
9.2	Öppna frågorna	45
9.3	Slutsatser.....	47
10	Metoddiskussion.....	49
11	DISKUSSION.....	50
12	Vidare forskning.....	52
Källor		53
Bilagor		58
Bilaga 1 ansökan om Forskningslov		58
Bilaga 2 informerat samtycke		60
Bilaga 3 frågeformulär.....		61
Bilaga 5 innehållsanalys av öppna frågorna.....		65

Figurer

Figur 1. Känslan av gemenskap under lektionstid.....	35
Figur 2. Förståelse av instruktioner givna under lektionstid	35
Figur 3. Känslan av engagemang och viljan att lära sig under lektionstid.....	36
Figur 4. Variation av lektionernas uppbyggnad i kurserna	37
Figur 5. Lektionstid avsatt för fysisk aktivitet.....	38
Figur 6. Relationen till andra under lektionstid	39
Figur 7. Utvecklande av kunskap och färdigheter under lektionstid.....	39
Figur 8. Påverkningsmöjligheter under lektionstid	40
Figur 9. Lärandemålen's begriplighet.....	41
Figur 10. Klara av det som förväntas under lektionstid	41

1 INLEDNING

I grunderna för gymnasiets läroplan 2015, vilken gäller från och med 1.8.2016 och till vidare, lyfts synen på lärande fram. Lärande ses som ett resultat av den studerandes aktiva, målinriktade och självstyrda arbete. Under lärprocessen tolkar, analyserar och utvärderar den studerande information samt bygger ny kunskap och fördjupar därmed sin kompetens utgående från sina tidigare erfarenheter och kunskaper. Det framkommer även att handledning och konstruktiv respons har en positiv inverkan på självförtroendet och hjälper den studerande att utveckla sitt tänkande samt arbeta på ett ändamålsenligt sätt. Lärandet sker genom kommunikation med andra studerande, lärare och sakkunniga samt i olika grupper och miljöer. Lärandet är mångfasetterat och knutet till den aktivitet, den situation och den kultur där det sker. (Utbildningsstyrelsen 2015)

Resultaten av enkäten Hälsa i skolan 2017, gjord av Institutet för hälsa och välfärd, visar att en del gymnasiestuderande valt svarsalternativet "ganska mycket" gällande påståenden om uppgifterna i skolan upplevs som svåra. Ungefär 20 % av de studerande som deltog i undersökningen valde svarsalternativet "ganska mycket" gällande påståendena; svårigheter med skriftliga uppgifter, svårigheter med läsuppgifter och svårigheter med räkneuppgifter. (Institutet för hälsa och välfärd 2017) Detta resultat visar att en del gymnasiestuderande upplever svårigheter med att uppnå lärande. Med tanke på detta borde lärandeaktiviteterna utformas och anpassas i syfte att möjliggöra lärande för alla gymnasiestuderande.

Detta examensarbete görs i samarbete med föreningen Ung i fokus r.f. Föreningen arbetar i förebyggande syfte med barn och unga. Ung i fokus r.f. förverkligar olika utvecklingsprojekt i samarbete med utbildningar. Utvecklingsprojekten berör barns och ungdomars emotionella utveckling och psykosociala välmående. Föreningen arbetar också med att förebygga bland annat social utslagning.

Detta samarbetsprojekt med Ung i fokus r.f. behandlar temat ungas välmående samt delaktighet och har fokus på studerandes självkänsla i skolan, vilket var ett förslag på tema från föreningen. Med detta examensarbete vill vi i samarbete med Ung i fokus r.f. sträva efter att uppnå föreningens målsättningar och i det stora hela bidra till främjande av ungas hälsa och välbefinnande. (Ung i Fokus 2018)

Insatser som främjar ungas delaktighet och utveckling i skolan har inte bara avgörande betydelse för barnets funktion och välmående i stunden, utan också för den ungas möjligheter som vuxen (Hemmingsson 2016 s. 179). En person kan påverka sin hälsa genom aktivitet och delaktighet i vardagen. Detta tyder på att hälsa inte är ett statiskt tillstånd, utan något som förändras i relation med den omgivande miljöns möjligheter och krav. (Munkholm 2016 s. 44)

Den teoretiska grund ergoterapeuter besitter om människan i aktivitet och samspelet med den omgivande miljön är en förutsättning för att kunna bedöma behov av insatser och anpassningar. Ergoterapeutens kompetens skulle därför kunna bidra till utveckling i skolmiljön, där den teoretiska grunden tillsammans med kunskap om aktivitet och delaktighet utgör en viktig resurs för att möjliggöra för studerande i behov av stöd att nå skolans lärandemål. (Munkholm 2016 s. 49)

Med examensarbetet vill vi skribenter undersöka hur aktiviteter under lektionstid möjliggör lärandet och stödjer självkänslan i skolmiljön ur gymnasiestuderandes perspektiv. Vi anser att det är viktigt att kontinuerligt synliggöra ungas egna åsikter i förhållande till skolan i och med att de spenderar en stor del av sin vardag i skolan. Eftersom en del gymnasiestuderande upplever svårigheter i skolan borde detta förebyggas med syfte att minska ohälsa bland unga. Målgruppen unga och dess omgivning, i detta fall skolan, är ett centralt ämne för flera professioner och aktörer. Detta arbete har fokus på ergoterapi i skolkontext och belyser ergoterapeutens nuvarande roll i skolan samt en viktig och eventuell roll ergoterapeuten kunde ha i gymnasiet.

Vi skribenter har till största del haft samma arbetsuppgifter hela arbetsprocessen igenom. En liten fördelning har ändå gjorts under arbetets gång. Julia har främst ansvarat för källor och mot slutet av arbetsprocessen också den största delen av litteratursökningen. Emelie

har främst ansvarat för skrivandet och mot slutet av arbetsprocessen också den största delen av kopplandet mellan empiri och teori. På så sätt har vi använt oss av våra styrkor på bästa sätt. Till allra största del har vi skribenter arbetat sida vid sida med samma uppgifter. Vi har funderat tillsammans och tagit gemensamma beslut under hela arbetsprocessens gång.

2 BAKGRUND

I detta kapitel beskrivs centrala begrepp som förekommer i arbetet. Ungdomstiden beskrivs med tanke på att målgruppen för arbetet, gymnasiestuderande, befinner sig i utvecklingsstadiet ungdomen. Självpupfattning är ett paraplybegrepp för självkänsla och därför blir båda dessa begrepp relevanta att definiera. Arbetet riktas in på kontexten skolmiljön och därav är lärande ett fenomen som definieras. Begreppet aktivitet är ett kärnbegrepp inom ergoterapi och även ett övergripande tema i vårt arbete. Eftersom aktivitet lyfts fram blir även delaktighet en viktig komponent att klargöra. Med tanke på kontexten skolmiljön lyfts också ergoterapeutens nuvarande arbete i skolmiljön upp i denna del av arbetet.

2.1 Ungdomstiden

Med ungdomstiden avses tiden i utvecklingsstadiet som varar inom åldern 12–18 (Vroman 2015 s. 102). Ungdomstiden kan vara en utmanande period av livet, eftersom snabba kognitiva, fysiska, psykologiska och känslomässiga förändringar sker, vilka påverkar hälsan och välbefinnandet hos den unga (Knox & Muros 2017 s. 622). Under ungdomstiden har en persons självkänsla en tendens att försämrans på grund av en ökad självkänedom och en risk att jämföra sig med ideal samt en insikt av avvikelse mellan ens riktiga jag och ens önskade ideal av sig själv (Vroman 2015 s. 112).

Den unga vuxnas syn på sig själv och sin förmåga påverkar utvecklingen (Kjellberg & Hellberg 2016 s. 93). I dagens samhälle finns många olika kontaktytor där ungdomar rör sig och där socialt samspel sker. I detta förväntas unga vuxna att göra aktiva val och att välja "rätt" i ett alltmer individualiserat samhälle, där den enskilda individen förväntas göra självständiga val gällande bland annat utbildning och arbete. (Kjellberg & Hellberg 2016 s. 102) Under gymnasietiden formar den studerande sin identitet, människosyn och världsbild samt finner sin plats i världen. Samtidigt utvecklar den studerande förståelse för det förflutna och beredskap inför framtiden. (Utbildningsstyrelsen 2015)

2.2 Självpuffattning och självkänsla

Självpuffattning är ett mångfasetterat begrepp. Det inkluderar självacceptans, vilket är associerat till många områden i ungas liv. Exempel på dessa områden är idrott och atletisk kompetens, relationer, akademisk förmåga samt social acceptans. Ungdomar som har en stabil känsla av identitet kan anpassa sig och reagera på personliga och sociala krav utan större problem. Unga som inte har möjligheten att utveckla en stabil och klar självpuffattning kan ha svårigheter, så som sämre självförtroende och lägre självkänsla. De är också mer benägna att drabbas av depression eller ångest samt att rapportera om sämre välbefinnande. Det finns också en risk att de senare i livet får svårigheter med arbete samt att upprätthålla relationer och ta ansvar. (Vroman 2015 s. 92, 112)

En betydelsefull aspekt av självpuffattning är självkänsla, det vill säga en persons uppfattning om sig själv (Vroman 2015 s. 112). Stets och Burke (2014) hänvisar till William James (1890), som hävdar att självkänsla är ett resultat som beror på förhållandet mellan en individs framgångar i förhållande till individens prestationer (Stets & Burke 2014 s. 411). En persons självkänsla framträder i stor utsträckning som ett resultat av det som personen upplever på daglig basis och det som personen upplever med tiden (Christiansen & Townsend 2010 s. 12). Självkänsla beskrivs även som en viktig indikator för människans välbefinnande och den är förknippad med kognitiva, affektiva och beteendemässiga fördelar, inklusive motivation, njutning och deltagande i fysisk aktivitet (Kipp 2016 s. 28).

Högre självkänsla medför en positivare uppfattning och tolkning av andra människor, vilket leder till ett mindre avvisande och ett mera accepterande förhållningssätt gentemot andra. Med hög självkänsla fungerar människor mera kreativt tillsammans, vilket bidrar till skapande av ett bra klimat i relationer. En låg självkänsla kan medföra en upplevelse av hot från andra och ökad mottaglighet för propaganda. Det är då lättare att påverkas och övertalas av andra. (Nilsson & Waldemarson 2007 s. 43) En ihållande låg självkänsla är associerad med allvarliga psykiska svårigheter (Vroman 2015 s. 112).

När ungdomar definierar sin identitet blir deras självuppfattning, det vill säga känslorna och uppfattningen av ens identitet bestående av stabila värderingar, övertygelser och förmågor, delad. Identitetsformande möjliggör för unga att integrera motsägelsefulla aspekter av självet i en allmän självuppfattning, som gör att de kan möta olika kontextuella krav. (Vroman 2015 s. 112)

Unga strävar efter att fastställa sin köns- och aktivitetsidentitet samt sin personliga och moraliska identitet (Vroman 2015 s. 104). Burke och Stets (2009) menar att innebörden av självkänsla kan tydliggöras genom att placera den inom ramen för identitetsteorin. Inom identitetsteorin är verifieringen av olika identitetsbaser kopplade till olika resultat av självkänsla. (Stets & Burke 2014 s. 410)

2.3 Lärande och skolmiljön

Aktivitetsteorin är ett alternativt sätt att betrakta människors tänkande och aktivitet, där lärande är något som uppstår ur aktivitet (Dysthe 2003 s. 59). Granberg och Ohlsson (2009) hänvisar till Kolb (1993), som definierar begreppet lärande som den process som kunskap utvecklas i genom att erfarenhet omvandlas (Granberg & Ohlsson 2009 s. 35).

I praktiken handlar lärande om människans sätt att processa, observera, tolka, komma ihåg och bearbeta vidare den information som hon får från omgivningen. Då det gäller relationen mellan miljö och lärande är det till stor del fråga om hur den information som finns i miljön fungerar som stöd för individens lärande. (Manninen et al. 2007 s. 46) Lärande hos en person kan påverkas av faktorer som motivation, kognition, attityd och självuppfattning. Om en elev upplever att hen lyckas i en lärandesituation ökar elevens upplevda kompetens och inre kontroll. Eleven söker därefter optimala utmaningar då hen har erfarenhet av att lyckas medan en elev som har mer erfarenhet av att misslyckas inte söker nya utmaningar och har en tendens att undvika nya lärandesituationer. (Case-Smith 2015 s. 32) Aktiviteter under lektionstid borde innebära rätt grad av utmaning, men ändå vara möjliga att uppnå för studerande. Att utmaningen uppnår dessa krav bidrar till engagemang och motivation hos de studerande. (Case-Smith 2015 s. 5)

Lär miljö är en plats, ett rum, en gemenskap eller en praxis, vars syfte är att befrämja lärande. Lärandets kontext är en flexibel helhet, som inte enbart omfattar den traditionella miljön i läroanstalten, utan också den studerandes fritid och arbete. (Manninen et al. 2007 s. 15–16)

Fysiska och sociala miljön kan anpassas för att underlätta eller möjliggöra utförande av uppgifter och delaktighet i skolans aktiviteter. Studerandes aktivitet och delaktighet i skolan påverkas även av andra aspekter än omgivningen. Exempel på sådana aspekter är värnor, roller, normer, värderingar, sociala relationer samt kroppsliga funktioner och kapaciteter. (Munkholm 2016 s. 48) När lärare och annan skolpersonal ger möjlighet för studerande att utveckla sina förmågor och fokuserar på studerandes individuella prestation främjar det den studerandes akademiska prestation och stärker självkänslan (Sharma et al. 2017 s. 120).

Skolan är en plats där unga spenderar en stor del av sin vardag. Förutom lärande och utveckling sker också socialt samspel med både vuxna och jämnåriga i skolmiljön och därför är skolan en viktig arena för unga. (Hemmingsson 2016 s. 179) Den sociala omgivningen inverkar på utvecklingen av en persons självuppfattning. Personer med god självuppfattning har lättare att lösa problem och att ta beslut. (Scaffa et al. 2010 s. 342). Ungas omgivning, till exempel skolan, kan begränsa ungas tillgång till information och resurser, vilket kan leda till begränsad utveckling av självkänslan (Vroman 2015 s. 121). Lärare som förklarar studerandes skolprestation med förmåga påverkar på lång sikt studerandes prestationer i negativ riktning medan lärare som förklarar studerandes skolprestationer med ansträngning påverkar på lång sikt prestationerna i positiv riktning (Almqvist et al. 2004 s. 140).

I en forskning ville man ta reda på 14–16-åringars upplevelser av trivsel i skolan. I resultaten framkom att goda sociala relationer, små undervisningsgrupper, variation i undervisningen och att eleverna har kontroll över sitt lärande främjar de ungas upplevelse av trivsel i skolan. Faktorer som hämmar upplevelsen av trivsel i skolan var uppfattad brist på respekt och oro från lärare samt passiv pedagogik. (Gorard & See 2011 s. 688)

2.4 Aktivitet och delaktighet

Aktivitet är ett centralt begrepp inom ergoterapi och definieras som allt en person gör och engagerar sig i för att fylla sin tid. Peny-Dahlstrand hänvisar till Wilcock (1999), som menar att aktivitet är en syntes av både att göra och att vara, vilket leder till att en person utvecklas som människa. (Peny-Dahlstrand 2016 s. 23–24) Townsend och Polatajko (2007) hänvisar till Clark (1993, 2003), som skriver att aktivitet ger livet mening. Mäniskor identifierar sig med vad dom gör i skapande av aktiviteter. Aktiviteter bidrar till en människas sociala identitet och självidentitet. Aktivitet kopplar människan till dess förflutna, nutid och framtid. (Townsend & Polatajko 2007 s. 21) Aktiviteter som unga engagerar sig i är bland annat vila, sömn, utbildning, arbete, fritid och socialt deltagande. Deltagande inom alla dessa områden utvecklar självförmågan, det vill säga en persons tro på att klara av en handling själv i en specifik situation, och självkänslan. (Vroman 2015 s. 115)

Delaktighet kan definieras som ett mångdimensionellt begrepp, som innefattar upplevelsen av engagemang, motivation, aktivt agerande, samspel med omvärlden och förutsättningar i miljön (Almqvist et al. 2004 s. 143). Molin menar att delaktighet handlar om ett samspel mellan individen och dess sociala och fysiska omgivning (Molin 2004 s. 79). Några centrala aspekter av delaktighet i skolan är delaktighet i aktiviteter, social delaktighet och fysisk delaktighet (Hemmingsson 2016 s. 181). Socialt stöd har blivit definierat som en upplevelse av att någon bryr sig om en, älskar en och värderar en (Cole 2005 s. 94).

2.5 Ergoterapi i skolan

Ergoterapeutens arbete fokuserar ofta på barn under skolåldern, vilket kan ses som en utmaning med tanke på äldre skolbarns behov av ergoterapi i skolan. Ergoterapeutens samarbete med lärare fokuserar på att stödja ett barns funktionsförmåga och rehabiliterande stödåtgärder som överförs till skolmiljön. Ergoterapeutförbundet lyfter på sin hemsida fram att ergoterapeutarbetets mål är att främja elevers funktionsförmåga, välmående

och inkludering av elever i skolmiljön på individ- och samhällsnivå. Till ergoterapeutens arbete i skolan hör att tillsammans med skolpersonal och vårdnadshavare utforma och implementera nödvändiga stödaktiviteter i undervisningen och elevvården. (Toimintaterapeuttiliitto 2019)

Weintraub och Kovshi hänvisar till Muhlenhaupt (1993), som menar att ett barns utmaningar bäst behandlas i den miljö där utmaningarna uppstår. I sin forskning hänvisar Weintraub och Kovshi även till McEwen och Sheldon (1995), som menar att lärandet är mest effektivt om det inträffar i ett barns naturliga miljö. (Weintreub & Kovshi 2004 s. 41—42) Ergoterapeutens uppgift i skolan kan handla om att anpassa lärandemiljön genom att kartlägga vilka ändringar som kan göras. Om en elev till exempel har svårt att direkt från morgonen sitta ner och fokusera på att läsa eller skriva kan det underlätta om hen får ägna sig åt fysisk aktivitet innan bordsuppgifter. Ergoterapeuten kan antagligen inte ändra på schemat för dagen och införa fysisk aktivitet som första lektion, men att till exempel tipsa läraren om att börja undervisningen med en stunds uppvärmningsaktiviteter kunde vara till hjälp i en sådan situation. (Case-Smith 2015 s. 10)

Det primära fokuset för ergoterapeuter i skolor är att möjliggöra deltagande i skolbaserade aktiviteter. Eftersom deltagande i vardagliga aktiviteter anses vara gynnsamma för barnets utveckling, välbefinnande och hälsa har ergoterapeuter en viktig roll i skolmiljön. Ett ökat fokus på hela klassen eller hela skolan bidrar till att fler barn drar fördel av ergoterapi samtidigt och då minskar antalet barn som behöver individuellt stöd. Ergoterapi på klass- eller skolnivå kan handla om att involvera lärarna genom att stödja dem att utforma alternativa sätt att utföra aktiviteter på i skolan om de traditionella sätten inte möjliggör för eleverna att nå sina lärandemål. Detta arbetssätt går i linje med Universal design for Learning, UDL, vars syfte är att möjliggöra deltagande genom att ta bort sociala och fysiska hinder i omgivningen. Ur ett inkluderandeperspektiv bör stöd för barn ske i deras naturliga miljö för bäst resultat. Genom användning av UDL kan ergoterapeuter främja delaktighet i aktiviteter kopplade till skolan och möjliggöra aktivitetsengagemang. Detta kan ske genom att ergoterapeuten modifierar miljön eller genom att erbjuda fler alternativ för lärande. (Kaelin et al. 2019 s. 2, 5)

Ergoterapeutens roll i skolvärlden kan vara att stödja lärare i att ge instruktioner som möjliggör deltagande i skolarbetet och på så sätt hjälpa barn att lyckas i skolan. Ergoterapeuten kan också främja elevers delaktighet i skolarbetet genom att informera lärare om de fysiologiska och hälsorelaterade aspekter som påverkar ett barns beteende. Detta uppnås genom samarbete med lärare och att tillsammans bygga upp strategier i syfte att främja barnens prestationer i skolan. (Case-Smith 2015 s. 10)

Ergoterapeuten arbetar i sin terapiprocess bland annat med sensomotoriska färdigheter, vilka är förutsättningar för grov- och finmotorik. Det kan handla om att införa moment i undervisningen som till exempel innefattar att klippa med sax eller att använda olika material. Ergoterapeuten kan också bidra med anpassningar och ändringar i klassrummet i syfte att främja utveckling och möjliggörande av självständighet för barn i lärandesammanhang. Ergoterapeuten arbetar med att förebygga framtida utmaningar som ett barn kan ha risk att stöta på. (Neal et al. 2004 s. 2018–2019)

I en forskning undersöks hur en ergoterapeut och en talterapeut kunde samarbeta kring att implementera och använda Universal Design for Learning, UDL, i klassrummet. Gällande UDL och dess tre principer framkommer det i forskningen att talterapeuter hade mera exempel på strategier kring principen om hur studerande kan ta till sig informationen, *representation*. Ergoterapeuter hade mera fokus på strategier kring varför studerande ska inhämta kunskapen samt vad som motiverar dem och får dem att fortsätta, *engagement*. Båda professionerna hade fokus på strategier kring hur studerande skulle visa på inhämtad kunskap, *action and expression*. Talterapeuten skulle arbeta med studerandes språk och kommunikation, medan ergoterapeuten skulle arbeta med deras självreglering och fysiska aktivitet. Professionerna kunde också ha fokus på att samarbeta kring studerandes hantering av exekutiva funktioner när de arbetar med interventioner för hela gruppen. Samarbete bland professioner inom rehabilitering som skulle arbeta med UDL i klassrummet skulle bidra med stöd för alla studerande och med främjande av studerandes möjligheter till att uppnå läroplanens målsättningar. I forskningen framkommer också att professionella inom rehabilitering borde informera personal inom skolväsendet om vilka olika sorts roller professionella inom rehabilitering kunde ha inom skolkontexten. Det förklaras att först måste personalen inom skolväsendet förstå sambandet kring de

tjänster som kan tillhandahållas inom skolkontexten innan de kan vara mottagliga för dem. (Kennedy et al. 2018 s. 684—685)

Ergoterapeutens insats kan bidra till att skapa förutsättningar för att studerande ska kunna uppnå mål i skolan. Ergoterapeutens arbetssätt i form av strukturerade bedömningsmetoder för kartläggning, bedömning och utvärdering av studerandes möjligheter, utmaningar och behov blir viktiga i syfte att möjliggöra att studerande kan delta i aktiviteterna i skolan. (Peny-Dahlstrand 2016 s. 49)

3 TIDIGARE FORSKNING

Tidigare forskning har sökts för att klargöra vad som tidigare konstaterats angående självkänsla, lärande och skolmiljö. Genom att studera tidigare forskning kan fokus i arbetet och det som ytterligare behöver forskas om angående ämnet identifieras.

3.1 Sökprocessen

De databaser som använts i sökprocessen är Academic Search Elite (EBSCO) och Cinahl (EBSCO). De sökord som använts är: *youth, student, teenager, adolescent, young, self-esteem, selfesteem, occupation, activity, promote, learning, education, university, class, school, upper secondary school* och *senior high school*. Dessa sökord kombinerades på olika sätt. Även booleska sökoperatörer användes i sökningen. Avgränsningar av sökningarna gjordes genom aktivering av begränsningar som: *Full text, Peer reviewed (Scholarly), English* och olika publikationsår. Denna sökning gav allt från 1–22 träffar.

Vid val av artiklar genomfördes en noggrann genomläsning av de träffar som våra sökord och begränsningar gav. De artiklar som ansågs vara mest relevanta för arbetet valdes. Artiklarna som valdes behandlar alla någon aspekt som hör till det ämne arbetet behandlar. Resultaten i forskningarna diskuterades huruvida de stödjer ämnet i arbetet.

3.2 Lärande och självkänsla

Lärande behöver främjas för att det ska vara en livslång färdighet. Flera olika aspekter som främjar akademisk prestation hos studerande på universitet samt hur läroplanen borde vara utformad för detta lyfts fram i Edigers forskning. Målen för den akademiska prestationen borde vara krävande samtidigt som de borde vara möjliga att uppnå. De borde också vara tydligt angivna för studerande så att förväntningarna i lärandet är tydliga för dem. Det framkommer i forskning att varje session av en lektion innebär ny kunskap och då blir motivationen betydande för den studerandes prestation och utveckling. I forskningen nämns också att det borde finnas tillräckligt med tid för uppfyllande av grundläggande behov hos studerande, till exempel vila och näring, för att akademisk prestation och färdighet ska vara möjliga att uppnå. När de grundläggande behoven är uppfylla är det lättare för studerande att vara delaktiga i de pågående aktiviteterna under kurserna. I forskningen nämns att en mängd olika aktiviteter måste användas i undervisningen för att mål för lärande ska kunna uppnås. (Ediger 2018 s. 347—351)

Mirza och Arif (2018) hänvisar till Sagor och Cox (2004), som skriver att unga som inte klarar av studierna eller har sämre självkänsla och självuppfattning löper större risk för att få hälso- och beteendemässiga problem. Det finns en risk att studerande med låg akademisk prestation hoppar av skolan. I sin forskning skriver Mirza och Arif att de flesta studerande som har risk för sämre prestation i skolan också har problem med hälsan och att en del av dem tidigare har upplevt händelser i livet som påverkat dem negativt. I forskningen framkommer även att skapande av bra relationer mellan lärare och studerande genom aktiviteter i klassrummet och i skolan överlag, främjar akademisk prestation, självförtroende, självkänsla och känslor om den egna kompetensen hos studerande. (Mirza & Arif 2018 s. 33—34, 44—45)

Det finns ett samband mellan låg självkänsla, sämre akademisk prestation, ångest, depression och ätstörningar. Hög självkänsla däremot förknippas med god mental hälsa. Utvecklande och skyddande av självkänslan har förespråkats som ett viktigt tillvägagångssätt vid förebyggande och främjande av mental hälsa. Fysisk aktivitet är positivt associerat med självkänsla, som bland annat förknippas med fysiskt och psykiskt

välbefinnande. Interventioner för att öka den fysiska aktivitetsnivån hos unga bör innebära att försöka stärka ungas självrefererande uppfattningar om fysiskt och psykiskt välbefinnande för att främja deras självkänsla. (Knox & Muros 2017 s. 622, 626)

Ett samband finns även mellan självkänsla, psykisk hälsa och socialt beteende. Det framkommer att för studerande är lägre självkänsla associerat med större självfokus, mer uppmärksamhet på egna inre tankar och känslor, ökad medvetenhet om sig själv som ett socialt föremål som kan påverka andra, obehag i närvaro av andra och större rädsla för att få negativ social utvärdering. (Junghans-Rutelonis et al. 2015 s. 555, 559)

I en kunskapsöversikt skriven av Lidström och Munkholm (2018) kartläggs och beskrivs nordisk forskning om ergoterapi i relation till skola och barn och unga med funktionsnedsättning. I kunskapsöversikten framkommer betydelsen av att barn får vara socialt delaktiga. Elever med funktionsnedsättning upplever att skolpersonal inte alltid förstår betydelsen av social delaktighet. Det behövs mera anpassning och kunskap för att möjliggöra att barnen får vara delaktiga utifrån sina förutsättningar och på sina villkor. I en annan studie i samma kunskapsöversikt framkommer det att deltagarna, unga vuxna med neuropsykiatriska diagnoser, hade önskat mera anpassning och stöd då de gick i grundskolan. Detta eftersom det var redan i grundskolan som deras utmaningar med att klara av skolans krav blev påtagliga. Även emotionella och sociala svårigheter, vilka påverkade deras lärande, blev påtagliga. Detta resulterade i utmaningar senare i gymnasiet och yrkeslivet. Deltagarna beskrev att de hade behövt mera anpassning och stöd för att klara av studierna. De hade också behövt få mera psykosocialt stöd. Gällande stöd och anpassning för att klara av studiegången kom det fram att äldre barn hade större behov av det än yngre barn. Orsaken till det var att omgivningens krav ökade med åldern och blev då på en annan nivå än elevens förutsättningar. När dessa behov av anpassningar inte bemöttes minskade också barnens möjlighet till delaktighet i aktiviteter i skolan. (Sveriges Arbetsterapeuter 2018 s. 12)

3.3 Sammanfattning

Utgående från ovannämnda forskningar ses ett återkommande påvisat samband mellan lägre självkänsla, sämre prestation i skolan, sämre välbefinnande och mental ohälsa. Forskningarna betonar också skolmiljöns påverkan på studerandes självkänsla och hälsa. Vikten av stöd och anpassning liksom social delaktighet lyfts också fram. Utifrån forskningarna förstås vikten av hur aktiviteterna i skolan är utformade för att stärka studerandes självkänsla och därigenom deras lärande. Skolmiljön och aktiviteterna som erbjuds studerande under lektionstid inverkar på deras hälsa och välmående.

4 TEORETISK REFERENS RAM

I vårt arbete har vi valt Universal Design for Learning, UDL, och empowerment som teoretiska perspektiv. UDL har valts eftersom den referensramen direkt berör skolkontexten, vilken är en central del i vårt arbete. Den berör också lärande hos och inkludering av studerande, vilket stödjer vårt ämne i arbetet. Empowerment har valts eftersom fenomenet har ett samband med självkänsla och kan kopplas till bland annat studerandes egen kontroll, kompetens och styrka.

4.1 Universal Design for Learning

Hall et al. (2012) hänvisar till Rose och Gravel (2010), som tar upp Universal Design for Learning, UDL, vilken är en referensram som organiseras i tre principer baserade på lärandevetenskap. Dessa principer fungerar som vägledning vid utformning och utveckling av en läroplan som är effektiv och inkluderar alla studerande. (Hall et al. 2012 s. 1)

De tre principerna är *multiple means of representation*, *multiple means of action and expression* samt *multiple means of engagement*. *Multiple means of representation* handlar om vad undervisningen ska behandla och hur olika elever kan ta till sig den. En del elever behöver höra informationen, en del behöver se den, en del behöver läsa den och en del behöver arbeta i grupp för att ta till sig informationen. *Multiple means of action and*

expression handlar om hur elever kan visa att de inhämtat kunskapen. Elevers sätt att uttrycka sin förståelse kan variera stort dem emellan. De behöver erbjudas olika valmöjligheter för hur de kan visa sin kunskap i lärandeprocessen. *Multiple means of engagement* handlar om varför elever ska inhämta kunskapen. Det handlar om vad som motiverar elever till att lära sig och vad det är som får dem att fortsätta trots att uppgiften är utmanande eller tråkig. Informationen bör vara utformad så att den engagerar elever till att lära sig. De behöver uppleva att aktiviteterna är så genuina som möjligt. En del elever jobbar bäst under strikta rutiner och mål, medan andra jobbar bäst med en mera spontan och öppen metod. Undervisningen bör utgå från elevernas egna intressen och ge eleverna en lämplig utmaning. (Hall et al. 2012 s. 2)

UDL kan användas för att omforma undervisning och lärande genom att styra utformningen av ett helt nytt system med flexibilitet i sin kärna. Från de tre principerna tas riktlinjer fram för att skapa och välja verktyg, metoder och praxis vars specifika förutsättningar är beroende av olika kontext så som elevers utvecklingsnivåer, varierande skolor och samhällen samt lärarnas undervisningssätt. (Meyer et al. 2014 s. 87—88)

Målet med UDL är att göra det möjligt för varje elev att bli expert. Det omfattar kompetensutveckling av intresse, syfte, motivation och framför allt stark självreglering som elev. Självreglering innebär möjligheten att skapa motiverande mål, att upprätthålla ansträngningarna för att uppnå dessa mål och att övervaka balansen mellan interna resurser och externa krav. Självreglering innebär också att söka hjälp eller anpassa egna förväntningar och strategier efter behov. (Meyer et al. 2014 s. 99)

Med hjälp av referensramen UDL kunde aktiviteterna under lektionstid utformas så att de ger alla studerande möjlighet till engagemang i aktivitet och delaktighet. När studerandes lärande möjliggörs främjas deras aktivitet och delaktighet. Om undervisningen anpassas efter studerandes individuella behov får också studerande möjlighet att uttrycka och visa sin kunskap och sina färdigheter. Det i sin tur kan tänkas stärka studerandes självuppfattning, självförtroende och självkänsla. Om man i undervisningen skulle utgå från att en specifik lärandemetod skulle passa varje studerande i klassen, skulle den del studerande som egentligen lär sig bäst genom en helt annan metod, inte ha möjlighet att prestera och

lära sig till fullo. Detta riskerar att påverka deras självförtroende negativt då skolarbetet antagligen skulle upplevas svårare och de studerande skulle uppleva sin prestation som sämre.

4.2 Empowerment

Begreppet empowerment definieras på flera olika sätt, vilket kan medföra att begreppet mister en del av sin styrka (Løken 2007 s. 157). Empowerment förknippas med positiva saker som makt, kraft, inflytande, medbestämmande, självkänsla och stolthet (Starrin 2007 s. 13). Empowerment innehåller ordet power, vilket står för styrka, makt och kraft. Människor vill känna sig starka, kraftfulla och ha något att säga till om. Begreppet empowerment förknippas också med fenomen och egenskaper som till exempel tillit, socialt stöd, stolthet, delaktighet, egenkontroll, kompetens, självstyre och samarbete. Empowerment betonar vikten av att stödja personer som befinner sig i en utsatt situation. (Askheim & Starrin 2007 s. 9—12)

Värderingar, människosyn och förhållningssätt är viktigt inom empowerment-arbete. Empowerment beskriver individuella processer som stärker individens självkänsla. Detta i syfte att skapa möjligheter för individen att själv ta ansvar för och kontroll över händelser som är avgörande för dess livssituation. Ett centralt synsätt i empowerment-arbete är att alla människor är kapabla om de ges rätt förutsättningar. Empowerment-arbete har fokus på alla människors lika värde och rättigheter. (Tengqvist 2007 s. 81) Moula (2009) hänvisar till Payne (1997), som skriver att empowerment handlar om att utveckla sina kapaciteter och sitt självförtroende (Moula 2009 s. 19).

Ett synsätt som utgår från empowerment inom skolmiljön kan tänkas handla om att under lektionstid utgå från att studerande lär sig på olika sätt och att varje studerande borde ges möjligheten att själv ha kontroll och makt över sitt lärande. Genom att som lärare eller annan professionell inom skolkontexten beakta varje studerandes kapacitet, färdigheter och förutsättningar stöds möjliggörandet av lärande hos de studerande. Det i sin tur kan bidra till att deras självförtroende förbättras och självkänsla höjs.

5 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet för examensarbetet är att synliggöra gymnasiestuderandes åsikter om hurdana aktiviteter samt hur dessa aktiviteter kunde stödja självkänslan och möjliggöra lärandet under lektionstid.

Examensarbetets frågeställningar är:

Hur och med hurdana aktiviteter anser gymnasiestuderande att deras självkänsla kunde stödjas under lektionstid?

Hur borde aktiviteter under lektionstid utformas så att dessa möjliggör lärande?

6 METODIK OCH ARBETSPROCESS

I detta kapitel beskrivs de metoder som har använts för insamling av material till undersökningen. Nedan beskrivs även hur det insamlade materialet har analyserats.

6.1 Kvantitativ och kvalitativ metod

Metoden som använts för undersökningen är till största del kvantitativ men består även av kvalitativa inslag. Kvantitativa metoder behandlar sådant som går att beskriva med siffror medan kvalitativa metoder behandlar sådant som går att beskriva med ord. (Eliasson 2018 s. 21)

För detta arbete har en enkätundersökning med hjälp av ett frågeformulär som innefattade både påståenden med färdiga svarsalternativ och öppna frågor använts. Enkätundersökning förespråkas med tanke på ämnet för undersökningen. Frågor om ens egna självkänsla och lärande kan upplevas känsligt och svårt att dela med sig av. I en undersökning som innefattar ämnen som kan upplevas som känsliga ska respondenterna kunna garanteras

anonymitet. Det ska inte vara möjligt att kunna spåra svar till en specifik respondent. (Ejlertsson 2005 s. 69)

6.2 Enkätundersökning som datainsamlingsmetod

Enkätundersökning är en bra metod att använda sig av när ett stort antal respondenter önskas (Denscombe 2009 s. 208). Fördelar med enkätundersökning är bland annat att det är lättare att arrangera än till exempel intervjuer, eftersom en enkätundersökning inte kräver fysisk kontakt. Alla respondenter får samma frågor och det sker inga variationer i och med att respondenterna inte träffar forskaren enskilt. Nackdelar som kan förekomma vid enkätundersökning är bland annat lägre svarsfrekvens. Det kan även finnas risk för ofullständigt eller dåligt ifyllda svar och det är omöjligt att kontrollera svarens sanningshalt. (Denscombe 2009 s. 225—228)

I det fall då undersökningen är riktad till en specifik grupp som finns samlad på en viss plats kan det löna sig att genomföra enkätundersökningen på denna plats (Eliasson 2018 s. 29). Eftersom den grupp denna undersökning riktas till är gymnasiestuderande genomförs enkätundersökningen på plats i gymnasiet under lektionstid. På det sättet nås målgruppen på bästa sätt och det minskar bortfall. Eftersom undersökningen behandlar en specifik kontext, skolmiljön, underlättar det för respondenterna att under undersökningens gång också befinna sig i den kontexten.

6.2.1 Frågeformulär

Eliasson lyfter fram viktiga delar att beakta gällande frågeformulär. Ett lyckat frågeformulär borde vara tillräckligt långt för att täcka in alla variabler samtidigt som det inte får vara så långt att respondenterna tröttnar. Formuläret ska ha en tydlig struktur vilket kan uppnås genom att placera frågor som handlar om samma ämne tillsammans. I början av frågeformuläret, innan frågorna börjar, borde syftet med undersökningen tydliggöras. Respondenterna bör få reda på var undersökningen kommer publiceras eller hur de får tillgång till det slutgiltiga resultatet. (Eliasson 2018 s. 38—40)

Vad gäller frågorna i ett frågeformulär ska de vara klart och tydligt formulerade. Frågorna ska inte vara för långa. Det är också viktigt att undvika ledande frågor, vilket är något vi skribenter varit noggranna med då vi i vår undersökning vill få gymnasiestudenternas åsikter. I frågeformuläret kan sättet att ställa och svara på frågorna variera, huvudsaken är att det sätt frågan ställs på passar ihop med det som ska mätas. (Eliasson 2018 s. 37—39)

I denna undersökning innefattar frågeformulärets kvantitativa del påståenden med färdiga svarsalternativ. Trots att det är påståenden vi använder anser vi att litteratur kring fasta frågor stödjer vårt arbete. En fördel med att använda sig av fasta frågor är att de strukturerar svaren genom att endast tillåta svar som passar in i de kategorier som forskaren på förhand valt. En annan fördel med fasta frågor är att strukturen i respondentens svar ger forskaren information i en form som på ett enkelt sätt kan kvantifieras och jämföras. En nackdel med fasta frågor är att respondenten har mindre möjlighet att ge svar som stämmer in med det verkliga förhållandet eller den egentliga inställningen till ämnet. (Denscombe 2009 s. 221—222)

Gällande frågeformulärets svarsalternativ används en Likertskala. Likertskalan (Bilaga 3) är uppbyggd så att respondenten svarar i vilken grad hen håller med det givna påståendet. Det finns en tydlig ordning mellan svarsalternativen. (Henricsson 2017 s. 324) Likertskalan för detta arbete har fem olika svarsalternativ. Dessa är; helt av samma åsikt, delvis av samma åsikt, kan inte säga, delvis av annan åsikt och helt av annan åsikt. Utöver påståendena med färdiga svarsalternativ har vi några öppna frågor där respondenterna får möjligheten att formulera egna svar.

6.2.2 Pilotundersökning

När frågeformuläret gjorts är nästa steg att genomföra pilotundersökning. Pilotundersökning är en provundersökning där forskaren låter någon som skulle kunna ingå i respondentgruppen besvara frågorna. (Eliasson 2018 s. 40)

En pilotundersökning genomfördes för att ta reda på om frågorna i frågeformuläret var tydligt formulerade och för att klargöra att frågorna inte gick att tolka för mycket. Innan genomförandet av undersökningen i gymnasiet sändes frågeformuläret ut till tre ungdomar som var i gymnasieåldern, med andra ord var de i samma ålder som respondentgruppen i undersökningen. Ingen av de ungdomar som deltog i pilotundersökningen gick i det gymnasium som undersökningen genomfördes i.

Gällande pilotundersökningen och genomgången av svaren av de tre ungdomarna uppmärksammades några frågor som behövde omformuleras. Detta, eftersom en del svar som framkom i pilotundersökningen inte stämde överens med det som önskades fråga efter. Med andra ord hade en del frågor inte formulerats så att det var tydligt vad som frågades efter. När pilotundersökningen sändes ut till de ungdomar som skulle delta var de öppna frågorna sex till antalet. Fem av dem valdes att behållas och användas i frågeformuläret. Den öppna frågan som togs bort behandlade hur studerande visar det de kan under lektionstid. Den frågan liknade en annan fråga som fanns i frågeformuläret och den som valdes att behållas ringade in det som önskades på ett bättre sätt. Frågan som ansågs passa bättre handlade om vad som motiverar de studerande att lära sig under lektionstid.

6.3 Genomförande av datainsamling

Undersökningen genomfördes i ett gymnasium för att få gymnasiestuderandes åsikter. Målet var att samla in 50 ifyllda frågeformulär, med andra ord önskades 50 respondenter i undersökningen. Samtidigt fanns medvetenhet om att bortfall kunde förekomma. Bortfall innebär att en person som kunde platsa i urvalet inte vill eller inte har möjlighet att delta i undersökningen (Ejlertsson 2005 s. 25). Vi skribenter var själva på plats i gymnasiet och informerade de studerande om arbetets syfte, att deltagandet är frivilligt, att deltagarna är anonyma i undersökningen, att de har rätt att avbryta när som helst samt att det insamlade materialet kommer att förstöras efter att arbetet är klart (Bilaga 4). Blanketten för informerat samtycke och frågeformulären delades ut till de studerande.

Vi skribenter hade kontakt med skolans rektor innan vi besökte gymnasiet. Gymnasiets rektor hänvisade oss vidare till biträdande rektor så det är henne vi har haft kontakt med gällande genomförandet av vår undersökning i gymnasiet. Innan vi besökte gymnasiet för genomförande av vår undersökning hade vi skickat ut forskningslov och vårt frågeformulär till biträdande rektor. Tillsammans med vår handledare för examensarbetet och biträdande rektor omformulerade vi vissa frågor och begrepp, för att tydliggöra vad vi vill ha svar på och undvika tolkning eller missförstånd. Vi fick också hjälp vid val av begrepp i något fall då en synonym var lämpligare än en annan, som till exempel "studerande" framför "elever".

För genomförandet av vår undersökning fick vi besöka tre grupper i gymnasiet under lektionstid. Om alla studerande i grupperna skulle ha varit på plats vid genomförandet skulle grupperna ha bestått av 6 studerande, 21 studerande och 25 studerande, vilket skulle ha inneburit 52 studerande totalt. På plats var 45 studerande varav 42 studerande besvarade vårt frågeformulär. Med andra ord hade vi ett bortfall på 3 studerande eftersom de valde att inte delta i undersökningen.

Blanketten för informerat samtycke (Bilaga 2) samlades in och samtidigt kontrollerades om studerande valt att delta eller inte delta. Till de studerande som hade kryssat i att de ville delta i undersökningen gavs frågeformulär.

6.4 Validitet och reliabilitet

Vid en enkätundersökning uppstår ofta frågan huruvida de erhållna resultaten är korrekta, det vill säga om de med tillräcklig säkerhet mäter någon viss variabel. Beträffande säkerheten i undersökningar av olika slag används begreppen validitet och reliabilitet. (Ejlertsson 2005 s. 99)

Validitet handlar om ifall en undersökning mäter det som det är meningen att den ska mäta. För att uppnå hög validitet i en undersökning är det viktigt att frågeställningen är utformad i ett tidigt skede så att det är klart vad som ska mätas. (Eliasson 2018 s. 16). Med tanke på validitet i detta arbete har en pilotundersökning genomförts för att granska att undersökningen mäter det den ska mäta. I och med den omformulerades några frågor i syfte att höja validiteten.

Med reliabilitet menas huruvida upprepade mätningar ger samma resultat (Ejlertsson 2005 s. 99). Det handlar om ifall en undersökning är pålitlig eller inte. För att kunna uppnå hög reliabilitet är det bland annat viktigt att uppgifter eller frågor inte är tolkningsbara. (Eliasson 2018 s. 14—15) För att undvika att frågorna i frågeformuläret ska vara tolkningsbara har utomstående personer fått läsa frågorna och berätta hur de tolkar dem. Med hjälp av detta har en del frågor omformulerats och parenteser har satts till frågorna och påståendena för att tydliggöra dem. Detta för att minska risken för tolkning.

6.5 Analysmetod

Den kvalitativa delen av insamlade materialet analyserades utifrån en abduktiv och en summativ ansats. Abduktiv ansats har drag av både induktiva och deduktiva ansatser. Abduktion har empiriska fakta som utgångspunkt men avvisar inte teoretiska uppfattningar. Under processen sker en växelvis skiftning mellan teori och empiri. (Alvesson & Sköldberg 2008 s. 55—56) Summativ innehållsanalys summerar texten med nyckelord eller innehåll som är återkommande. Summativ innehållsanalys beskriver innehållet och har en kvantitativ prägel, eftersom orden kan anges i siffror. För att innehållsanalys som metod ska ha hög tillförlitlighet är det viktigt att stegen i analysen redovisas tydligt så att de går att kontrollera i framkomna resultat. (Henricson 2017 s. 290—291) Både kvantitativa och kvalitativa data bör tolkas. Kvantitativa data kan se tydliga ut men också ett procenttal borde tolkas vad det betyder i ett visst sammanhang. Vid tolkning av data sökes kunskap om en helhet. (Eriksson & Wiedersheim-Paul 2014 s. 139—140)

Gällande påståendena med färdiga svarsalternativ gjordes en genomgång av svaren för en fråga i taget (Bilaga 3). Detta skedde genom att räkna och anteckna hur många av respondenterna som hade valt vilket alternativ på varje påstående. På det sättet framkom exakta siffror, vilket behövdes för att senare få tydliga resultat. Anteckningarna var till hjälp vid utformandet av cirkeldiagram.

Programmet Excel användes i skapandet av cirkeldiagrammen. Svarsalternativen som ingick i Likertskalan skrevs ner i form av en lista i programmet. Efter det studerades ett påstående i taget och antalet valda svarsalternativ skrevs ner. På så sätt fick varje svarsalternativ ett antal efter sig. Därefter markerades listan vartefter "2D-cirkel" valdes. Efter det dök cirkeldiagrammen upp med färdigt färgade "kakbitar". Efter det valdes "diagram-element" och därefter "diagramrubrik" och "dataetiketter". Gällande diagramrubrik skrevs varje påstående ut och placerades ovanför cirkeldiagrammen. Angående dataetiketter valdes "procent" och på det sättet dök rätt procenttal upp vid rätt kakbit. Därefter valdes "pratbubbla för data" och då visades svarsalternativen i en pratbubbla. När cirkeldiagrammen var färdigt utformade togs skärmdump av varje diagram så att de kunde klistras in som figurer i arbetet. Detta återupprepades med varenda en av de 10 påståendena.

Genom skapande av teman sammanslås innehållet i ett antal kategorier. Lundman & Hällgren-Graneheim hänvisar till Polit och Beck (2006), som beskriver tema som den "röda tråden" (Lundman & Hällgren-Graneheim 2012 s.164). Genom tematisering struktureras och förenklas texten. Flera avsnitt, meningar och ord som bildar en meningsbärande enhet för texten som helhet noteras. (Jacobsen 2012 s. 146)

En kod kan antingen vara ett ord eller några sammanhängande ord som beskriver det mest centrala i innehållet. Koder kan senare fungera som underlag till teman. (Henricson 2017 s. 287) Genom granskning av det insamlade materialet kan delar med likheter i materialet

synliggöras. Likheter från det insamlade materialet ska lyftas fram och tydliggöras så att det är möjligt att koda delarna. (Denscombe 2009 s. 136)

I analysen av de öppna frågornas (Bilaga 3) svar lästes de fritt formulerade svaren som respondenterna hade skrivit igenom. Begrepp och meningsenheter som på något vis svarade på det som frågades efter, det vill säga frågade vi efter en metod i den öppna frågan markerade vi begrepp och meningsenheter som kunde tolkas som metoder, markerades. Efter detta användes en penna av en annan färg än den första, och begrepp och meningsenheter i svaren som var återkommande markerades. De återkommande begrepp och meningsenheter som hade markerats samlades på ett skiljt papper för att få en överblick av dem. Efter det användes tre olika färgers pennor med vilka de återkommande begreppen och meningsenheterna färg-kodades. Begrepp och meningsenheter som hade en gemensam nämnare blev synliga och på så sätt framträdde olika teman (Bilaga 6).

Ett bra diagram ska framställas och presenteras så att läsaren får tillräckligt med information om det som ska visas med hjälp av diagrammet. Cirkeldiagram visar enkelt och tydligt proportionerna mellan de delar som tillsammans utgör hela cirkeln. (Denscombe 2009 s. 350, 358) Diagram ska kunna läsas och tolkas självständigt, vilket betyder att läsaren ska kunna förstå diagrammen utan att behöva läsa den omgivande texten (Ejlertsson 2005 s. 133).

För att tydliggöra resultaten från den kvantitativa delen av frågeformuläret användes cirkeldiagram. En tanke med det var att de olika delarna i cirkeldiagrammet skulle visas som procentandelar och för att proportionerna mellan delarna är tydliga. Informationen presenterades kort i form av en beskrivande text under figurerna med cirkeldiagrammen. Detta om läsaren vill se resultatet av vår undersökning utan att läsa hela arbetet ska det vara möjligt att förstå vad diagrammen visar och betyder utan all den övriga information och fakta som finns i arbetet. I och med figurtexterna tydliggörs vad cirkeldiagrammen

visar. Som diagramrubriker nämns påståendena för att tydliggöra vilket påstående resultaten i cirkeldiagrammet speglar.

7 ETISKA ÖVERVÄGANDEN

I detta examensarbete följs direktiven för god vetenskaplig praxis i studier vid Arcada. Till god vetenskaplig praxis hör bland annat att vara noggrann vid genomförande, vid dokumentation och vid presentation av en undersökning. Examensarbetet lämnas in till handledaren för genomgång av etisk granskning. Forskningslov och respondenternas rätt till integritet, anonymitet och dataskydd beaktas i arbetet. Respondenterna i undersökningen har informerats om att deltagandet är frivilligt och att de får avbryta deltagandet när som helst. Respondenterna har även informerats om undersökningens syfte och att materialet som samlas in bevaras så att endast vi skribenter och vår handledare har tillgång till det. (Arcada 2014; TENK 2012)

Informerat samtycke används i undersökningen för att betona frivilligheten att delta utan press, tydliggöra undersökningens syfte och klargöra användningen av materialet. Informerat samtycke delas in i fyra komponenter. En av de fyra komponenterna är kompetens, vilket innebär att den som undersöks bör vara förmögen att själv bestämma om han eller hon vill delta i undersökningen. (Jacobsen 2012 s. 32) I vår undersökning har en respondentgrupp som vi anser att är mogen för att själv ta beslutet om deltagande i undersökningen valts.

En annan komponent av informerat samtycke är frivillighet. Det innebär att den som undersöks får välja om han eller hon vill delta. Valet ska få göras utan press från andra. (Jacobsen 2012 s. 32—33) Med tanke på frivillighet i denna undersökning har frivilligheten att delta betonats både skriftligt och muntligt. I blanketten för informerat samtycke som respondenterna fyllt i, har de kryssat i att de är medvetna om att deltagandet är frivilligt och att de kan avbryta deltagandet när som helst.

Fullständig information är en annan komponent av informerat samtycke. Att de som fun-
derar att delta i undersökningen får fullständig information om undersökningens syfte,
vilka för- och nackdelar den kan medföra dem, hur data kommer användas och så vidare,
blir en förutsättning för att de ska kunna välja fritt ifall de vill delta i undersökningen eller
inte. Viktigt gällande den fullständiga informationen är att den är tillräcklig. Tillräcklig
information i detta fall innebär varken för lite eller för mycket information. Uppgifter om
undersökningens huvudsyfte och om hur resultaten ska användas är tillräckligt. (Jacobsen
2012 s. 33) I denna undersökning har respondenterna fått information både skriftligt och
muntligt. Skriftligt i form av blanketten för informerat samtycke och frågeformuläret.
Muntligt under genomförandet av undersökningen. I detta arbete har en checklista (Bilaga
4) som består av den information som måste delges respondenterna använts. För att und-
vika att någon del av informationen glöms bort, har de delar som informerats till respon-
denterna markerats i checklistan. Detta för att säkerställa att respondenterna fått tillräcklig
information gällande undersökningen.

Den sista komponenten är förståelse. Den komponenten handlar om att det inte är till-
räckligt att de som ska delta i undersökningen har fått fullständig information, de ska
också ha förstått informationen. (Jacobsen 2012 s. 33) Med tanke på denna komponent
var blanketten om informerat samtycke till hjälp i detta arbete. Som tidigare nämnt kryss-
sade respondenterna i att de är medvetna om informationen.

I detta examensarbete beaktas även de etiska principerna för forskning samt de delområ-
den som tillhör principerna. Dessa delområden är självbestämmanderätt, integritet och
dataskydd samt undvikande av skador (TENK 2012). När en undersökning genomförs
måste forskaren fundera på hur känslig informationen kan vara för respondenterna. Ju
känsligare informationen är desto större ansträngning bör forskaren göra för att skydda
privatlivet på respondenterna. (Jacobsen 2012 s. 34) Vi skribenter är medvetna om att
självkänsla kan vara ett känsligt ämne för någon och därför har vi valt frågeformulär för
att få svar på våra frågor. I undersökningen är respondenterna anonyma vilket gör det
mindre känsligt för dem att besvara frågorna. Anonymitet betyder att det ska vara omöj-
ligt att koppla ihop informationen som insamlats i undersökningen med någon av

respondenterna (Jacobsen 2012 s. 35). För denna undersökning har getts tillstånd av bildningsdirektören i kommun att genomföra undersökningen inom kommunen.

Efter att undersökningen är genomförd och resultaten är presenterade kommer allt material som insamlats att förstöras. Det färdiga examensarbetet kommer att publiceras på Theseus, vilken är en tjänst var examensarbeten och nätpublikationer från yrkeshögskolor i Finland är publicerade. När examensarbetet är publicerat på Theseus kommer vi att kontakta vår kontaktperson vid gymnasiet, biträdande rektorn, så att hon vet om att examensarbetet är tillgängligt. På så sätt hoppas vi att lärarkåren och respondenterna samt de andra studerande vid gymnasiet vill ta del av vårt examensarbete.

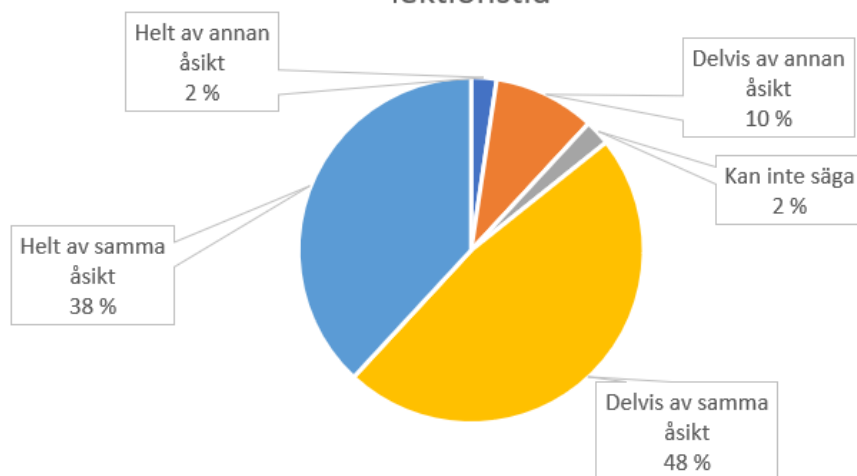
8 RESULTATREDOVISNING

Inom detta kapitel redovisas resultaten i vår undersökning. Svaren på påståendena med färdiga svarsalternativ presenteras i cirkeldiagram, medan de öppna frågornas svar presenteras i löpande text.

8.1 Påståendena med färdiga svarsalternativ

Nedan presenteras resultaten från påståendena med färdiga svarsalternativ i form av cirkeldiagram.

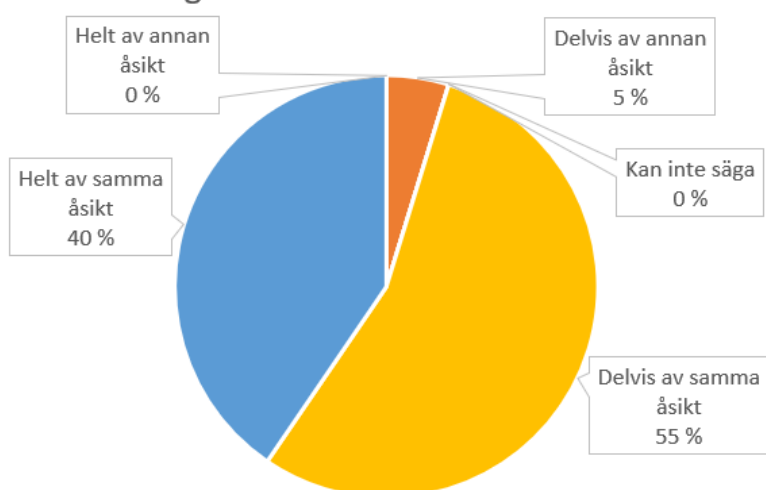
Jag känner en gemenskap med andra under lektionstid



Figur 1. Känslan av gemenskap under lektionstid

Detta resultat visar att en stor majoritet av respondenterna har en positiv upplevelse av gemenskapen med andra under lektionstid. 38% av respondenterna är helt av samma åsikt, de känner en gemenskap med andra under lektionstid medan 48% är delvis av samma åsikt. 2% av respondenterna är helt av annan åsikt, de känner inte en gemenskap med andra under lektionstid. Delvis av annan åsikt har 10% av respondenterna valt och 2% kan inte säga om de känner en gemenskap med andra under lektionstid.

Jag anser att jag oftast förstår de instruktioner som ges under lektionstid i kurserna



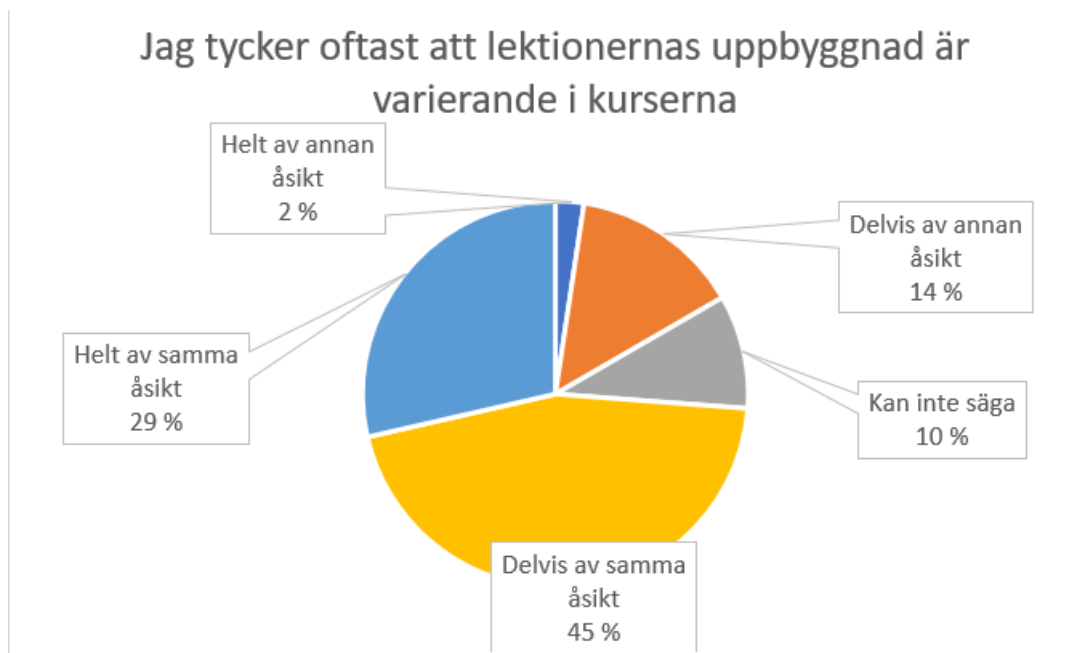
Figur 2. Förståelse av instruktioner givna under lektionstid

Figuren visar att över hälften av de studerande, 55 %, säger sig vara delvis av samma åsikt gällande om de förstår de instruktioner som ges under lektionerna i de olika kurserna. 40 % av de studerande säger sig vara helt av samma åsikt medan endast 5 % svarat att de är delvis av annan åsikt. Svartalternativen “helt av annan åsikt” och “kan inte säga” var det ingen av respondenterna som fyllde i. Detta resultat tyder på att instruktionerna som ges under lektionstid är begripliga för de flesta av respondenterna.



Figur 3. Känslan av engagemang och viljan att lära sig under lektionstid

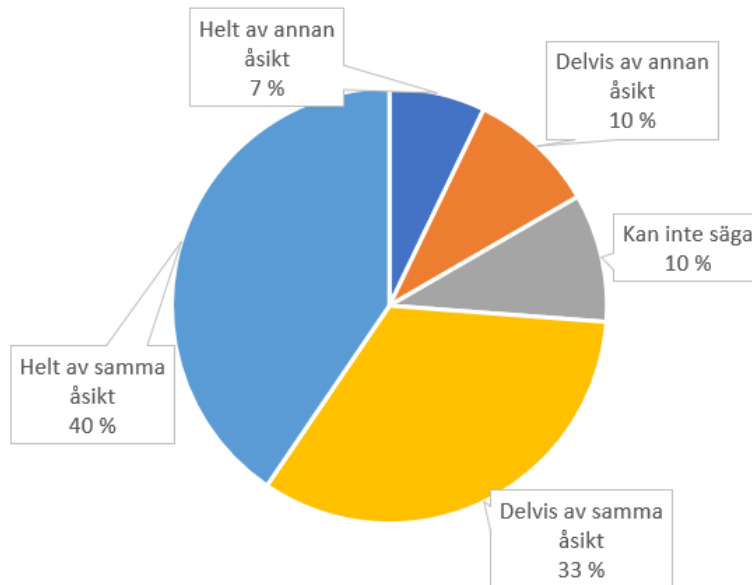
Figur 3 visar att hela 67 % av de studerande är delvis av samma åsikt gällande om de känner sig engagerade och vill lära sig under lektionstid. 2 % av studerande är helt av annan åsikt och känner sig inte engagerade eller vill lära sig under lektionstid. 17 % av respondenterna har valt alternativet kan inte säga medan 14 % av respondenterna är helt av samma åsikt, de känner sig engagerade och vill lära sig under lektionstid. Ingen har valt alternativet delvis av annan åsikt.



Figur 4. Variation av lektionernas uppbyggnad i kurserna

Denna figur visar att 29 % av de studerande har svarat att de är av helt samma åsikt, det vill säga att de oftast tycker att lektionernas uppbyggnad är varierande i de olika kurserna medan 2 % av respondenterna är av helt annan åsikt. Största svarsprocenten finns vid alternativet “delvis av samma åsikt” som 45 % respondenterna har valt. 10 % av respondenterna har valt alternativet “Kan inte säga” och 14 % är delvis av annan åsikt.

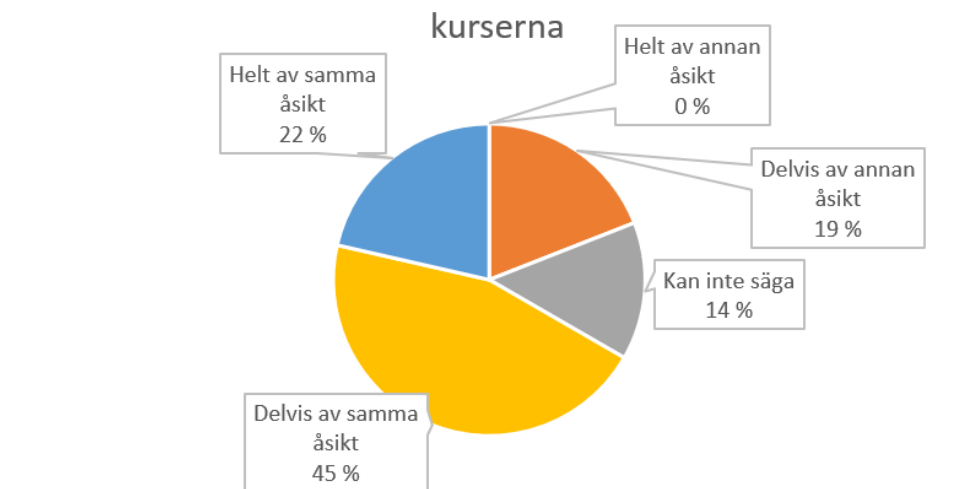
Jag tycker att det finns tillräckligt mycket
lektionstid avsatt för fysisk aktivitet (t.ex.
gymnastikkurser)



Figur 5. Lektionstid avsatt för fysisk aktivitet

I figur 5 ses blandade åsikter, alla svarsalternativ har valts. De flesta, 40 % är helt av samma åsikt, att det finns tillräckligt mycket med lektionstid avsatt för fysisk aktivitet. 33 % är delvis av samma åsikt medan 10 % av respondenterna valt alternativet kan inte säga. 10 % är även delvis av annan åsikt och 7 % är helt av annan åsikt och anser det finns för lite lektionstid avsatt för fysisk aktivitet. I denna figur kan vi se att majoriteten av respondenterna är nöjda med lektionstiden utsatt för fysisk aktivitet.

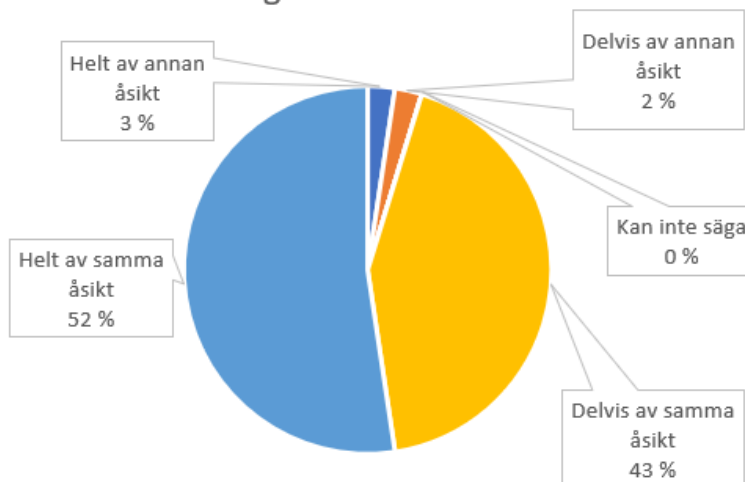
Under lektionstid förbättras min relation till andra genom det som görs under lektionstid i kurserna



Figur 6. Relationen till andra under lektionstid

Denna figur visar att 22% av respondenterna är helt av samma åsikt att deras relation till andra förbättras genom det som görs under lektionstid. Medan ingen, 0% har svarat att de har en helt annan åsikt. 45% är delvis av samma åsikt att deras relation till andra förbättras genom det som görs under lektionstid medan 19% är delvis av annan åsikt. 14 % kan inte säga om deras relation till andra förbättras genom det som görs under lektionstid.

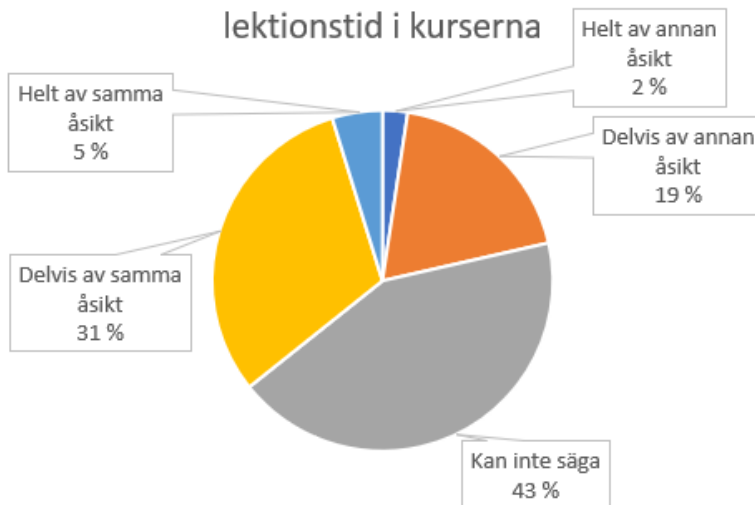
Jag anser att jag kan utveckla min kunskap och mina färdigheter under lektionstid



Figur 7. Utvecklande av kunskap och färdigheter under lektionstid

I denna figur visas att alternativen “helt av samma åsikt” och “delvis av samma åsikt” har valts flest gånger. 52 % är helt av samma åsikt och anser att de kan utveckla sin kunskap och sina färdigheter under lektionstid. 43 % är delvis av samma åsikt. Endast 3 % är helt av annan åsikt och anser att de inte utvecklar sin kunskap och sina färdigheter under lektionstid. 2 % är delvis av annan åsikt och ingen har valt alternativet kan inte säga.

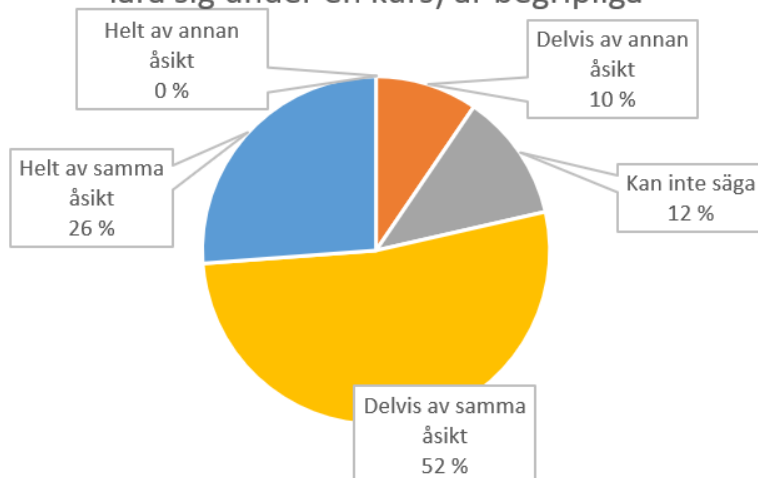
Jag har möjlighet att påverka det som sker under lektionstid i kurserna



Figur 8. Påverkningsmöjligheter under lektionstid

Figur 8 visar att de flesta, 43% har svarat att de inte kan säga ifall de har möjlighet att påverka det som sker under lektionstid i kurserna. 5% av respondenterna har svarat att de är helt av samma åsikt, att de har möjlighet att påverka medan 2% är helt av annan åsikt, att de inte har möjlighet att påverka det som sker under lektionstid i kurserna. 31% är delvis av samma åsikt medan 19% är delvis av annan åsikt. En rätt så hög procent av respondenterna har alltså valt alternativet “kan inte säga”.

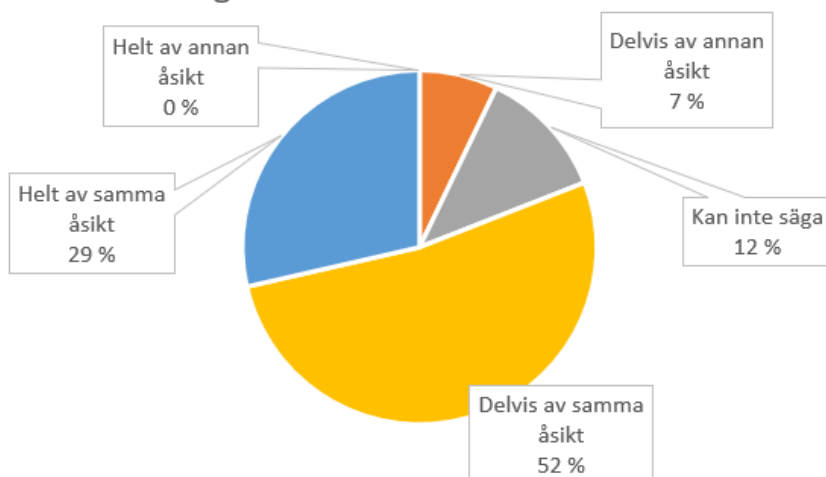
Jag anser att lärandemålen (det man förväntas lära sig under en kurs) är begripliga



Figur 9. Lärandemålets begriplighet

Figuren visar att 26 % av respondenterna är helt av samma åsikt, de anser att lärandemålen är begripliga. Över hälften, 52 % är delvis av samma åsikt. Ingen är helt av annan åsikt men 10 % är delvis av annan åsikt. 12 % valde svarsalternativet kan inte säga.

Jag anser att jag klarar av det som förväntas av mig under lektionstid i kurserna



Figur 10. Klara av det som förväntas under lektionstid

Denna figur visar att 29% är helt av samma åsikt, de anser att de klarar av det som förväntas av mig under lektionstid i kurserna. 0% av respondenterna har svarat helt av annan åsikt. 52% är delvis av samma åsikt gällande om de klarar av det som förväntas av dem under lektionstid i kurserna. 7% har svarat att de är delvis av annan åsikt och 12% kan

inte säga om de anser att de klarar av det som förväntas av dem under lektionstid i kurserna.

8.2 Öppna frågorna

I detta stycke presenteras resultatet av den innehållsanalys som gjordes på de öppna frågor som ingick i frågeformuläret. Resultatet presenteras under tre huvudrubriker; aktiviteter som möjliggör lärande, social omgivning som stödjer självkänslan samt prestation som en del av självuppfattning.

8.2.1 Aktiviteter som möjliggör lärande

Aktiviteter som möjliggör lärande var ett övergripande tema bland de studerandes svar. Detta eftersom flera aktiviteter i lärandesammanhang nämndes i svaren. Enligt studerande lär de sig bäst under lektionstid genom aktiviteter som att lyssna, att anteckna och att göra uppgifter. Att förstå stoffet, att arbeta i grupp- eller par och att presentera i små grupper var också återkommande aktiviteter i svaren.

8.2.2 Social omgivning som stödjer självkänslan

I de studerandes svar framkom också aspekter som berör de studerandes sociala omgivning. Studerande är av åsikten att jobba i grupp eller i par inverkar positivt på självkänslan. Dessa typer av lärandeaktiviteter upplevs som stödjande av självkänslan. Att få feedback av andra skulle höja studerandes uppfattning om dem själva under lektionstid. Att trivas i gruppen under lektionstid anser studerande att påverkar deras självkänsla positivt.

8.2.3 Prestation som en del av självuppfattning

Studerande har svarat att deras prestation har en inverkan på deras uppfattning om dem själva. Att prestera bra och att få bra vitsord är något studerande strävar efter. Att prestera och att få bra i prov och kurser visar sig också vara det som motiverar dem att lära sig under lektionstid. Att förstå stoffet och att klara av uppgifter och kurser är avgörande för studerandes uppfattning om dem själva. Enligt studerande skulle det stärka studerandes

självkänsla om de fick hålla presentationer i små grupper. Angående studerandes motivation till att lära sig under lektionstid har deras prestation och planer för framtiden en betydelse. Studerande funderar på framtida studenten, utbildning och jobb. Prestation i förhållande till framtida planer kan kopplas till studerandes självuppfattning. De reflekterar över deras förmågor och deras framtida identitet.

9 RESULTATDISKUSSION

I detta kapitel diskuteras de mest avvikande och intressanta resultaten från undersökningen. Resultaten studeras och diskuteras utifrån den tidigare forskning som presenterats i arbetet samt de teoretiska referensramar som valts att användas.

9.1 Påståendena med färdiga svarsalternativ

I figur 1 har hela 86 % av respondenterna angett svar att de helt eller delvis känner gemenskap med andra under lektionstid. En majoritet på 67 % har svarat att deras relation till andra förbättras genom det som görs under lektionstid. Som tidigare nämnt kan detta stödja de studerandes akademiska prestation och självkänsla (Mirza & Arif 2018 s. 44). Utifrån detta kan vi dra slutsatsen att aktiviteter under lektionstid borde innefatta aktiviteter och moment som fokuserar på gemenskap med och relation till andra i gruppen. Genom detta främjas samtidigt lärande och självkänslan stöds. Att satsa på att främja gemenskapen i gruppen under lektionstid skulle också främja studerandes upplevelse av trivsel och nöje i skolan och samtidigt deras motivation och engagemang. Arbete med att främja gemenskap under lektionstid skulle kunna ske i grupp med en ergoterapeut som ledare. Grupptillfället skulle kunna ha fokus på att utveckla färdigheter i att skapa mera nära och meningsfulla relationer för att främja socialt stöd bland deltagarna. (Cole 2005 s. 95)

Figur 7 visar att 95 % av respondenterna har på påståendet "jag anser att jag kan utveckla min kunskap och mina färdigheter under lektionstid" svarat att de är helt eller delvis av samma åsikt. Detta tyder på att lektorerna i gymnasiet lyckats bra med att följa Universal

Design for Learning, speciellt principen *Multiple means of representation* som lyfter fram att varierande undervisningsmetoder behöver användas för att gynna alla studerande. Att studerande behöver olika metoder för att utveckla sin kunskap och sina färdigheter har vi sett i analysen av vårt frågeformulärs öppna frågor där de studerande nämnde olika sätt de lär sig bäst på. Gällande vår teoretiska referensram empowerment framkommer att människor vill ha kontroll och vill ha något att säga till om för att känna sig starka och kraftfulla (Askheim & Starrin 2007 s. 9). Med tanke på empowerment borde varje studerande ges rätt förutsättningar för att i detta fall utvecklas och uppnå lärande (Tengqvist 2007 s. 81). Rätt förutsättningar kan egentligen vara vad som helst som en studerande behöver för att det ska vara möjligt för hen att klara av, utvecklas och överhuvudtaget vara delaktig i det som sker under lektionstid. Med ergoterapeutens kunskap om behov av anpassning kunde ergoterapeuten bidra genom att introducera hjälpmedel (för studerande och skolpersonal) som skulle fungera som stöd i aktiviteterna under lektionstid. Ergoterapeuten kunde omformulera lärandemiljön och fundera på bland annat storlek av grupper, arbetsmetoder och verktyg. Ergoterapeuten kunde också i samråd med skolpersonal fundera på behov av assistent, kurator eller annan stödåtgärd för att främja studerandes möjligheter till att utveckla sina kunskaper och färdigheter.

Figur 8 visar att 43 % av respondenterna valt svarsalternativet "kan inte säga" till påståendet "jag har möjlighet att påverka det som sker under lektionstid i kurserna". Orsaken till den stora andelen som svarat detta kan vara att frågan varit svår att förstå. Det kan också handla om att respondenterna inte kunnat välja endast ett alternativ eftersom det varierar så mycket bland lektioner och kurser. I läroplanen framkommer att lärandet bland annat är ett resultat av studerandes aktiva och självstyrda arbete (Utbildningsstyrelsen 2015). Resultatet i figur 8 väcker funderingar om de studerande har möjlighet att påverka under lektionstid eller om läroplanen är för strikt för detta. I sådana fall begränsar det antagligen möjlighet till flexibilitet och att ge de studerande mera möjlighet att påverka. Vid det här laget vet vi att studerande känner sig starka, kompetenta och har kontroll när de gör något de behärskar och lyckas med. Vi vet också att olika arbetssätt och metoder passar olika studerande. Med tanke på att få påverka det som sker under lektionstid kan det tänkas handla om att varje studerande får använda den metod eller aktivitet under lektionstid som får hen att känna sig stark och kompetent, vilket i sin tur kan stödja

självkänslan. Ergoterapeuten kunde fungera som stöd för studerande i processen att uppleva empowerment genom att tillsammans med studerande hjälpa den studerande att hitta sina styrkor och resurser samt se till så att de får använda dessa styrkor och resurser i skolan.

Resultaten i figur 10 visar att 81 % av respondenterna anser att de helt eller delvis klarar av det som förväntas av dem under lektionstid i kurserna. Att klara av något som förväntas av en kan tänkas bidra med en känsla av stolthet och kompetens (Askheim & Starrin 2007 s. 9). Det i sin tur kan kopplas till att stärka sin självkänsla. Resultaten tyder på att målen för akademisk prestation i gymnasiet är möjliga att uppnå enligt de flesta. Vårt påstående nummer 10 (Figur 10) har ingen definition av varifrån förväntningarna på studerande kommer. En studerande kan uppleva att förväntningarna kommer från läroplanen, samhället, lektorer, familjen eller sig själva som exempel. Hinder för att klara av det som förväntas av studerande kan vara nästan vad som helst. En utmaning kan vara att varje studerande inte ens ges chansen att klara av och prestera på grund av brist av flexibilitet gällande det som förväntas. Det kan ske på grund av att studerande inte ges rätt redskap, verktyg eller miljö som de behöver (Meyer et al. 2014 s. 88). Något som kan försvåra studerandes möjligheter att klara av det som förväntas kan vara studerandes psykiska eller fysiska hälsa. Det kan handla om låg självkänsla eller dåligt självförtroende, vilket påverkar studerandes motivation, engagemang och mod att försöka. I detta fall kunde ergoterapeuten hjälpa studerande att hitta styrka och kontroll för att våga försöka trots att något är utmanande. Men andra ord hjälpa dem att uppleva empowerment.

9.2 Öppna frågorna

Gällande de övergripande teman som framkommit i analysen av de öppna frågorna tar vi först fasta på temat aktiviteter som möjliggör lärande. Respondenterna hade formulerat olika aktiviteter gällande på vilket sätt de lär sig bäst. En del hade svarat att de behöver lyssna, en del behöver anteckna och en del behöver göra uppgifter för att lära sig bäst. Detta tyder på att den första principen i Universal Design for Learning, Multiple means of representation, borde följas i undervisningen för att möjliggöra lärande. Aktiviteterna under lektionstid borde innefatta att de studerande får tolka, observera, bearbeta,

processera och komma ihåg, eftersom detta resulterar i att de lär sig (Manninen et al. 2007 s. 46).

Social omgivning som stödjer självkänslan var som tidigare nämnt ett övergripande tema i respondenternas svar. De har bland annat svarat att de vill ha mera feedback av lärare och andra. Som vi tidigare nämnt i arbetet framkommer det att när lärare och annan skolpersonal ger möjlighet för studerande att utveckla sina förmågor och fokuserar på studerandes individuella prestation främjas den studerandes akademiska prestation och stärker självkänslan (Sharma et al. 2017 s. 120). Konstruktiv respons och handledning kan stärka självförtroendet hos den studerande och kan ge den studerande möjlighet att utvecklas (Utbildningsstyrelsen 2015). Flera av respondenterna hade nämnt att det kan stärka studerandes självkänsla att få jobba tillsammans, i par eller grupp, under lektionstid.

Det finns en hel del att diskutera kring respondenternas svar som berör temat prestation som en del av självuppfattning. Flera av respondenterna hade svarat att bra prestation höjer deras uppfattning om dem själva. Det kunde handla om att klara av och att förstå stoffet. Respondenterna svarade att hålla föredrag för mindre grupper kunde stärka studerandes självkänsla. Detta går ihop med Universal Design of Learnings princip *Multiple means of action and expression* som handlar om hur elever visar att de inhämtat kunskapen. Den handlar om att det borde finnas valmöjligheter för hur de kan visa sin kunskap. Gällande det här kan det tänkas att en studerande inte kan visa sin kunskap till fullo ifall gruppen åhörare är för stor och det upplevs obehagligt att hålla föredrag för så stor grupp för den studerande. Att inte kunna påvisa sin kunskap till fullo kan tänkas sänka självkänslan hos den studerande. Flera av respondenternas svar berörde framtiden. De hade bland annat svarat att framtida studenten, utbildning och jobb motiverar dem till att lära sig under lektionstid. Gällande ungdomstiden framkommer det att en ung person reflekterar över sitt "riktiga jag" och "ideala jag" (Vroman 2015 s. 112). Detta kan tänkas handla om att studerande funderar på vem de vill vara i framtiden, sin framtida identitet tillhörande bland annat utbildning och yrke.

9.3 Slutsatser

För att syftet “synliggöra gymnasiestudenternas åsikter om hurdana aktiviteter samt hur dessa aktiviteter kunde stödja självkänslan och möjliggöra lärandet under lektionstid” ska uppnås behöver vi få svar på våra forskningsfrågor.

Hur och med hurdana aktiviteter anser gymnasiestudenterna att deras självkänsla kunde stödjas under lektionstid?

Under lektionstid borde det utövas aktiviteter som fokuserar på att stärka gemenskap i gruppen eftersom det förutom lärande också påverkar självkänslan positivt. Par- och grupparbete är en arbetsmetod som studerande anser att stödjer deras självkänsla och är något de vill använda sig av under lektionstid. Genom aktiviteter som främjar gemenskap eller samarbete i gruppen främjas samtidigt socialt stöd. Studerande vill att det under lektionstid ska användas varierande lärandeaktiviteter så att varje studerande får möjlighet att med sina förutsättningar känna sig kompetent, stark och delaktig. De behöver olika sätt för att utveckla och påvisa sin kunskap för att deras självkänsla ska stödjas. Studerande vill hålla presentationer i mindre grupper och det är något de anser att stödjer deras självkänsla. Att få feedback av lärare och andra har studerande svarat att kan bidra till högre självkänsla hos dem.

Hur borde aktiviteter under lektionstid utformas så att dessa möjliggör lärande?

Studerande behöver få utöva olika lärandeaktiviteter under lektionstid så att varje elev får möjlighet till att uppnå lärande. En del lär sig bäst när de lyssnar, en del när de skriver anteckningar och en del genom att göra uppgifter. Studerande behöver olika metoder för att ta in och bearbeta stoffet, påvisa sin kunskap och hitta motivation till att lära sig. Det som görs under lektionstid borde utformas så att det väcker engagemang hos de studerande och så att det upplevs intressant bland dem. Utöver de konkreta aktiviteterna de studerande angett borde aktiviteterna innebära rätt grad av utmaning men ändå vara möjliga att uppnå. Under lektionstid behöver omgivningen vara anpassad med tanke på varje

studerandes behov och förutsättningar. Det kan handla om att det finns olika verktyg, att gruppen är utformad på ett visst sätt och att det finns stödåtgärder att tillgå. Stöd i form av assistent, kurator eller ergoterapeut kan hjälpa studerande att uppnå lärandeaktiviteter och de krav som finns i samband med dem. Studerande borde erbjudas aktiviteter och tjänster som stärker studerande så att de tror på sig själva, hittar sina styrkor och lättare kan ta sig an utmaningar. Att presentera inför små grupper och att få feedback av lärare och andra främjar också lärande hos studerande. De behöver uppmuntran och beröm av lärare, vilket också kan tänkas gynna den ömsesidiga kommunikationen så att studerande lättare kan be om hjälp för att kunna klara av aktiviteterna.

Utöver forskningsfrågorna för arbetet har vi också funderat vad ergoterapeuten kunde bidra med i gymnasiet för att stödja självkänslan hos studerande och därigenom möjliggöra deras lärande. Baserat på det vi vet om ergoterapeutens arbete i skolor i nuläget och studerandes åsikter i form av resultaten i vår undersökning samlar vi nedan reflektioner kring ergoterapeutens eventuella roll i gymnasiet.

Ergoterapeuten kunde arbeta med att främja gemenskap i gruppen under lektionstid. Grupptillfället kunde ha ergoterapeuten som ledare och aktiviteterna under tillfället skulle kunna ha fokus på att utveckla färdigheter i att skapa meningsfulla relationer så att socialt stöd skulle finnas bland studerande. Med ergoterapeutens kunskap om behov av anpassning kunde hans uppgift vara att introducera hjälpmedel för studerande och skolpersonal som de till exempel skulle kunna använda sig av under lektionstid. Ergoterapeuten kunde tillsammans med skolpersonal omformulera lärandemiljön på olika sätt. Det kunde handla om att fundera kring storlek på grupper, arbetsmetoder, verktyg, behov av assistent, kurator eller annan stödåtgärd för att främja studerandes möjligheter i skolan. Ergoterapeuten kunde fungera som stöd för studerande i processen att uppleva empowerment genom att tillsammans med studerande hjälpa dem att hitta sina styrkor och resurser samt ge dem tips om hur de kan använda sig av dessa i gymnasiet. Låg självkänsla eller dåligt självförtroende kan påverka studerandes motivation, engagemang och mod att försöka i lärande sammanhang. I detta fall kunde ergoterapeuten hjälpa studerande att hitta styrka

och kontroll för att våga försöka trots att något är utmanande. Med andra ord hjälpa dem att uppleva empowerment. Ergoterapeuten kunde i samarbete med till exempel en talterapeut samarbeta kring att implementera och använda Universal Design for Learning, UDL, under lektionstid. Ergoterapeutens uppgift kunde vara att arbeta med studerande kring deras självreglering och fysiska aktivitet kopplat till aktiviteter under lektionstid. I detta arbete kunde också exekutiva funktioner arbetas kring när interventioner för hela gruppen skulle vara aktuellt. Samarbete mellan skolpersonal och professioner inom rehabilitering som skulle arbeta med UDL i klassrummet kunde bidra med stöd för varje studerande.

10 METODDISKUSSION

I denna del diskuteras och granskas de val vi skribenter gjort i arbetet. Vi diskuterar datusamlingsmetod, urval, analysmetod samt validitet och reliabilitet.

Genom att använda både kvantitativ och kvalitativ metod anser vi att vår undersökning fångat en större helhet av de ämnen som är centrala i arbetet. Vi valde att ha med en kvalitativ metod eftersom vi ville lyfta fram gymnasiestuderandes åsikter och upplevelser. Detta fångade vi på bästa sätt genom att låta respondenterna fritt formulera sig. Vi ville också använda oss av en kvantitativ metod för att begränsa respondenternas svar och på så sätt styra empirin för att få svar på det vi önskade.

Valet att göra en enkätundersökning med hjälp av frågeformulär anser vi att var ett lyckat val med tanke på att frågor om ens självkänsla och lärande kan upplevas som känsligt. Angående enkätundersökning minskas risken för variation bland frågorna som ställs till respondenterna. Trots det finns det risk att frågorna tolkas på olika sätt av respondenterna. Vid resultatdiskussionen av påståendena i frågeformuläret insåg vi att fråga fem “jag anser att det finns tillräckligt med tid avsatt för fysisk aktivitet” inte var relevant för vår undersökning längre. Detta för att vi inte diskuterar eller lyfter fram fysisk aktivitet desto mera i arbetet.

Gällande validiteten i arbetet har vi använt oss av pilotundersökning för att stärka validiteten i arbetet. För vår del kan vi konstatera att pilotundersökningen var till nytta för vår undersökning eftersom vi insåg brister och tolkningsbara delar i vår undersökning. I och med pilotundersökningen blev vi medvetna om hur frågorna kan tolkas av någon utomstående, och på det sättet fick vi veta hur och var vi var tvungna att omformulera frågorna och instruktionerna. Vi har även fått hjälp av biträdande rektorn med val av vissa ord för att det bättre skulle överensstämja med alla inblandade parter.

Reliabiliteten är aningen svår att mäta eftersom svaren till detta frågeformulär är studerandes egna upplevelser och tankar om deras lärande och självkänsla. Detta betyder att svaren och resultaten antagligen inte skulle vara de samma om samma undersökning skulle genomföras igen eftersom respondentgruppen inte skulle vara den samma.

Vi har analyserat vårt insamlade material utifrån både en abduktiv och en summativ ansats. Eftersom vi hade insamlat empiriska fakta i form av studerandes åsikter ville vi utgå ifrån dem och senare granska dem utifrån teori. Summativ innehållsanalys var lämpligt att använda eftersom det var nödvändigt för oss att summera texten från de öppna frågornas svar med hjälp av återkommande begrepp och meningsenheter. Med hjälp av dessa ansatser fick vi enligt oss ut det mesta av vårt insamlade material.

11 DISKUSSION

Vi skribenter har kritiskt granskat vårt arbete och identifierat potentiella brister i vår undersökning och vårt arbete. Utöver det har vi också funderat kring olika fördelar och styrkor med vår undersökning och vårt arbete.

Med tanke på genomförandet av undersökningen är vi väldigt nöjda med antalet respondenter vi fick. Trots det är vi medvetna om att det finns risk att våra respondenter kände gruppträck angående att delta i undersökningen trots att vi hade informerat om

frivilligheten att delta. Eftersom endast tre gymnasiestuderande valde att inte delta kan det hända att flera studerande deltog för att en så stor majoritet av gruppen gjorde det. Trots den risken vill vi hoppas och tro att det var vår undersökning i sig som lockade våra respondenter till att delta. Vi tror att det höga antalet respondenter vi fick gör undersökningens resultat mera tillförlitliga och användbara. Vi har fått 42 studerandes personliga åsikter som svar i vår undersökning och det är vi skribenter glada och tacksamma för. Att respondenterna tillhörde olika undervisningsgrupper i gymnasiet anser vi att var till vår fördel i och med att vi i vår undersökning strävade efter att få reda på de studerandes åsikter gällande all undervisning och inte endast några specifika kurser.

Som ovan nämnt har vi i vår undersökning bett de studerande fundera och svara utifrån all undervisning de har erfarenhet av i gymnasiet. Med andra ord önskade vi att de inte skulle svara endast utifrån den kurs de gick under närmsta tiden då undersökningen genomfördes, utan också utifrån kurser de tidigare gått i gymnasiet. Trots att vi försökte klargöra detta både muntligt och skriftligt under genomförandet är vi skribenter medvetna om att det ändå finns risk att respondenterna svarade utifrån den kurs eller lektion de hade färskast i minnet. Det kan också tänkas vara svårt att ange endast ett alternativ på en rätt bred fråga ifall respondenterna har mycket olika erfarenhet av de olika kurserna de gått. Detta borde beaktas med tanke på resultatens tillförlitlighet och de slutsatser som dras.

Under arbetsprocessens gång har vi skribenter inte endast haft kontinuerlig kontakt med vår handledare vid Arcada, utan också med vår kontaktperson biträdande rektorn vid gymnasiet vi genomförde undersökningen i. Innan vår "vår- och sommarpaus" med arbetet kontaktade vi biträdande rektorn vid gymnasiet för att delge en bilaga med analysen av resultaten i undersökningen. Detta valde vi att göra eftersom vi skribenter visste att en paus med arbetet var på kommande och vi ville att gymnasiet skulle få ta del av resultaten så fort som möjligt, eftersom vi hoppas att resultaten kan vara till hjälp i utformningen av undervisningen.

Vi anser att vi med detta arbete har fått svar på syftet och frågeställningarna för examensarbetet. I slutet av arbetsprocessen insåg vi att ergoterapiperspektivet borde synliggöras ytterligare i arbetet. Detta försökte vi åtgärda. Vi hoppas att vi med vårt examensarbete

kunnat bidra med något för Ung i fokus r.f. och att vi samtidigt gjort något för att främja ungas hälsa och välbefinnande.

12 VIDARE FORSKNING

Ungas hälsa och välbefinnande är något som borde främjas och detta skulle gärna få ske i form av förebyggande arbete. Vi anser att ungas hälsa och välbefinnande borde främjas innan svårigheter och problem gällande detta identifierats för att unga inte ska behöva må dåligt. Vi tror att skolkontexten skulle vara en lämplig kontext att styra detta förebyggande arbete till eftersom unga spenderar så stor del av sin vardag i skolan. Vi tror också att ergoterapeuten skulle ha en bred och viktig arbetsarena i skolkontexten. Det finns lite forskning om ergoterapi i förhållande till skola och därför anser vi att detta är ett ämne som skulle behöva forskas mera i.

KÄLLOR

- Almqvist, L., Eriksson, L. & Granlund, M. 2004, Delaktighet i skolaktiviteter – ett systemteoretiskt perspektiv I: Gustavsson, A. (red.), *Delaktighetens språk*. Lund: Studentlitteratur s. 137—155
- Alvesson, M. & Sköldbberg, K. 2008, *Tolkning och reflektion: Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. 2., uppdaterade uppl. Lund: Studentlitteratur. S. 616
- Askheim, O. P. & Starrin, B. 2007, Empowerment – ett modeord? I: Askheim, O. P. & Starrin, B. (red.), *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups. s. 9–17
- Arcada. 2014, *God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada*. Tillgänglig: https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada.pdf Hämtad: 28.10.2018
- Case-Smith, J. 2015, An overview of occupational therapy for children. I: Case-Smith, J. & O'Brien, J. C. 2015. *Occupational therapy for children and adolescents*. 7th ed. St. Louis, Mo.: Elsevier/Mosby. s. 1—21
- Case-Smith, J., Law, M., Missiuna, C., Pollock, N. & Stewart, D. 2015, Foundations for occupational therapy practice with children. I: Case-Smith, J. & O'Brien, J. C. 2015. *Occupational therapy for children and adolescents*. 7th ed. St. Louis, Mo.: Elsevier/Mosby. s. 22—55
- Christiansen, C. H. & Townsend, E. A. 2010, *Introduction to occupation: The art and science of living : new multidisciplinary perspectives for understanding human occupation as a central feature of individual experience and social organization*. 2nd ed. Upper Saddle River, N.J: Pearson. 434 s.
- Cole, M. B. 2005, *Group dynamics in occupational therapy: The theoretical basis and practice application of group intervention*. Thorofare, NJ: Slack.
- Denscombe, M. 2009, *Forskningshandboken: För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur. 445 s.
- Dysthe, O. 2003, Sociokulturella teoriperspektiv på kunskap och lärande I: Dysthe, O. (red.), *Dialog, samspel och lärande*. Studentlitteratur, Lund, s. 31—74

- Ediger, M. 2018, The College Student and the Curriculum. *College Student Journal*, 52(3), s. 347–351. Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite Hämtad: 19.11.2018
- Ejlertsson, G. & Axelsson, J. 2005, *Enkäten i praktiken: En handbok i enkätmetodik. 2.*, [omarb.] uppl. Lund: Studentlitteratur. 157 s.
- Eliasson, A. 2018, *Kvantitativ metod från början*. Fjärde upplagan. Lund: Studentlitteratur. 163 s.
- Eriksson, L. T. & Wiedersheim-Paul, F., 2014, *Att utreda forska och rapportera*. 10. uppl. Stockholm: Liber. 216 s.
- Gorard, S. & See, B. H., 2011, How can we enhance enjoyment of secondary school? The student view, *British Educational Research journal* vol. 37, no 4, augusti 2011 s. 671—690
- Hall, E. T., Meyer, A. & Rose, H. R. 2012, *Universal Design for Learning in the Classroom: Practical Applications*. Guliford Publication, 156 s.
- Hemmingsson, H. 2016, Delaktighet i skolmiljö. I: Eliasson, A-C., Lindström, H. & Peny-Dahlstrand, M. (red.), *Arbetsterapi för barn och ungdom*, Studentlitteratur, Lund, s. 179—191.
- Henricson, M. 2017, *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad*. Upplaga 2:1. Lund: Studentlitteratur AB. 510 s.
- Institutet för hälsa och välfärd, 2017. Hälsa i skolan. 2017, Tillgänglig: https://sampon.thl.fi/pivot/prod/sv/ktk/ktk3/summary_toimintakyky1?alue_0=87869&kouluaste_0=161123&mittarit_0=199594&mittarit_1=199279# Hämtad: 18.11.2018*
- Jacobsen, D. I., Järvå, H. & Wallin, B. 2012, *Förståelse, beskrivning och förklaring: Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete. 2.*, uppdaterade och utök. uppl. Lund: Studentlitteratur. 327 s.
- Junghans-Rutelonis, AN, Suorsa, KI, Tackett, AP, Burkley, E, Chaney, JM & Mullins, LL 2015, Self-esteem, Self-focused Attention, and the Mediating Role of Fear of

- Negative Evaluation in College Students With and Without Asthma, *Journal of American College Health*, 63(8), s. 554–562.
doi: 10.1080/07448481.2015.1057146.
Hämtad: 24.10.2018
- Kaelin, C. V., Ray-Kaesler, S., Moiola, S., Stalder, C. K., Santinelli, L., Echsel, A. & Schulze, C. 2019, Occupational therapy practice in mainstream schools: results from an online survey in Switzerland, *Occupational Therapy International*, s. 1—9
- Kennedy, J., Missiuna, C., Pollock, N., Wu, S., Yost, J. & Campbell, W. 2017, A scoping review to explore how universal design for learning is described and implemented by rehabilitation health professionals in school settings, *Child health care development*, doi: 10.1111/cch.12576 s. 670 —688
- Kipp, L. E. 2016. Psychosocial Aspects of Youth Physical Activity, *Pediatric Exercise Science*, 28(1), s. 28–31.
doi: 10.1123/pes.2016-0009.
Hämtad: 24.10.2018
- Kjellberg, A. & Hellberg, K. 2016, Transition till vuxenlivet. I: Eliasson, A-C., Lindström, H. & Peny-Dahlstrand, M. (red.), *Arbetssterapi för barn och ungdom*, Studentlitteratur, Lund, s. 93—104
- Knox, E. & Muros, J. J. 2017, Association of lifestyle behaviours with self-esteem through health-related quality of life in Spanish adolescents, *European Journal of Pediatrics*, 176(5), s. 621–628.
doi: 10.1007/s00431-017-2886-z.
Hämtad: 24.10.2018
- Lundman, B. & Hällgren-Graneheim, U., 2012, Kvalitativ innehållsanalys. I: Grankär, M. & Höglund-Nilsen, B. (red.). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*, Studentlitteratur, Lund s. 159 –172
- Løken, K. H. 2007, “Svaga röster ska också höras” - brukarmedverkan inom den psykiska hälso- och sjukvården I: Askheim, O. P. & Starrin, B. (red.), *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups. s. 153—167
- Manninen, J. 2007, *Miljöer som stöder lärande: En introduktion till lärmiljötänkande*. Helsingfors: Utbildningsstyrelsen. 155 s.
- Meyer, A, Gordon, D & Rose, D. 2014, *Universal Design for Learning: Theory and Practice*, CAST Professional Publishing, Peabody. Available from: ProQuest Ebook Central. 238 s.
- Mirza, M. S. and Arif, M. I. 2018, Fostering Academic Resilience of Students at Risk of Failure at Secondary School Level, *Journal of Behavioural Sciences*, 28(1), s. 33–50.
Tillgänglig:

<http://search.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/login.aspx?direct=true&db=afh&AN=132336739&site=ehost-live>
19.11.2018

Hämtad:

- Molin, M. 2004, Delaktighet inom handikappområdet - en begreppsanalys I: Gustavsson, A. (red.), *Delaktighetens språk*. Lund: Studentlitteratur s. 61—81
- Moula, A. 2009, Inledning I: Moula, A. (red.), *Empowermentorienterat socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur. s. 17—25
- Munkholm, M. 2016, Aktivitet och hälsa. I: I: Eliasson, A-C., Lindström, H. & Peny-Dahlstrand, M. (red.), *Arbetsterapi för barn och ungdom*, Studentlitteratur, Lund, s. 43—52
- Neal, J., Bigby, L. & Nicholson, R. 2004, Occupational therapy, physical therapy and orientation and mobility service in public schools, *Intervention in school and clinic*, vol 39, no 4 mars s. 218—222
- Nilsson, B. & Waldemarson, A. 2007, *Kommunikation: Samspel mellan människor*. 3. uppl. Lund: Studentlitteratur. 169 s.
- Granberg, O. & Ohlsson, J. 2009, *Från lärandets loopar till lärande organisationer*. 3. uppl. Lund: Studentlitteratur. s. 134
- Peny-Dahlstrand, M. 2016, Aktivitetens betydelse för barn och unga. I: Eliasson, A-C., Lindström, H. & Peny-Dahlstrand, M. (red.), *Arbetsterapi för barn och ungdom*, Studentlitteratur, Lund, s. 23—33
- Scaffa, M. E., Reitz, S. M. & Pizzi, M. A. 2010, *Occupational therapy in the promotion of health and wellness*. Philadelphia: F.A. Davis. 566 s.
- Sharma, Y., Somani, N. & Acharya, C. 2017, Locus of control as a predictor of self-esteem and academic achievement in school going adolescents. *Indian Association of Health, Research and Welfare*. 8(10), s. 1118—1120
- Stets, J. E. & Burke, P. J. 2014, *Self-Esteem and Identities, Sociological Perspectives*, 57(4), pp. 409—433.
doi: 10.1177/0731121414536141.
Hämtad: 24.10.2018
- Sveriges arbetsterapeuter, 2018, Tillgänglig:<https://www.arbetsterapeuterna.se/media/1423/nordisk-forskning-inom-skolan-webb.pdf> Hämtad:11.11.2019

Tengqvist, A. 2007, Att begränsa eller skapa möjligheter - om centrala förhållningssätt i empowermentarbete I: Askheim, O. P. & Starrin, B. (red.), *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups. s. 76—89

TENK, Forskningsetiska delegationen. 2012, *God vetenskaplig praxis och*

handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland.

Tillgänglig: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Hämtad:

28.10.2018

Toimintaterapeuttiliitto, 2019,

Tillgänglig: <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/koulutoimintaterapia/toimintaterapeutti-kouluarjen-asiantuntijana/> Hämtad: 11.11.2019

Townsend, E. A. & Polatajko, H. J. 2007, *Enabling occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation*. Ottawa: Canadian association of occupational therapists. 418 s.

Ung i fokus, 2018, Tillgänglig: <https://www.ungifokus.fi/start/> Hämtad: 18.11.2018

Utbildningsstyrelsen, 2015, Grunderna för gymnasiets läroplan 2015. Tillgänglig: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/174853_grunderna_for_gymnasiets_laroplan_2015.pdf Hämtad: 18.11.2018

Vroman, K., 2015, Adolescent Development: Transitioning from Child to Adult. I: Case-Smith, J. & O'Brien, J. C. 2015. *Occupational therapy for children and adolescents*. 7th ed. St. Louis, Mo.: Elsevier/Mosby. s. 102—128

Weintraub, N., & Kovsh, M. 2004, Changing practice patterns of school-based occupational therapist in Israel, *Occupational therapy international* 11(1) s. 40–51

BILAGOR

BILAGA 1 ANSÖKAN OM FORSKNINGSLOV

Ansökan om forskningslov

Till rektor ____ och biträdande rektor ____

Vi, Emelie Heir och Julia Engblom, är två ergoterapistuderande från Yrkeshögskolan Arcada. Vi håller på att skriva vårt examensarbete och önskar att få samarbeta med er för att nå gymnasiestuderandes åsikter gällande vårt ämne i examensarbetet. Syftet med vårt examensarbete är att synliggöra gymnasiestuderandes åsikter om hurdana aktiviteter (allt som görs) samt hur dessa aktiviteter kunde stödja självkänslan och möjliggöra lärandet under lektionstid.

Uppdragsgivaren för vårt examensarbete är föreningen Ung i Fokus (www.ungifokus.fi) som arbetar i förebyggande syfte med barn och unga. Ung i Fokus strävar efter att förebygga social utslagning, främja ungdomars välmående, ge trygghet och jämlika möjligheter för barn och unga. Med vårt examensarbete vill vi sträva efter att uppnå föreningens målsättningar och i det stora hela bidra till främjande av ungas hälsa och välbefinnande.

Vi gör en enkätundersökning i form av ett frågeformulär. Vi hoppas att få samla in minst 50 ifyllda frågeformulär. Genomförandet av undersökningen sker inom januari 2019 i er skola X under lektionstid. Vi räknar med att det tar ungefär 10–15 minuter att svara på frågorna. Vi är själva på plats för att dela ut informerat samtycke och frågeformulär till de studerande.

Deltagandet är frivilligt och kan avbrytas när som helst. De personer som deltar i vår undersökning kommer inte att kunna identifieras i resultatredovisningen, så hela frågeformuläret är anonymt. Endast vi som utför undersökningen och vår handledare kommer att ha tillgång till de ifyllda frågeformulären och vi kommer inte veta vem som fyllt i

vilket frågeformulär. Efter att vårt examensarbete slutförts och godkänts kommer frågeformulären att förstöras.

Härmed anhåller vi om forskningslov att få dela ut frågeformulär bland studerande i er skola, X.

Kontakta oss gärna ifall ni vill ha mera information om undersökningen.

Med vänlig hälsning,

Emelie och Julia

Emelie Heir tfn. XXX

Julia Engblom tfn. XXX

Examensarbetet handleds av:

Marina Arell-Sundberg, lektor i ergoterapi tfn. XXX

Helsingfors (datum)

BILAGA 2 INFORMERAT SAMTYCKE

Informerat samtycke

Materialet som samlas in används enbart i Emelie Heirs och Julia Engbloms examensarbete. Jag har fått information om undersökningens syfte och vet hur materialet kommer att användas. Jag är även medveten om att deltagandet är frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande när som helst. Jag tillåter att mina svar i frågeformuläret som samlas in får användas i examensarbetet. Jag ger mitt samtycke att delta i enkätundersökningen som görs i form av ett frågeformulär.

- Jag vill delta i undersökningen och godkänner de ovannämnda villkoren.

- Jag vill inte delta i undersökningen.

Underskrift och namnförtydligande

Ort och datum

BILAGA 3 FRÅGEFORMULÄR

Frågeformulär

Gymnasiestuderandes åsikter om hurdana aktiviteter samt hur dessa aktiviteter kunde stödja självkänslan och möjliggöra lärandet under lektionstid.

Några begrepp vi vill klargöra innan du fyller i frågeformuläret:

Med **aktiviteter** menar vi **allt som görs** (i detta fall under lektionstid).

Med **självkänsla** menar vi **en persons uppfattning om sig själv**.

Skala:

-Helt av annan åsikt

-Delvis av annan åsikt

-Kan inte säga

-Delvis av samma åsikt

-Helt av samma åsikt

Vi uppskattar om du svarar så noggrant och fullständigt som möjligt på varje fråga. Kom ihåg att du är anonym i denna undersökning.

Kryssa i under det påstående som stämmer bäst in på din åsikt.

	Helt av annan åsikt	Delvis av annan åsikt	Kan inte säga	Delvis av samma åsikt	Helt av samma åsikt
Jag känner gemenskap med andra under lektionstid					
Jag anser att jag förstår de instruktioner som ges under lektionstid					
Jag känner mig engagerad och vill lära mig under lektionstid					
Jag tycker att lektionernas uppbyggnad är varierande					
Jag tycker att det finns tillräckligt mycket lektionstid avsatt för fysisk aktivitet (t.ex. Gymnastikkurser)					
Under lektionstid förbättras min relation till andra genom det som görs under lektionstid					
Jag anser att jag kan utveckla min kunskap och mina färdigheter under lektionstid					
Under lektionstid har jag möjlighet att påverka det som sker					
Jag anser att lärandemålen (det man förväntas lära sig under en kurs) är begripliga					
Jag anser att jag klarar av det som förväntas av mig under lektionstid					

Fortsätt på nästa sida.

- Under lektionstid lär jag mig bäst på dessa sätt: (formulera fritt)

- Vad motiverar dig att lära dig under lektionstid?: (formulera fritt)

- Vad skulle du själv säga att höjer din uppfattning om dig själv, sådär positivt, under lektionstid?: (formulera fritt)

- Vad motiverar dig att hänga med under lektionstid?: (formulera fritt)

- Vad tycker du att kunde vara sådant som skulle hjälpa till att stärka studerandes självkänsla under lektionerna?: (formulera fritt)

Tusen tack för ditt deltagande!

BILAGA 4 CHECKALISTA AV INFORMATION

Checklista av information till respondenterna

Checklista för att säkerställa att vi skribenter gett våra respondenter den information de behöver och har rätt till.

Syfte med undersökningen	X
Frivillighet	X
Anonymitet	X
Rätt att avbryta när som helst	X
Insamlade materialet förstörs	X

BILAGA 5 INNEHÅLLSANALYS AV ÖPPNA FRÅGORNA

Överblick av innehållsanalys på öppna frågorna

Nedan presenteras en överblick av de återkommande begrepp och meningsenheter som framkom i respondenternas svar på de öppna frågorna. Överst i tabellen finns de övergripande teman som framträdde utifrån de återkommande begreppen och meningsenheterna

Aktiviteter som möjliggör lärande	Social omgivning som stödjer självkänslan	Prestation som en del av självuppfattning
Att lyssna	Grupp- eller pararbete	Att prestera bra (vitsord, prov och kurser)
Att anteckna	Att få feedback	Att förstå stoffet
Att göra uppgifter	Att trivas i gruppen	Klara av uppgifter och kurser
Att förstå stoffet		Att hålla presentation i små grupper
Grupp- eller pararbete		Prestation för framtiden (studenten, utbildning och jobb)
Att hålla presentation i små grupper		