



Stärkande av elevers självkänsla i skolan

Upplevelser av elever i årskurs nio

Amanda Leppänen & Camilla Nurmi

Examensarbete
Det sociala området
2019

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Det sociala området
Identifikationsnummer:	6930, 6931
Författare:	Amanda Leppänen och Camilla Nurmi
Arbetets namn:	Stärkande av elevers självkänsla i skolan – Upplevelser av elever i årskurs nio
Handledare (Arcada):	Ingmar Sigfrids
Uppdragsgivare:	Ung i fokus r.f.
<p>Sammandrag:</p> <p>Ungdomstiden är en hektisk tid på grund av den fysiska-, psykiska- och sociala utvecklingen där ungdomarnas självkänsla står i en sårbar ställning. Tidigare forskning visar att svag självkänsla har en koppling till depression och ångest samt att svag självkänsla har en inverkan i äldre ålder. Elever tillbringar en stor del av sin tid i skolan som inte endast är ett ställe för skolarbete utan även ett ställe för personlig utveckling. Skolan har en betydande roll för att stärka elevers självkänsla. Syftet med vårt examensarbete är att undersöka hur elever i årskurs nio som fyllt 15 år, upplever att deras självkänsla kunde stärkas i skolan av skolpersonalen. Resultaten kan stöda skolpersonalens arbete för att stärka elevers självkänsla. Arbetet är ett beställningsarbete av Ung i fokus r.f. vars verksamhet syftar till förbyggande arbete för barn och unga. Den teoretiska referensramen baserar sig på empowerment och bemötande. Vi har använt oss av en kvalitativ metod genom att göra två (2) fokusgruppintervjuer. Intervjuerna genomfördes i två svenskspråkiga högstudier i huvudstadsregionen. I intervjuerna deltog fyra (4) elever per grupp, totalt åtta (8) elever. Materialet är analyserat med hjälp av innehållsanalys genom en induktiv ansats. Resultaten visar att skolpersonalens bemötande samt empowerment har en betydande roll för att stärka elevers självkänsla i skolmiljön. En god relation mellan skolpersonal och eleven är essentiellt men också socialt stöd i skolan. Det är viktigt att skolpersonalen har en förmåga att uppmärksamma och lyfta fram elevers styrkor på olika sätt så att eleven själv ska inse sina styrkor. Elever i årskurs nio behöver rikligt med handledning och information för att kunna göra val och beslut inför fortsatta studier och framtiden. Skolpersonalens viktigaste uppgift är att stöda eleven till att göra egna val och stöda eleven i de val hen gör.</p>	
Nyckelord:	Självkänsla, Ungdom, Skola, Elev, Bemötande, Empowerment, Ung i fokus r.f.
Sidantal:	61
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	9.12.2019

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Social Services
Identification number:	6930, 6931
Author:	Amanda Leppänen and Camilla Nurmi
Title:	To enhance students' self-esteem at school – Experiences of ninth grade students
Supervisor (Arcada):	Ingmar Sigfrids
Commissioned by:	Ung i fokus r.f.
<p>Abstract:</p> <p>The youth is a hectic time due to the physical-, psychological- and social development where young people's self-esteem is standing in a vulnerable position. Previous research shows that a low self-esteem is linked to depression and anxiety and a low self-esteem has an effect at older age. Students spend a lot of time in the school which is also a place for personal growth. The school has a significant role in enhancing students' self-esteem. The aim of this study is to investigate how 15-year-old students in ninth grade experience their self-esteem could be enhanced in school by the school staff. The results can support the school staffs work in enhancing students' self-esteem in school. This study is commissioned by the Ung i fokus r.f. association. The theoretical reference frame of this study is based on empowerment and treatment. A qualitative research method was used with two (2) target group interviews. The interviews took place in two Swedish high schools in the capital region of Finland. Four (4) students participated in each group, eight (8) students in total. The data is analyzed with an inductive approach. The results show that treatment and empowerment from the school staff has a significant role in enhancing student's self-esteem in school. Social support and a good relationship between the school staff and students is essential. The school staff's ability to notice and highlight student's strengths in different ways is important so students would become aware themselves. Students in ninth grade need plenty of mentoring and information to be able to make decisions and choices for the future and for future studies. The school staffs most important task is to support students to make their own decisions and to support the decisions students make.</p>	
Keywords:	Self-esteem, Adolescent, School, Student, Treatment, Empowerment, Ung i fokus r.f.
Number of pages:	61
Language:	Swedish
Date of acceptance:	9.12.2019

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Sosionomi
Tunnistenumero:	6930, 6931
Tekijä:	Amanda Leppänen ja Camilla Nurmi
Työn nimi:	Oppilaiden itsetunnon vahvistaminen koulussa – Yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden kokemuksia
Työn ohjaaja (Arcada):	Ingmar Sigfrids
Toimeksiantaja:	Ung i fokus r.f.
<p>Tiivistelmä: Nuoruus on hektinen vaihe elämässä nuoruuden fyysisen-, psyykkisen- ja sosiaalisen kehityksen takia, jossa nuorten itsetunto on haavoittuvassa asemassa. Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että heikolla itsetunnolla on yhteys masennukseen ja ahdistukseen sekä heikolla itsetunnolla on vaikutus myöhempään ikään. Oppilaat viettävät suuren osan ajastaan koulussa, joka ei pelkästään ole paikka koulutyölle vaan myös paikka henkiselle kasvulle. Koululla on merkittävä rooli oppilaiden itsetunnon vahvistamisessa. Opinnäytetyön tarkoitus on tutkia 15 vuotta täyttäneiden yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden kokemuksia siitä, millä tavalla kouluhenkilökunta voi vahvistaa oppilaiden itsetuntoa koulussa. Tulokset voivat tukea kouluhenkilökunnan työtä oppilaiden itsetunnon vahvistamisessa. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Ung i fokus r.f., jonka toiminta on suunnattu lasten ja nuorten ennaltaehkäisevään työhön. Työn teoreettinen viitekehys perustuu voimaantumisen ja kohtaamisen teorioihin. Tutkimus on toteutettu kvalitatiivisena tutkimuksena käyttäen kaksi (2) fokuoioitua ryhmähaastattelua. Haastattelut toteutettiin kahdessa ruotsinkielisessä yläkoulussa pääkaupunkiseudulla. Molempiin haastatteluihin osallistui neljä (4) oppilasta, yhteensä kahdeksan (8) oppilasta. Haastattelut analysoitiin induktiivisella sisältöanalyysillä. Tuloksen osoittavat, että kouluhenkilökunnan kohtaamisella ja voimaannuttamisella on merkittävä rooli oppilaiden itsetunnon vahvistamisessa koulussa. Tärkeää on kouluhenkilökunnan ja oppilaan välinen hyvä suhde ja sosiaalinen tuki. On tärkeää, että kouluhenkilökunta kykenee huomaamaan ja korostamaan oppilaiden vahvuuksia eri tavoin, joka auttaisi oppilasta itse oivaltamaan vahvuutensa. Oppilaat tarvitsevat riittävästi ohjausta ja tietoa, jotta he voivat tehdä valintoja ja päätöksiä jatko-opintoja sekä tulevaisuutta varten. Kouluhenkilökunnan tärkein tehtävä on tukea oppilasta tekemään omat valintansa ja tukea oppilasta hänen valinnoissaan.</p>	
Avainsanat:	Itsetunto, Nuoriso, Koulu, Oppilas, Kohtaaminen, Voimaantuminen, Ung i fokus r.f.
Sivumäärä:	61
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	9.12.2019

INNEHÅLL

1	INLEDNING	7
1.1	ARBETSLIVSRELEVANS	8
1.2	AVGRÄNSNING OCH ARBETSFÖRDELNING	9
2	SYFTE OCH FORSKNINGSFRÅGOR	9
3	BAKGRUND	10
3.1	UNGDOMSTIDEN OCH IDENTITET	10
3.2	SJÄLVKÄNSLA.....	12
3.3	SKOLMILJÖ.....	13
3.3.1	<i>Elevhandledning</i>	14
3.3.2	<i>Elevvård</i>	15
4	TIDIGARE FORSKNING	16
4.1	SJÄLVKÄNSLA OCH MENTAL OHÄLSA	16
4.2	SKOLANS OCH SKOLPERSONALENS INFLYTANDE PÅ ELEVERS SJÄLVKÄNSLA.....	17
4.3	SOCIALT STÖD OCH RELATIONER	19
4.4	SAMMANFATTNING	20
5	TEORETISK REFERENSRAM	20
5.1	EMPOWERMENT	20
5.2	BEMÖTANDE	23
6	METOD	24
6.1	FOKUSGRUPPINTERVJU OCH URVAL.....	24
6.2	GENOMFÖRANDET	26
6.3	FORSKNINGSETIK.....	26
6.4	INNEHÅLLSANALYS.....	28
6.5	TILLFÖRLITLIGHET OCH TROVÄRDIGHET	31
7	RESULTAT	32
7.1	SKOLPERSONALENS FÖRHÅLLNINGSSÄTT.....	32
7.2	ATT SYNLIHGÖRA ELEVERS STYRKOR	35
7.3	HANDLEDNING INFÖR FORTSATT STUDIER	37
8	RESULTATDISKUSSION	38
9	METODDISKUSSION	46

10 FÖRSLAG PÅ FORTSATT FORSKNING	49
KÄLLOR	50
BILAGOR	54
BILAGA 1. INTERVJUGUIDE.....	54
BILAGA 2. ANHÅLLAN OM FORSKNINGSLOV.....	55
BILAGA 3. INFORMATIONSBREV TILL VÅRDNADSHAVARE OCH ELEV.....	56
BILAGA 4. INFORMATIONSBREV TILL SKOLPERSONAL	57
BILAGA 5. INFORMERAT SAMTYCKE	58
BILAGA 6. SAMMANFATTNING AV RESULTAT	59
FIGURER	
FIGUR 1. TEMATISERING (2019).....	29
FIGUR 2. FÄRDIGA KATEGORIER (2019).....	30

1 INLEDNING

Den psykiska hälsan är en del av vår hälsa, en resurs som påverkar vår funktionsförmåga och vårt välbefinnande. God psykisk hälsa innefattar till exempel god självkänsla, att ha resurser att hantera misslyckande och att skapa tillfredsställande sociala relationer. Det innefattar även att tänka positivt om livet och känna att man har kontroll över livet samt ha en sysselsättning som känns meningsfull. (Mielenterveyden edistäminen 2015)

Undersökningar har visat att ungefär 20 – 25 % av unga lider av psykiska problem och hälften av de psykiska problemen som förekommer i vuxenålder har börjat redan före 14 års ålder. Ångest, nedstämdhet och missbruk är de vanligaste psykiska problem som förekommer hos unga. (Marttunen et al. 2013 s. 10)

Ungdomstiden är en hektisk tid på grund av den fysiska, psykiska och sociala utvecklingen. Vi anser att det är väsentligt att ha kunskap om hur man stöder ungdomar i denna livssituation och att känna till de påfrestningar som unga kan uppleva. Skolan är en stor del av ungdomars liv och därmed är det viktigt att skolan har färdigheter i hur de kan främja ungas välmående. Vi båda skribenterna har ett intresse för ungdomsarbete samt arbetet med ungdomar i skolmiljön.

Det har visat sig att skolan inte stöder tillräckligt utvecklande av elevers självkänsla och begreppet självkänsla har inte behandlats tillräckligt i skolan. Elevers perspektiv på skolans roll och uppgift i stärkandet av ungdomars självkänsla anses vara ett ämne som borde undersökas mera. (Räsänen 2015 s. 65)

På grund av dessa faktorer anser vi det nödvändigt att forska djupare i elevers perspektiv på hur skolpersonalen kunde stärka elevers självkänsla. Vi hoppas att resultatet i vår studie kan ge insikt i hur skolpersonalen kunde stärka elevers självkänsla i skolan. En socio-nomexamen ger behörighet till att arbeta som skolkurator och därför vi har valt att fokusera oss på skolmiljön. I vårt arbete kommer vi att använda begreppet skolpersonal. Med skolpersonal avser vi lärare, skolkuratorer, elevhandledare och övrig personal som aktivt arbetar med elever i skolan för att främja deras välbefinnande.

Detta examensarbete är ett beställningsarbete av föreningen Ung i fokus r.f. Ung i fokus r.f. arbetar med olika utvecklingsprojekt där syftet ligger i det förebyggande arbetet för barn och unga. Syftet är att förebygga social utslagning och rusmedelsmissbruk samt att arbeta för ett tryggt och jämlikt samhälle för barn och unga. (Om föreningen 2018)

1.1 Arbetslivsrelevans

En socionomexamen ger möjligheten till att arbeta bland annat som kurator i skolan. En skolkurator arbetar med elever och deras familjer för att stöda elevers skolgång samt att hjälpa elever med problem som påverkar skolgången. I skolkuratorns arbete förenas de sociala och pedagogiska aspekterna. Skolkuratorns uppgift är att komplettera skolans grunduppgifter och därmed säkerställa förutsättningarna för att läroplikten uppfylls. Grundskolan är en betydelsefull nio-års-period i livet som ger en grund för vuxenheten och framtiden. Kuratorsarbetet stöder och skyddar barnets välbefinnande i skolan samt i skolgång. (Skolkuratorn 2018, Kurki et al. 2006 s. 11)

Målsättningen med arbetet som kurator är att stöda och hjälpa eleverna, möjliggöra elevers examination från grundskolan och förebygga risken för marginalisering. Skolkuratorn stöder även lärarens målsättningar. Huvudförutsättningarna för arbetet är varierande för olika kuratorer, därmed är också mängden av elevträffar per år väldigt olika. (Kurki et al. 2006 s. 20)

Elever med identitetsfrågor som ”Vem är jag” och ”Vad ska jag göra med mitt liv?” samt elever med svag självkänsla kan vända sig till skolkuratorn. För att stöda den enskilda elevens skolgång och minska elevens psykiska ohälsa är naturligtvis förebyggande och hälsofrämjande arbetet essentiellt, men också individuellt arbete med eleven är nödvändigt för att möjliggöra elevens sociala utveckling. Elevens identitetsutveckling och mognad har en inverkan på elevens skolgång. Det är inte självklart att skolpersonalen har en insikt eller kunskap gällande vilka åtgärder som behövs då eleven behöver stöd i identitetsutveckling och mognad. I dessa situationer kan skolkuratorn stöda till exempel läraren i hans arbete. (D-Wester 2005 s. 32 – 35)

Vi anser att skolpersonalen har ett ansvar i att stöda elevers självkänsla och sociala utveckling. Genom att socionomen i skolan (skolkuratoren) förmedlar sin kunskap på ett enkelt sätt, kan till exempel läraren stöda den enskilda elevens skolgång genom att tillämpa den förmedlade kunskapen.

1.2 Avgränsning och arbetsfördelning

Med avgränsning avses vad och vem man är intresserad av att undersöka och var och när undersökningen ska ske (Jacobsen 2012 s. 46). Vår studie är avgränsad till nionde klassisters upplevelser som fyllt 15 år, om hur de anser att skolpersonalen kunde bidra till att självkänslan stärks i skolan. Studien är avgränsad till svenskspråkiga skolor i huvudstadsregionen under våren 2019.

Arbetsfördelningen under hela arbetets gång har varit jämn. Samarbetet har fungerat smidigt och vi har respekterat samt stöttat varandra under hela processen. Vissa delar i arbetet har vi enskilt ansvarat för men texterna och det slutliga arbetet har vi bearbetat tillsammans. Vi anser att vi båda har fullständigt ansvar för arbetet och att bådats insats syns i arbetet.

2 SYFTE OCH FORSKNINGSPRÅG

Syftet med vårt examensarbete är att undersöka hur elever i årskurs nio upplever att deras självkänsla kunde stärkas i skolan av skolpersonalen. Fokus ligger på hurdan betydelse empowerment har i stärkandet av självkänslan samt hurdan bemötande som kan stärka elevers självkänsla i skolan. Resultatet kan stöda skolpersonalens arbete för att stärka elevers självkänsla.

Våra forskningsfrågor är:

- 1) Hur anser eleverna att skolpersonalen genom sitt bemötande kan stärka elevers självkänsla i skolan?
- 2) Vilken betydelse har empowerment i stärkandet av självkänslan ur elevernas synvinkel?

3 BAKGRUND

I detta kapitel presenterar vi centrala begrepp som är bakgrunden till vår studie. Begrepp som vi har lagt tyngdpunkt på är ungdomstiden och identitet, självkänsla och skolmiljö. Vi kommer att ta upp vad det innebär att vara ung och hur ungdomstiden kan upplevas. *Självkänsla* ger en inblick i vad självkänsla är och hur det påverkar vårt liv. *Skolmiljö* förklarar betydelsen av skolan och på vilket sätt skolan stöder elever.

3.1 Ungdomstiden och identitet

Ungdomstiden är tiden när individen söker sin plats i världen genom sina egna upplevelser av sig själv och sin omgivning. I åldern 12 – 15 handlar det om utvecklingskriser, som puberteten, att skapa nya vänskapsrelationer i samma ålder och protest mot vuxna. I åldern 15 – 18 handlar det om att utforma sin identitet. Det handlar om att identifiera sig med andra och ta reda på sin egen identitet. Då prövar ungdomen sina egna gränser och skapar djupa relationer. Utvecklingen är psykisk, fysisk och social, vilket kan medföra förvirring hos ungdomen samt resultera i till exempel känslomässiga utbrott (Marttunen et al. 2013 s. 7). I dessa utvecklingskriser möter individen olika utmaningar och uppgifter som sedan medför nya färdigheter och förmågor. (Dunderfelt 2011 s. 84 – 85)

Siegel et al. (1999) menar att hjärnans emotionella och kognitiva system ständigt står i kamp med varandra och därmed har båda möjligheten att ta över beteendet hos människan. I barndomen och ungdomen ökar möjligheten för det emotionella systemet att ta över och möjligheten för det kognitiva systemet minskar, vilket därmed kan påverka barns och ungas beteende. Diamond et al. (1999) menar att hjärnan inte är färdigt utvecklad hos ungdomar och att utvecklingen fortsätter ännu efter 20-års ålder. Detta kan därmed medföra mer impulsiva handlingar och mindre rationella handlingar hos unga personer. (Se Moula 2009 s. 137)

Enligt Erikson (2004 s. 90 – 92) handlar utvecklingsuppgiften i ungdomen om *identitet kontra identitetsförvirring* och styrkan i fasen är *lojalitet kontra rollförkastande*. Identitetsbildningen sker utifrån erfarenheter från barndomen och från de omständigheter indi-

viden lever i. Det handlar om att söka sin identitet genom att prova olika roller i förhållandet till sin omgivning och människorna runt sig. Då identiteten är svårfångad kan det leda till identitetsförvirring. Identitetsförvirring är också nödvändigt för att kunna utforma sin identitet. I ungdomen blir man mer medveten om sig själv och sin omvärld och den unga anpassar sig till de normer som finns. Styrkan är lojalitet som är förmågan att behålla sociala relationer oavsett livssituationen. Andra sidan av styrkan är rollförkastandet som kan visa sig som osäkerhet kring sin identitet, vilket anses oacceptabelt av den sociala miljön.

Individen utvecklar själv sin identitet vilken påverkas av olika aspekter i livet. Coleman & Hendry (1999) menar att identitetsarbetet är särskilt märkbart i tonåren, tiden när man befinner sig mellan barndomen och vuxenlivet. Giddens beskriver identitetsskapandet som en tillbakasyftande process där individen skapar en meningsfull berättelse om sitt liv. Den individuella berättelsen ändras då individen konstant uppnår ny kunskap och erfarenhet och det betyder att identiteten konstant är under konstruktion. (Se Frisé & Hwang 2006 s. 202, 57, 15)

Giddens & Sutton (2014 s. 205) hänvisar till Jenkins (2008) som menar att identiteten är förmågan att veta vem man själv är, vilka andra är, att de andra vet vem man själv är och att man själv vet vem de tror att man är. Identiteten är inte något man får, utan det är något som utvecklas och skapas i det sociala livets ständiga interaktionsprocesser. Enligt Madsen (2006 s. 227) ses inte identiteten som en egenskap utan som en föränderlig process i interaktion med andra. Identitet kan alltså förstås vara en relation mellan människan och hans sociala omvärld.

I det osäkra, otrygga, hektiska och kaotiska samhället kan unga uppleva det svårt att hitta sin plats. Efter grundskolan är det en stor tävling för studieplatser som därefter följs av den osäkra arbetsmarknaden. De unga måste anpassa sig till och omforma sin självbild enligt de förväntningar som finns. För unga kan det vara svårt att bygga upp sin självbild och självkänsla utan en vuxens stöd, då den ungas egna uppfattningar står i konflikt med de förväntningar som finns i vårt samhälle. (Sipilä-Lähdekorpi 2004 s. 128)

3.2 Självkänsla

En god självkänsla innehåller flera saker. En god självkänsla är när personen ser de goda egenskaper hen har och då de positiva egenskaperna kommer starkare fram än de negativa. Personen känner till, ser de negativa egenskaperna och accepterar dem men ger mer betydelse till de positiva. Stets & Burke (2014 s. 409) inleder sin artikel med hänvisning till Rosenberg (1979) som skriver att självkänsla är en individuell upplevelse av vad som är positivt eller negativt hos individen själv. Självkänsla är självrespekt och självförtroende. Självrespekt är att vara nöjd med sina egna prestationer och kunna stå upp för sig själv. Självförtroende är att lita på sina egna förmågor, tro på sig själv och våga utmana sig själv. En god självkänsla är också förmågan att se sitt eget liv som unikt och värdefullt. Detta är den inre känslan av respekt hos människan, känslan av att det egna livet är meningsfullt. Förutom att självkänsla betyder självrespekt och självförtroende innebär det också förmågan att ha respekt för andra människor. Att kunna vara glad över en annan persons prestationer utan att det känns som ett hot mot en själv. Självkänsla kan också sägas vara att självständigt göra val utan att tänka på vad andra personer tänker om dem och att stå för sina beslut. Att stå ut med misslyckanden och besvikelser är en del av självkänslan. Detta innebär att kunna hantera besvikelser utan att de har en inverkan på självkänslan och utan att tänka man är dålig på det man gör. Självkänsla kan även delas in i den privata och i den officiella självkänslan. Den privata självkänslan är den egentliga självkänslan, vad personen innerst inne tänker om sig själv. Den officiella självkänslan är det som personen vill berätta om sig själv, vilket intryck hen ger till andra med sina handlingar. Den privata självkänslan innebär inte samma sak som den officiella på grund av att en person som har en god eller svag självkänsla möjligen inte visar det för andra personer genom att till exempel nervärdera sitt kunnande eller sina framgångar. (Keltikangas-Järvinen 2017 s. 18 – 27)

Chung et al. (2017 s. 122 – 123, 129) framhäver i sin tidigare forskning att självkänsla är en utvärdering av individen själv, av hens kompetens och egenvärde som bildas i interaktion med den sociala världen samt att självkänslan även ändras under livet. I Chungs et al. undersökning framkommer det att självkänslan är högre i barndomen och ung vuxenålder men är lägre i ungdomen, samt att självkänslan är stabilare vid högre ålder än i barndomen och ungdomen.

Självkänslan har även en framstående roll för välbefinnande, utveckling och uppväxt. Soenens et al. (2016 s. 420) framhäver i sin artikel att självkänslan anses ha en betydande roll för den personliga utvecklingen. Det är klart att en god självkänsla har en positiv inverkan på individens handlingar och att allmänt välbefinnande har ett samband med självkänslan. Dock kan man inte dra slutsatsen av att en svag självkänsla automatiskt betyder ohälsa. Självkänsla kan motsvara hur man förhåller sig till sig själv och sitt eget liv. Självkänslan är en del av jaget, som innebär att man känner och uppskattar sig själv. Individens självkänsla behöver inte nödvändigtvis berätta om hurdan man i verkligheten är, utan självkänslan reflekterar kring hur individen uppfattar och tolkar sig själv. (Räsänen 2015 s. 5, 8)

3.3 Skolmiljö

I grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen står det skrivet i avsnitt 4.3 om läromiljöer: *Med läromiljöer avses de lokaler, platser, grupper och aktiviteter, där studierna och lärandet sker. Skolmiljön ska stödja elevers utveckling, kommunikation och lärande. Skolmiljön påverkas även av dess medlemmars agerande. En trivsam skolmiljö främjar elevers färdigheter i delaktighet, samarbete och kommunikation. Målet är att utveckla skolmiljön till en mångsidig och flexibel pedagogisk helhet. Skolan och hobbyverksamheter anses även främja och stöda den psykiska hälsan (Lasten ja nuorten mielenterveys 2018). I grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen nämns det även att skolan ska utveckla och stödja elevers självkänsla. (Utbildningsstyrelsen, 2014a s. 19, 29)*

Elever tillbringar en stor del av sin tid på skolan som inte endast är ett ställe för skolarbete utan även ett ställe för uppväxt, fostran och personlighetsutveckling (D-Wester 2005 s. 35). Skolan är betydelsefull för såväl den moraliska som för den kognitiva utvecklingen. Målsättningen är att den unga blir delaktig i samhället och får förmågan att aktivt kunna integrera sig i sin omgivning även i framtiden. De sociala färdigheter som den unga lär sig i skolan omfattar bland annat samvaro med skolkamrater, grupparbete, klassgemenskap och anpassning. Enligt Aaltonen et al. (2007) upplever elever att de attityder och den världsbild de lär sig i skolan är viktiga faktorer för att kunna ta ansvar i livet och för

att kunna vara delaktig i samhället. Dock kan elever uppleva skolan även i ett negativt sken, de anser att man inte beaktar individualiteten tillräckligt i skolan och att undervisningen inte är anpassad till enskilda individer. Skolbetyg anses vara nödvändiga för framtida studier samt arbete, men själva skolgången känns inte meningsfull för alla. (Aaltonen et al. 2007 s. 68 – 69, 96)

I konfliktteoretiska socialisationsföreställningar används begreppet ”dold läroplan”. Med begreppet menas det att elever lär sig särskilda färdigheter i skolmiljön, som inte nödvändigtvis är definierade i läroplanen, som bland annat hur själva skolmiljön förbereder elever inför livet. Den ”dolda läroplanen” utvecklar de färdigheter som fordras för att anpassa sig i samhället. Bland annat Willard et al. framhäver att skolmiljön även omfattar normer samt värderingar som upprätthåller samhällets ojämlikheter. (Se Kurki et al. 2006 s. 107)

3.3.1 Elevhandledning

Varje elev har enligt 30 § i *Lagen om ändring om grundläggande utbildning* (642/2010) rätt till undervisning enligt läroplanen, elevhandledning samt stöd för skolgång och inläring då behovet uppstår. I skolan ska det göras upp en handledningsplan för elevhandledning som innehåller hur handledningen är uppbyggd, hur planen förverkligas, hur samarbetet förverkligas mellan olika aktörer och ansvarsområden vid förverkligande av elevhandledningen (Utbildningsstyrelsen 2014a s. 12).

Utbildningsstyrelsen har fastställt kriterier för god handledning som innehåller 12 olika temaområden. Handledning ska vara målinriktad, kontinuerlig och bygga på samspel som stöder elevers utveckling och lärande. Handledningen ska bygga på de individuella behoven där eleven själv är aktiv och delaktig. Handledning ska stödja och utveckla elevers förmågor under skolgången och stödja elever att själva fatta beslut om saker som angår deras framtid och liv. Syftet med handledning är att synliggöra och lyfta fram elevers styrkor och utvecklingsbehov för att öka elevers självkänedom. Handledning ska även stöda den ungas yrkesidentitet. Genom handledning ska den unga få kunskap om och stöd i planeringen av fortsatta studier och arbete. Handledning är en förutsättning för att den unga ska kunna utveckla de färdigheter som behövs för framtiden, kunna planera sin

framtid och själv kunna påverka sin framtid.Handledning har även en viktig roll i att öka den ungas välbefinnande och för att förebygga utslagning. I en god handledning ska även barnets och den ungas vänner, familj och fritidssysslor tas i beaktande på grund av att de är saker som har en inverkan på elevens liv. (Utbildningsstyrelsen 2014b s. 5 – 6)

Handledning ska ske under hela den grundläggande utbildningen upp till andra stadiets slut. Elever ska även ha möjlighet att få handledning både individuellt och i grupp. Detta ger kontinuitet till handledningen som har en extra viktig roll vid olika övergångsskeden under barns och ungas skolgång och fortsatta studier. Det krävs ett gott samarbete mellan skolor för att övergångarna ska fungera bra. (Utbildningsstyrelsen 2014b s. 6, 9)

3.3.2 Elevvård

Syftet med *Lagen om elev- och studerandevård* (1287/2013) är enligt 2 § att erbjuda en trygg skolmiljö samt att främja bland annat elevers välbefinnande och delaktighet, förebygga problem, säkerställa tidigt stöd och jämlik tillgång till elevhälsotjänster.

Enligt 9 § är elevvården avgiftsfri för alla elever och främjar samt upprätthåller elevers fysiska och psykiska hälsa, skolgång och sociala välbefinnande. Elevvården stöder hela skolan i förebyggande syfte. Elever har rätt till individuell elevvård som kräver godkännande av både elev och vårdnadshavare där elevens individuella resurser, behov och villkor ska beaktas. Eleven ska bli hörd enligt sina egna förutsättningar för lösning eller åtgärd av situationen (Utbildningsstyrelsen 2014a s. 80). Elevvård ska även stöda både elevens och hans vårdnadshavares delaktighet som bygger på respekt, tillit och samspel. Elevvården ska bilda en helhet under hela den grundläggande utbildningen till andra stadiet som ordnads i samarbete med social- och hälsovårdsväsendet och undervisningsväsendet samt vid behov med andra medverkare. Personalen i skolan har det grundläggande ansvaret för välbefinnandet i skolan. Tjänsterna inom elevvården är skolhälsovård och kurator- och psykologtjänster. Personalen vid skolan, kuratorer och psykologer bildar en expertgrupp som samlas då en elev eller en grupp av elever är i behov av hjälp och stöd. (Utbildningsstyrelsen 2014a s. 78)

4 TIDIGARE FORSKNING

I detta kapitel presenterar vi tidigare forskning som vi anser vara relevant i vår studie. Artiklarna vi valt behandlar begreppet självkänsla från olika perspektiv. Centralt var för oss att studera tidigare forskning gällande elevers och skolpersonalens tankar kring begreppet och hur självkänslan kunde stärkas hos ungdomar. Kapitlet bygger på Pirjo Kinunens akademiska avhandlingsarbete *Nuoruudesta kohti aikuisuutta* 2011 (Tampereen yliopisto), pro gradu – avhandling av Aino Räsänen *Sitä että mitä tunnet itse itsestäsi: Nuorten tulkintoja itsetunnosta ja sen tukemisen keinoista* 2015 (Lapin yliopisto), pro gradu – avhandling av Mari Kallunki *Koulussa hyvin menestyvien 9.-luokkalaisten tyttöjen itsetunto ja sen tukeminen* 2015 (Jyväskylän yliopisto) samt fyra vetenskapliga artiklar *Does Low Self-Esteem Predict Depression and Anxiety?* 2013, *The Relationship between Self-Esteem, Depression and Anxiety* 2016, *Enhancing student self-worth in the primary school learning environment: teachers' views and students' views* 2010, *Perceived social support and self-esteem in adolescence* 2010. Dessa vetenskapliga artiklar är tillgängliga i Google Scholar, ScienceDirect och Ebsco. Som sökord har vi använt *self-esteem, self-concept, self-worth, school, school environment, social support, adolescence* och *adolescent*. För att avgränsa våra sökningar har vi använt boolska sökoperatörer AND och OR.

4.1 Självkänsla och mental ohälsa

Även om en svag självkänsla inte direkt betyder ohälsa har det visat sig att en svag självkänsla har koppling till depression och ångest och en svag självkänsla i ung ålder anses spela en betydande roll för framtiden.

Enligt Sowislo & Orth (2013 s. 218) och Manna et al. (2016 s. 6 – 8) har en svag självkänsla ett samband med depression och ångest samt depression och ångest har ett samband med en svag självkänsla. Detta betyder att en svag självkänsla kan förorsaka depression och ångest samt att depression kan förorsaka en svag självkänsla. Trots detta har det visat sig att en svag självkänsla har en betydligt större koppling till depression och ångest än vad ångest och depression har till en svag självkänsla. I Räsänens avhandling (2015 s. 43) ansåg en elev att en person med svag självkänsla kan bli självdestruktiv då

hen jämför sig själv med andra. I tre svar fördes det fram att det finns ett samband mellan ungdomens nedstämdhet och svag självkänsla.

I Kinnunens undersökning (2011 s. 74, 78) framkommer det att depressiva symptom vid 14 års ålder är förknippade med psykosomatiska symptom i 24 års ålder. Psykosomatiska symptom som till exempel trötthet, irritation, nervositet och depressiva symptom. Av pojkarna var 47,9 % nöjda med sig själva och av flickorna 21,7 %. Fem av 115 flickor beskrev att de inte alls är nöjda med sig själva vid 14 års ålder. Av dessa fem personer deltog tre personer i uppföljningen. Två av dessa tre visade sig lida av flera symptom av mental ohälsa vid 24 års ålder.

4.2 Skolans och skolpersonalens inflytande på elevers självkänsla

I undersökningen av Räsänen (2015 s. 46 – 47) förde både flickor och pojkar fram att olika positiva kommentarer, såsom beröm och uppmuntrande samt gester som förmedlar godkännande kan stärka självkänslan, likaså genuint bemötande som tyder på att den andra bryr sig. Att ha en pålitlig person som lyssnar till och förstår ungdomen ansågs viktigt för att kunna utveckla sin självkänsla.

Kallunki (2015 s. 31 – 32) hänvisar i sin tidigare forskning till Lawrence (2006) och Miller & Moran (2012) samt Aho (1996) att skolpersonalens dagliga kontakt till eleven har den största inverkan på elevens självkänsla. Skolpersonalen borde bemöta varje elev genuint under dagen, att le eller att ge en uppmuntrande kommentar kan var tillräckligt. Ifall skolpersonalen är osäker på sig själv och inte uppskattar sig själv kan det bli svårt att främja elevers självkänsla eftersom det speglar sig till eleven då skolpersonalen inte uppskattar sig själv och är osäker. Skolpersonalen kan stärka elevens självkänsla genom att ge positiv feedback och berömma eleven. Berömmet bör vara genuint för att kännas betydelsefullt för eleven.

I resultaten av Kallunki (2015 s. 81 - 84) undersökning framträder saker som kan stärka elevers självkänsla i skolan. Muntlig, skriftlig samt konstruktiv feedback angående både skolprestationen och mer personliga saker har en positiv inverkan på utvecklande och i

stärkandet av ungas självkänsla. Genom den konstruktiva feedbacken har elever möjlighet att utveckla sig själva. Förmågan att uppmuntra eleven då hen möter utmaningar i lärandet hjälper hen att ta sig an även kommande utmaningar. Då skolpersonalen visar sitt intresse tyder det på att hen bryr sig om eleven vilket kan stärka självkänsla då eleven känner sig uppmärksammas och värdig.

I skolmiljön ansåg eleverna att lärarens beröm stärker självkänslan, bland annat när läraren berömmar då eleven svarat rätt på en fråga i klassen och när läraren ger skriftlig positiv feedback. Också vissa diskussioner under lektionstiden gällande bland annat självbild, utseendetryck och egna mål ansågs påverka självkänslan. Eleverna berättade att känslan av att bli accepterad i skolmiljön påverkar självkänslan positivt. (Räsänen 2015 s. 53 – 54)

I undersökningen av Cushman & Cowan (2010 s. 85 – 90) lyfts det fram faktorer som stärker självkänslan i undervisningsmiljöer. Dessa är lärarens sätt att vara, lärarens strategi och kulturen i klassrummet. Viktiga saker gällande lärarens sätt att vara, är att det måste finnas humor, att läraren behandlar eleverna rättvist och läraren iakttar tystnadsplikten. Förtroendet mellan läraren och eleven är betydelsefullt. En strategi för hur bygga upp en positiv relation ansåg både lärarna och eleverna är viktigt, att kunna se eleverna som enskilda individer och se det som eleven är bra på. Genom att visa intresse för eleven, till exempel genom att fråga hur hen mår eller tilltala med elevens smeknamn, ansågs stärka självkänslan. Att lära känna eleven genom att diskutera till exempel om elevens intressen eller vad som är viktigt för hen utanför skolan och även ta reda på hur eleven känner kring att göra skoluppgifter anses viktigt. Viktigt är även att kunna se de individuella behoven, kunna uppmuntra, uppmuntra att ta ansvar och roller inom ledarskap, och ha förtroende inför elevernas förmågor.

I Räsänens undersökning (2015 s. 49 – 50) upplevde flera elever att förmågan att tänka positivt och se sig själv på ett positivt sätt hjälper dem själv att förstärka sin egen självkänsla. Det kom fram i svaren att det förstärker självkänslan då man upplever att man är bra på något och att man kan förstärka självkänslan genom att inte uppmärksamma andras

negativa kommentarer och åsikter. För att stärka självkänslan ansågs det viktigt att reflektera kring sina egna värderingar och attityder, vad som är viktigt och värdefullt i livet samt att öka sin självmedvetenhet.

4.3 Socialt stöd och relationer

Även hobbyer, olika förändringar och upplevelser i livet anses ha en betydelse för självkänslan (Räsänen 2015 s. 49). I tidigare forskning av Ikiz & Cakar (2010 s. 2339 – 2341) lyfter de fram att kriser och stressfulla livshändelser ha en inverkan på ungdomars välmående och liv. Det sociala stödet kan lindra de negativa effekterna av den upplevda stressen. Särskilt då individen känner att situationen blir för stor att hantera eller känner sig otrygg blir det sociala stödet extra viktigt. Upplevelsen av det sociala stödet från vänner, familj och läraren är positivt relaterad till självkänsla, alltså då det sociala stödet är stort blir också nivån på självkänslan högre, vilket därmed inverkar på elevers skolgång.

I undersökningen av Cushman & Cowan (2010 s. 85) ansåg både lärarna och eleverna att den känslomässiga relationen har en stor inverkan på den allmänna upplevelsen av skolgång och prestationen i skolan. Båda grupperna ansåg också att den positiva relationen mellan lärare och elev har en inverkan på elevernas självkänsla som därmed påverkar lärandet. Lärarna ansåg att det är särskilt viktigt att lägga vikt på frågor angående relationer och självkänsla på grund av ungdomstidens emotionella, fysiska och sociala utveckling.

Faktorer som stärker den positiva relationen, stöder relationerna i klassen och skapar en trygg miljö var från lärarnas synvinkel är att tillbringa tid i början av skolåret med att skapa kulturen i klassrummet. Lärarna visade förståelse för att klassrummet är ett interaktionsfält där personerna har en inverkan på varandra i gruppen. Att se de individuella behoven ansåg lärarna ha en inverkan på självkänslan och kulturen i klassrummet. Detta ansåg också eleverna vara viktigt. Känslan av trygghet, samhörighet i gruppen och stödet av gruppen är viktiga aspekter. Slutligen ansåg lärarna att målsättning och höga förväntningar som hjälper eleverna att komma framåt tillsammans har en inverkan på lärandet som därmed hade en inverkan på självkänslan. (Cushman & Cowan 2010 s. 90 – 92)

4.4 Sammanfattning

Vissa gemensamma faktorer träder tydligt fram i dessa avhandlingar och vetenskapliga artiklar. Det framkommer att självkänslan kan ha en inverkan på den mentala hälsan och även en inverkan i senare ålder, vilket tyder på att det är viktigt att främja och stärka självkänslan, speciellt i ungdomen. Självkänslan anses ha en inverkan på den ungas sociala liv och beteende. I dessa artiklar framträder tydligt betydelsen av bemötande och empowerment. En positiv relation mellan lärare och elev, lärarens sätt att behandla eleven, visa intresse för eleven samt uppmuntra, ge positiv feedback och elevers känsla av acceptans är faktorer som främjar en god självkänsla. Även betydelsen av att kunna se de individuella behoven, elevers egna uppfattningar om sina förmågor och tankar om sig själv samt betydelsen av goda sociala färdigheter. Skolmiljön och klassandan har en inverkan på elevers självkänsla och därför har lärare och annan skolpersonal en viktig roll i att skapa trygghet och god samhörighet. Det sociala stödet är positivt relaterat med en god självkänsla.

Dessa faktorer tyder på att skolpersonalens sätt att bemöta och tillföra empowerment i arbetet med elever är meningsfullt för att kunna stärka elevers självkänsla.

5 TEORETISK REFERENSRAM

Den teoretiska referensramen innefattar teorier kring empowerment och bemötande. Dessa har vi valt på basis av den bakgrund och tidigare forskning vi läst. Vi kommer att presentera vad empowerment är och vad det betyder i praktiken. Bemötande betyder olika saker för olika personer men vi kommer att ta upp centrala faktorer i vad bemötande och ett gott bemötande är. Dessa teorier är även centrala för att kunna besvara våra frågeställningar.

5.1 Empowerment

Saleebey (2002, 2006) menar att empowerment handlar om målinriktade processer för att upptäcka och utveckla styrkor hos individen och se de resurser individen har i gruppen, familjen och i samhället. Det handlar också om att sätta igång processer som kan stärka

självkontrollen hos individer och grupper som därmed leder till en bättre självbild, självförtroende, färdigheter och större kunskaper (Askheim 2007 s. 20). Payne (1997) skriver att empowerment handlar om att finna styrkor hos individen för att hen själv ska kunna fatta beslut om valen och handlingarna i sitt liv samt utveckla tron på sig själv och sina förmågor. Begreppet empowerment kan definieras som "egenmakt" eller "hjälp till självhjälp" men i det svenska språket finns det ingen direkt översättning från det engelska begreppet. Adams (2008 s. 4) menar att empowerment används för att förklara förhållandet mellan människors maktlöshet och makt i samhället och Askheim & Starrin (2007 s. 9) menar att makt, kraft och styrka är en inre önskning som människan har. Centralt i empowermentorienterat arbete är att förändringsprocessen bygger på tron till individens kapacitet och möjlighet till förändring och förbättring i hens eget liv. (Se Moula 2009 s. 19)

I praktiken betyder det att synliggöra den andras resurser genom att målmedvetet leta efter de goda egenskaperna och de förmågor den andra har i de fysiska omgivningarna hen befinner sig i, så som i skolan, hemmet eller på fritiden. Detta betyder att man riktar in sig på det positiva istället för på de brister som finns och riktar sin uppmärksamhet mot det som fungerar och är bra hos den andra. De goda egenskaperna och förmågorna som man tar fasta på kan handla om praktiska, sociala, mentala och känslomässiga aspekter. Detta kan även kallas för det "goda" förhållningssättet där man visar respekt och ödmjukhet mot den andra och där hen kan uppleva god självkänsla (Starrin 2007 s. 62). För att detta ska fungera är det också viktigt att intresse för den uppmärksammade resursen ska kännas betydelsefullt för den andra, hen ska själv uppfatta resursen som meningsfull och kunna känna igen sig själv. (Tjersland et al. 2011 s. 168 – 169)

Enligt Tengqvist (2007 s. 82 – 86) är det centralaste förhållningssättet i empowermentarbete *att se alla människor som kapabla – om de ges rätt förutsättningar, att fokusera på alla individers lika värde och rättigheter och att synliggöra och förändra maktstrukturer*. Det första *att se alla människor som kapabla – om de ges rätt förutsättningar* handlar om aktörskap, att uppmuntra människor till eget ansvar och att själv göra saker. Aktörskap kan stödjas genom till exempel att få göra utvecklande och meningsfulla saker, fokusera på styrkorna samt koncentrera sig på den enskilda individens vilja och egna förutsättningar. Aktörskap handlar även om tillit och tilltro vilket betyder att personen klarar sig

bara de rätta förutsättningarna är tillgängliga. Det andra, *att fokusera på alla individers lika värde och rättigheter* innebär att behandla alla likvärdigt och att ta tillvara möjligheterna individer har genom deras bakgrund och erfarenheter. Det tredje, *att synliggöra och förändra maktstrukturen* betyder att mer synligt och mer medvetet öka ansvarstagande för individen och därmed visa respekt för individers likvärde och rättigheter.

I skolan handlar det om empowermentpedagogik vilket är lärarens syfte och process för att utveckla och finna den kapacitet hos varje elev som stärker elevens sociala kompetens, det vill säga förmågan att kunna relatera till andra människor och världen runt om sig. Förändring, empowerment och lärande är begrepp som är förknippade med varandra. Lärandet sker i växelverkan med andra under hela vår livstid och är något som vi behöver för att kunna medverka i vårt samhälle. Förändring sker i relation till lärandet och empowerment är processen i förändringen där individen upptäcker sina egna resurser för problemlösning. Därmed lär sig individen att klara sig på egen hand utan den professionellas stöd. Förändring och förbättring är möjligt i alla situationer och det krävs att individen tar eget ansvar för förändringen. Människan har en stor mängd resurser som bör tas i beaktande vid empowermentorienterat arbete. En del av dessa resurser är till exempel människans önsknings, uppfattningar och tankar, uppbyggande av relationer, möjlighet att göra val, problemlösning, handlingar och reflektion över sina egna handlingar, tal och uttryck av känslor. (Moula 2009 s. 99, 102, 109)

För ungdomar handlar det också om vissa grundläggande behov som behöver mötas för att uppnå empowerment och som är nödvändiga för utveckling och välbefinnande. Behoven är nya erfarenheter, säkerhet, bekräftelse och kärlek. Nya erfarenheter handlar om att kunna och själv få testa på olika saker för att reda ut på vilket sätt saker och ting fungerar. Säkerhet handlar om att skapa trygghet då den unga ägnar sig åt de nya erfarenheterna. Med det menas att genom kommunikation kan den vuxna förmedla de risker som finns och därmed skapa säkerhet utan kontroll. Bekräftelse innebär att få bekräftelse på det den unga gör, och inte på det som anses vara rätt eller fel. Bekräftelse är också viktigt för den sociala utvecklingen. Till sist handlar det om kärlek som avser trygga, fasta och kärleksfulla relationer som de unga behöver i sitt vardagliga liv. (Moula 2009 s. 139 – 141)

Hos unga sker inte den fysiska och den mentala utvecklingen i samma takt. Den kognitiva kapaciteten kan utvecklas efter att den fysiska utvecklingen har avslutats och den kognitiva kapacitetens utveckling påverkar därmed det rationella tänkandet, kontrollen av impulsiva handlingar och att kunna fatta svåra beslut. I dessa situationer och processer kan de vuxna stöda ungdomarna. Ungdomar kan fatta beslut om saker som påverkar deras framtid, till exempel val av yrke. I sådana beslut och processer behöver den unga mycket stöd av den vuxna. Med hjälp av exempelvis olika kognitiva övningar kan man begränsa att det emotionella systemet tar över och samtidigt stärka det kognitiva systemet. (Moula 2009 s. 138 – 139)

5.2 Bemötande

Blennberger (2013 s. 12 – 13) definierar ordet bemötande som mötande, relationer, samspel, attityder, förhållningssätt och grundinställning. Bemötandet kan ses som en handling eller flera mindre handlingar där attityden eller förhållningssättet avspeglas. Professionellas bemötande (till exempel en lärare) kan ha väsentlig betydelse för en person med svag självkänsla. Den professionella har ansvaret för bemötandet och hen bör observera sitt bemötande. Den som blir bemött avgör hur djupt eller ytligt mötet blir.

Samspelsförmåga och situationsanpassning är väsentligt i bemötandet av andra. Att skolpersonalen inte till exempel blir påverkad och smittad av elevens upprördhet eller missnöje, utan kan förhålla sig neutralt och agera professionellt i en sådan situation där eleven uttrycker missnöje. Förmågan handlar både om en pedagogisk-metodisk kunnighet och om förmågan att förhålla sig etiskt korrekt. Det är betydelsefullt att kritiskt reflektera över sin egen förmåga att anpassa sig pedagogiskt och etiskt i olika situationer. Den professionella kan ha en fungerande professionell roll utan att vara för personlig, men det kan finnas en risk för att bemötandet inte väcker förtroende om den professionella inte är genuin och autentisk. Det finns olika bemötandenormer som är generellt relevanta; respekt, empati, rättvist bemötande, jämlik hållning samt tydlighet och saklighet. Man kan visa respekt genom att ta hänsyn, alltså ha finkänslighet för varje individ som en unik person. Respekt betyder inte alltid att man personligen måste tycka om personen eller respektera det hen gjort, utan att man respektfullt bemöter varje individ, och om i detta

fall eleven skulle bete sig respektlöst mot den professionella, betyder det inte att den professionella skulle agera mot eleven på samma sätt. (Blennberger 2013 s. 122 – 129)

En positiv relation har en betydande roll för att stärka självkänslan. För att relationen mellan individen och den professionella ska fungera, ska den enskilda individen känna sig både sedd och bekräftad. Den professionella ska förmedla entusiasm och motivation, bemöta empatiskt och vara pålitlig. För att uppnå en god relation finns det färdigheter som är viktiga att bemästra. Färdigheter som att skapa och utveckla kontakt, bjuda på sig själv på ett personligt sätt, erbjuda fast struktur, men ändå vara flexibel, vara lyhörd för de sociala sammanhangen, tåla provokationer och vara uthållig, ha humor samt vara engagerad är viktiga. Det är också viktigt att utveckla sin professionella självkänedom. (Cederlund & Berglund 2017 s. 170 – 171, 175 – 180)

6 METOD

I detta kapitel presenterar vi metoden som vi valt att använda oss av i vår studie. Vi kommer att berätta hur vi i praktiken har genomfört intervjutillfället och hur vi i vår studie tagit forskningsetiken i beaktande. Därefter kommer vi att berätta hur vi analyserat det insamlade materialet med hjälp av en innehållsanalys och om tillförlitlighet och trovärdighet som vi närmare kommer att ta fasta på i diskussionsdelen.

6.1 Fokusgruppintervju och urval

Vi har valt att använda oss av intensiv undersökningsdesign för att få en djupare förståelse. Detta avser att få fram den enskilda individens uppfattning och få fram nyanser och detaljer av situationen. Detta avser också att få fram den enskilda individens upplevelse om hur den kontext hen befinner sig i, påverkar hans upplevelse. I den intensiva undersökningsdesignen använder man sig av en öppen metod – kvalitativ data, som avser studera ett fåtal enheter. Kvalitativ data analyseras genom induktiv ansats, alltså genom att utgå från insamlade data. (Jacobsen 2012 s. 61 – 62)

Vår studie är förverkligad genom fokusgruppintervjuer där olika teman diskuteras. I en gruppintervju har respondenterna möjlighet att inte enbart besvara frågor som ställs, utan

också ställa egna frågor samt besvara frågor som ställs i gruppen. Om deltagarna tar upp egna frågor angående temat är det mer värdefullt för studien för detta ger möjligen nya synpunkter (Henricson 2012 s. 198). Fokusgruppintervjuer är bra då temat för undersökningen som ska diskuteras är relativt avgränsat. I en fokusgruppintervju kan deltagarna identifiera sig med andra, andras tankar och åsikter eller bearbeta sina egna erfarenheter. Fokusgruppintervjuer passar då syftet är att få fram olika åsikter bland deltagarna om ett eller flera teman. (Jacobsen 2012 s. 99 – 100)

Även om intervjun är öppen är den alltid till viss grad strukturerad. Till stöd för en intervju med öppna frågor används en intervjuguide för att ha en lista över teman som ska behandlas och för att kunna analysera materialet. Med hjälp av intervjuguiden är det möjligt att ta fram teman och annat som anses nödvändigt för intervjun och för att hållas inom de tidsramar som står till förfogande. Genom att banda in intervjun kan man fånga upp allting som diskuteras. Behovet av att göra anteckningar minskar då och den som intervjuar kan koncentrera sig bättre på det som sägs istället. Även om man bandar in en intervju är det viktigt att komma ihåg att göra en del anteckningar som kan hjälpa till att hitta det som ansetts särskilt viktigt. (Jacobsen 2012 s. 100 – 101, 104, Henricson 2012 s. 167)

Vanligtvis väljs deltagaren ut efter sin lämplighet för studien. En vanlig fråga angående valet av respondenter och grupper är hur många deltagare och hur många grupper som ska ingå i studien. En mindre grupp med max åtta personer anses vara idealet. Med tanke på valet av deltagare i fokusgruppen är det också viktigt tänka på vilka kriterierna för deltagandet är. Till en fokusgrupp rekommenderas det att alla deltagare till en viss del har samma bakgrund, exempelvis samma ålder eller erfarenheter. (Henricson 2012 s. 165, 200 – 201)

Den fysiska miljön är en annan aspekt som ska tas i beaktande i valet av hur intervjun ska genomföras. Miljön kan antingen vara en naturlig- eller en onaturlig miljö. Det har visat sig att miljön inverkar på hur innehållet i intervjun kommer att se ut. I naturliga miljöer kan respondenterna känna sig hemma och därför blir innehållet i intervjun också mer naturligt. Viktigt vid val av intervjumiljö är att välja ett sådant ställe där man kan genomföra intervjun utan utomstående störningar eller avbrott. (Jacobsen 2012 s. 102 – 103)

6.2 Genomförandet

Vi har genomfört två fokusgruppintervjuer i två olika svenskspråkiga högstudier i huvudstadsregionen. I båda intervjuerna deltog fyra elever, tillsammans åtta deltagare. Krav för deltagande var att alla deltagarna gick på nionde klassen och hade fyllt 15 år för att grupperna skulle ha liknande bakgrund och möjligen samma tankar kring ämnet. Skolorna kontaktade vi per e-post. Lärarna i skolan frågade efter intresserade elever för deltagande och valde grupperna enligt det. Genomförandet ägde rum i skolornas utrymmen under elevernas lektionstid för att intervjutillfället skulle ske i en naturlig omgivning för deltagarna. Båda intervjuerna pågick i ca 60 min. Som tack för deltagandet fick alla en tygkasse som innehöll några små prylar sponsrat av Talentia. Intervjutillfället inleddes med en påhittad berättelse som vi själv skrivit och som stöd för intervjun använde vi oss av en intervjuguide (Bilaga 1). Intervjuerna spelades in med en bandspelare. Vi hade en överenskommelse kring arbetsfördelningen under och efter båda intervjuerna. Under den första intervjun intervjuade Leppänen och Nurmi observerade samt transkriberade. Under den andra intervjun intervjuade Nurmi och Leppänen observerade samt transkriberade.

6.3 Forskningsetik

Forskningsetik innebär tillämpandet av de etiska principerna både inför studien och under genomförandet av studien. Inom forskningsetiken bör man då man undersöker människor uppfylla tre grundläggande etiska krav under hela undersökningsprocessen: informerat samtycke, krav på skydd av privatlivet och krav på korrekt presentation av data. (Jacobsen 2012 s. 32, 39) Forskningsetiken skyddar även studiens deltagare (Henricson 2012 s. 70).

I vårt arbete följer vi Arcadas riktlinjer för god vetenskaplig praxis, som grundar sig på Forskningsetiska delegationen i Finland, TENK. God vetenskaplig praxis omfattar bland annat ärlighet och generell omsorgsfullhet samt noggrannhet under hela undersökningens gång från insamling av data till presentationen av resultaten. Man skyddar deltagarna i studien mot skada, undviker känsliga teman och ansöker om forskningslov av de parter som undersökningen berör. Examensarbetets plan ska genomgå etisk förhandsgranskning av handledaren. (God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada 2019 s. 1 - 2)

För studien har vi anhållit om forskningslov (Bilaga 2) för intervjuerna och en sammanfattning av studiens resultat är skickad till den stad där materialet samlades in (Bilaga 6). Intervjuerna förverkligades enligt skolornas och eleverna villkor och resurser. Skolorna, läraren, eleverna som deltog och elevernas vårdnadshavare fick information om studiens syfte och om att deltagandet var frivilligt genom informationsbrev (Bilaga 3 och Bilaga 4). Av eleverna bad vi om skriftligt samtycke (Bilaga 5) till att bli intervjuade, i och med att personer i ålder 15 – 18 anses själv kunna avgöra om de vill delta i en undersökning eller inte (Henricson 2012 s. 82).

Med tanke på valet av fokusgrupper bör man ta i beaktande de etiska aspekterna. Den som intervjuar kan lova att informationen eller teman som framkommer under intervjun inte kommer att kunna kopplas till enskilda individer. Dock kan det inte garanteras att andra i gruppen inte sprider informationen vidare. Därför bör man noggrant fundera på innehållet vid intervjun. (Henricson 2012 s. 197)

På grund av studiens tematik har vi omsorgsfullt tagit de etiska aspekterna i beaktande i utformandet av vårt syfte och vår intervjuguide. Syftet med studien är att fokusera på hur stärka självkänslan och inte diskutera elevernas individuella upplevelser. Därför öppnade vi intervjutillfället med en fiktiv berättelse (Bilaga 1) som eleverna kunde reflektera kring under intervjun. Den fiktiva berättelsen är könsneutral och behandlar inte specifika egenskaper. Den är generell och neutral, målet är att eleverna ska kunna relatera till berättelsen utan att bli påverkade för personligt. Vi diskuterade med deltagarna om vad tystnadsplikt innebär och respekt för de övriga gruppmedlemmarna samt deras åsikter, tankar och känslor.

Den insamlade informationen från intervjun samt elevernas underskrivna samtycke har förvarats som sekretessbelagd data. Materialet är presenterat anonymt och konfidentiellt samt förstördes efter att examensarbetet blev godkänt. Vårt examensarbets plan har genomgått etisk granskning av våra handledare före genomförandet av studien.

6.4 Innehållsanalys

Renskrivning av rådata, alltså transkribering, är det första steget av analysen. Innehållsanalysen kan genomföras på olika sätt men strukturen vi valt är tematisering, kategorisering, att sätta citat i kategorier och jämföra skillnader och likheter. *Tematisering* betyder att försöka strukturera och göra texten enklare. Vid tematisering kommer man fram med de viktigaste teman som kommit upp under intervjun. *Kategorisering* betyder att söka efter kategorier som ger struktur i texten genom att samla in de teman som bildar olika kategorier. Olika kategorier belyser teman som skiljer sig från varandra och sådana som liknar varandra. Meningen med kategorisering är att förenkla texten till en större helhet för att sedan kunna analysera de olika kategorierna snarare än ett stort antal olika teman. Kategorisering är också en förutsättning för att kunna jämföra innehåll från olika intervjuer. Resultat från olika intervjuer kan till exempel belysa en kategori men från olika perspektiv. Vid kategorisering bildas det huvudkategorier samt eventuella underkategorier. Sedan är det dags att *fylla kategorierna med citat*. Citaten i kategorierna visar hur personerna som deltagit i intervjun definierar kategorin. Detta kan göras med hjälp av en tabell för att lättare visa på vilket citat som belyser vilken kategori. Nästa steg är att *jämföra de olika intervjuerna och söka efter det som skiljer sig åt och det som är likadant i intervjuerna*. (Jacobsen 2012 s. 143, 146 – 152)

Intervjuerna transkriberades i skilda tabeller. I vår innehållsanalys har vi utgått från en induktiv ansats, alltså utgått från vårt insamlade data. Efter att vi transkriberat intervjuerna påbörjade vi tematisering genom att lyssna och läsa igenom materialet samt leta efter teman på egen hand. Därefter har vi tillsammans gått igenom materialet för att få en gemensam förståelse för och uppfattning av innehållet samt de teman som förekommer. Båda intervjuerna analyserades på samma gång och inte enskilt. Alla relevanta kommentarer numrerades för att lättare gå tillbaka till det ursprungliga materialet vid behov och för att veta från vilken intervju kommentaren är ifrån. Vi kom fram till flera mindre teman som vi sedan skrev enskilt ner på Post It-lappar. Dessa mindre teman slog vi ihop till tio större teman som bearbetades till tre huvudteman. Därefter påbörjade vi kategoriseringen, där kategorierna bildades utgående från innehållen i våra teman. Vi kom fram till tre huvudkategorier *Skolpersonalens förhållningssätt*, *Att synliggöra elevers styrkor* och *Handledning inför fortsatta studier*. Efter kategoriseringen fyllde vi kategorierna med citat i

nya tabeller. Med hjälp av tabellerna och numrering har vi kunnat jämföra intervjuerna med varandra och se skillnader samt likheter. Analysprocessen har vi illustrerat med två bilder (Figur 1 och 2).



Figur 1. Tematisering (2019).

Handledning inför fortsatta studier

TEMA	Kategori	Citat	Nummer
	Handledning inför fortsatta studier		
Viktigt att få detaljerad info angående fortsatta studier som hjälper att märka vilket passar en själv bäst.		O just också att man kanske berättar om alla möjligheter o sånt som man har efter nian, att dom sku, jaa, dom ha väll berätta ti oss ganska mycke om gymnasie o olika linjer på yrkesskola, joo ganska detaljerad information, mm, så nu märker man ju där vilket passar en själv bäst	139.
Viktigt att få detaljerad		- Andra håller med	140.

Skolpersonalens förhållningssätt

TEMA	Kategori	Citat	Nummer
	Skolpersonalens förhållningssätt		
Naturligt /neutralt och genuint bemötande kunde stärka självkänslan		Ja tycker att om man e helt sådär neutral, man behöver int va sådär över positiv eller såhär vill veta på de sätt e för mycke, att man e helt perus vänlig så	85.
Lättare att prata om läraren är genuin, äkta som en vän. Inte försöker för mycket. Naturlig kontakt med elev – eleverna märker ökta bemötande		O ja tycker också såhär allmänt, såhär lärare, att om dom int försöker fö mycke att liksom, om dom sku vara lärare o sen gör dom de som dom tror att e bäst i en situation, att liksom, att om dom, ja tycker int man ska såhär säga åt en lärare specifikt att hu den ska ta sej till fö att om int man sen märker att de e någo problem, att den gör någo på helt fel	134

Synliggöra elevernas styrkor

TEMA	Kategori	Citat	Nummer
	Synliggöra elevernas styrkor		
Beröm. Det kan vara avgörande att läraren berömmar. Viktigt att skolpersonal kan berömma. Berömma även små saker. Menar det man säger		O sen tycker ja också de e ganska viktigt att lärarna också kan berömma en, eller liksom int såhär att man nu allt som den gör berömmar, men just någo små saker så om den påriktit menar de så tycker ja att de kan va ganska, avgörande, mm (lite fmiss)	87.
Beröm. Ärlig och genuin beröm / Viktigt att man menar det man säger.		... men de e om dom säger nå såhär bra sak så de ska påriktit va nå sånt som dom menar sen liksom, fö amars e de lite sådär onödigt kanske – Andra håller med	115.

Figur 2. Färdiga kategorier (2019).

6.5 Tillförlitlighet och trovärdighet

Oberoende vad man undersöker bör man uppfylla tillförlitlighet och trovärdighet. Tillförlitlighet kallas även validitet och kan delas in i två grupper, intern validitet och extern validitet. Intern validitet handlar om att kontrollera att man verkligen undersöker det man tror att man undersöker och att beskrivningen av ett fenomen är riktig. För den enskilda individen är hans uppfattningar verkliga. Med den sociala verkligheten i fråga utformas det kvalitativa fenomenet. Då man är ute efter intern validitet är det viktigt att man kritiskt ifrågasätter om man har fått tag på källor som ger relevant information. Extern validitet, med andra ord generaliserbarhet, handlar om tillämpandet av resultatet från ett avgränsat område i ett annat eller flera andra sammanhang. Kvalitativa studiers syfte är att få en djupare förståelse för problemet och generalisering är svårt att verkställa då temat är relativt avgränsat och undersökningen innefattar färre enheter. (Jacobsen 2012 s. 21, 161 – 165, 171)

Trovärdighet, med andra ord reliabilitet, handlar om att man kan lita på undersökningen (Jacobsen 2012 s. 21). Det finns faktorer man bör ta i beaktande för att sträva till hög trovärdighet. Undersökningsmetoden i en kvalitativ studie kan påverka undersökningsresultaten. Det kan vara undersökningsdesign (undersökareffekten och kontexteffekten) samt slarv vid nedteckning och analys av data. Undersökareffekten handlar om att respondenten blir påverkad av intervjuaren, speciellt då man har flera intervjuare eller observatörer i samma undersökning. I kontexteffekten är det frågan om miljön där intervjun genomförs och hurdan effekt det möjligen har. Det är viktigt att intervjun genomförs i en miljö som känns naturlig och trygg för respondenten, ett bekant ställe där den intervjuade vistas praktiskt taget dagligen. Undersökaren bör reflektera och diskutera över hur undersökareffekten och kontexteffekten möjligen har kunnat påverka resultaten. Slarv vid nedteckning och analys av data är ett hot mot trovärdigheten. För att undersökaren ska kunna vara noggrann i nedteckning och analys av data är hen helt beroende av bra anteckningar eller inspelningar. Då man spelar in intervjun får man med hela samtalet. I kvalitativa studier är det viktigt att fler än en person kontrollerar och upprepar respektive data och analys för att kunna sträva till trovärdiga resultat. Det är även centralt att i analysen använda citat från intervjun och dessa citat klassificerar man i de olika kategorierna. (Jacobsen 2012 s. 173 - 177)

Det kräver att skribenten reflekterar kring hela studien med hänsyn till syfte, frågeställningar, metoderna för datainsamlingen, analysprocessen och presentation av resultaten för att uppnå reliabilitet och validitet. När resultaten är färdiga är det lättare att analysera trovärdigheten. (Henricson 2012 s. 340 - 341)

7 RESULTAT

I detta kapitel redovisar vi våra resultat. Kapitlet belyser våra kategorier *Skolpersonalens förhållningssätt*, *Att synliggöra elevers styrkor* och *Handledning inför fortsatta studier* från olika perspektiv som framkommit från våra resultat.

7.1 Skolpersonalens förhållningssätt

Deltagarna lyfte fram olika perspektiv angående skolpersonalens förhållningssätt som kunde stärka självkänslan. Deltagarna i den ena gruppen upplevde att naturligt, neutralt och genuint bemötande är viktiga aspekter. De ansåg det vara viktigt att skolpersonalen kan vara sig själv, inte försöka för mycket och vara mera som en vän. Det kom fram att deltagarna uppskattar då skolpersonalen förstår eleverna genom att anpassa sig till en ungdomsnivå. Deltagarna menade också att det är viktigt att skolpersonalen kan närma sig eleven på ett naturligt sätt till exempel genom att ställa vanliga frågor. Ett neutralt bemötande ger utrymme för eleven att stärka hans uppfattning att kunna klara sig på egen hand. Deltagarna menade att oäkta bemötande kan ha en negativ inverkan på elevens självkänsla eftersom det eventuellt kan få eleven att ifrågasätta sig själv.

O ja tycker också såhär allmänt, såhär lärare, att om dom int försöker fö mycke att liksom [...] Man ser ju nog om en person påriktit e som den liksom visar sej upp, så ja tycker att de e ganska viktigt att en lärare ska va såhär, äkta? Jaa.

Men sen också just om den sen försöker fö mycke, fast den har helt bra tankar över de, så de kan ju sen iställe fö att förstärka den dä elevens självkänsla så kan de ju sen typ ba bli svagare, att man kanske sen börjar fundera at va e fel me mej, att vaffö måst den hä nu liksom, jaa, försöka så mycke

Sen tycker ja också att några lärare har såhär, att dom kan liksom sjunka såhär till en ungdomsnivå, så att dom förstår [...] ja tycker de e jätte bra om nån lärare kan göra så [...] men att dom kan såhär komma ner på en ungdomsnivå såhär i tankesätt fö nu tänker ju en ungdom o en vuxen helt olika

Båda grupperna lyfte fram egenskaper som att vara öppen, glad, positiv, vänlig och snäll som viktiga faktorer som kunde stärka självkänslan. Att skolpersonalen visar att de bryr sig om eleven och visar sitt intresse för eleven är också viktigt. För att eleven skulle kunna bli mer självsäker ansåg deltagarna det viktigt att skolpersonalen visar att de bryr sig genom ord och att det är bättre att säga än att låta bli. Deltagarna i ena gruppen tog fram tillfällen där de upplevt negativt bemötande. De menade att skolpersonalen ibland framställt som om de inte brytt sig då eleverna fått dåliga resultat i prov eller inte brytt sig om hur eleverna klarat sig i skolan. Deltagarna upplevde det som tungt då man går vidare i skolarbete om man inte lärt sig det förra ämnet. De upplevde frustration om lärare ignorerar att eleven fått ett sämre vitsord i provet på grund av att eleven tydligt behöver stöd. Deltagarna upplevde att ansvaret faller på eleven om skolpersonalen verkar nonchalant inför elevens utmaningar i skolarbete. De ansåg det viktigt att läraren visar att hen vill hjälpa eleven.

No att vara sådär positiv o öppen o sådär vänlig o snäll

...ja tycker ba att liksom nu hjälper de ju lite om nån lärare e sådär att de blir helt bra att, dom e helt, eller fast de kanske int betyder så mycke men ändå att nu e de ju bättre att dom säger de än att dom int säger de, jo

De känns ibland som att, om man får dåligt i nåt prov, liksom att läraren int egentligen såhär bryr sig att de e bara såhär ”nu fick du nu ba femma att, (puff) voi nej, att de e ditt problem, att de e bara o försöka öva mera ti nästa” att den på riktigt visar att den vill hjälpa dig o såhär. Fö de kan på riktigt, om de e sådär att du får en fyra fast på ett prov, de e int liksom, du behöver ju helt klart, du behöver ju helt klart hjälp, du har ju klart int förstått nånting eller såhär, de e ju helt dumt om läraren ignorerar de o bara ger en fyra sådär o ”okei, de e de”.

Båda grupperna kom fram med att det skapar trygghet då skolpersonalen berättar att de är tillgängliga för eleven och tillgängliga i den mån eleven själv vill. Deltagarna ansåg det viktigt att få känslan av att kunna prata med skolpersonalen och att kunna prata på sina egna villkor. I ena gruppen diskuterades tystnadsplikten och de kom fram till att tystnadsplikten är en positiv sak som gör det lättare för eleverna att dela med sig. Det framkom att vilken vuxen som helst i skolan kan närma sig eleven och det är bättre om det är en vuxen som eleven träffar ofta i skolan.

...sen e dom liksom sådär att, ”no om de sen ännu e nånting som du vill fråga så kan du alltid komma o fråga vilken vuxen här i skolan som helst eller mig” eller någo att man har dendär tryggheten att man kan alltid liksom dela med sig om man har någo som tynger

Kanske int nån som man ser typ en gång i månaden i skolan

Skolpersonalens uppmärksamhet för det som hänt utanför eleverns skoltid och uppmärksamhet för eventuella ändringar lyfte båda grupperna fram. Enligt deltagarna är det viktigt att skolpersonalen har förmågan att uppmärksamma ifall det hänt något i elevens liv. Detta är viktigt eftersom det som hänt utanför skolan kan ha en inverkan på elevens mentala hälsa och därmed bli ett problem i skolan. Deltagarna ansåg att då det är ett problem i skolan berör det även skolpersonalen. Deltagarna menade att det är viktigt även för att det kan påverka elevens skolprestationer. Skolpersonalen bör uppmärksamma förändringar i till exempel sjunkande vitsord eller provresultat eller ändringar i elevens sätt att vara. Deltagarna menade att även om eleven inte vill dela med sig så uppskattas det att någon visar uppmärksamhet. Att välja ett lämpligt tillfälle att närma sig eleven är också viktigt. Skolpersonalens kommunikation och samarbete sinsemellan ansåg deltagarna viktigt för att kunna hjälpa eleven och för att eleven eventuellt ska ta upp det som hänt.

Eller sen fast om nån har fått såhär, till exempel bra vitsord först, men sen börjar dom av nån anledning liksom droppa domdär vitsorden, sen sku man liksom kunna fråga att har de hänt nånting eller vad de beror på [...] men sen om de har hänt någo så kanske man int kan någo åt saken att man mår så dåligt att man inte klarar av att skriva prov.

Eller ja tycker i alla fall sådär att i de skede att om du har någo sådär som stör din skolgång, fast läraren märker att någo e på tok nu, o just nä vi också tala om dehär att sku man fråga då av eleven [...] ja tycker i såna fall om man ser helt, om de annars e jätte positiv elev, o glad o såhär o sen plötsligt e de liksom, man märker att någo e helt på tok, så ja tycker i såna fall kan läraren fast fa helt sådär fram att e allting okej, [...] o de e ju en helt annan sak att om dendä eleven säger någo eller int

Situationer där gott bemötande är essentiellt för att stärka eleverns självkänsla enligt båda grupperna är när eleven fått dåligt vitsord i ett prov, när något känns svårt för eleven att göra eller när eleven blivit dåligt bemött eller mobbad, i grupprojeckt, utanför klassrummet och lektionstid samt vid lunch. Då eleven fått ett dåligt vitsord eller då något känns svårt ansåg deltagarna att det är viktigt att kunna uppmuntra och stöda för att stärka elevens självförtroende. Att få stöd i konfliktsituationer vid behov och gott bemötande i naturliga situationer som korridoren, under rasterna eller då eleven väntar på att lektionen ska börja

ansåg deltagarna betydelsefullt. Deltagarna menade att det skulle vara trevligt om skolpersonal som märker en elev som sitter ensam vid lunchen kunde sätta sig bredvid eleven som sällskap. I denna situation uppskattades det att skolpersonalen också respekterar elevens personliga zon, men det är bättre att närma sig eleven än att låta bli.

Kanske om man till exempel fått dåligt i nåt prov eller just ska göra någonting som kanske känns svårt, så just att då alltså försöker uppmuntra eller försöker liksom få ens självförtroende upp genom att säga "att de går nog bra" eller om de då har gått dåligt "att de här e int allt, att du har en till chans o att vi försöker lära, vi försöker jobba med de här så att de blir bättre"

Då nä man väntar på att timmen börjar, raster kanske, eller om man kommer lite tidigt i misstag, sen så står man där ensam sådär att va ska ja nu gö

7.2 Att synliggöra elevers styrkor

Deltagarna i båda grupperna förde fram olika sätt att synliggöra elevers styrkor för att stärka självkänsla. Deltagarna ansåg att skolpersonalens förmåga att ge beröm är viktigt och avgörande. Genuint beröm också för små saker och att mena det man säger är betydelsefulla aspekter. Berömmet behöver vara genuint för att kännas betydelsefullt. Deltagarna menade att då berömmet är genuint kommer eleven bättre ihåg det samt då berömmet inte är genuint känns det irrelevant. Viktigt är att ha förmåga att märka och lyfta fram elevens starka sidor och vad hen är bra på, för att eleven själv skulle märka sina styrkor till exempel då eleven arbetat aktivt eller kommit fram med bra idéer under lektionen. Viktigt är att få bekräftelse och beröm om sina kunskaper för enligt deltagarna känner man inte alltid att man är bra på något fastän man vore det. För att synliggöra elevers styrkor ansåg deltagarna att skolpersonalen kunde fråga eleven vad hen tycker om, vad hen tycker att hen är bra på samt fråga efter hens intressen.

... men de e om dom säger nå såhä bra sak så de ska påriktit va nå sånt som dom menar sen liksom, fö annars e de lite sådär onödigt kanske

...lyfta upp domdär bra idéerna så att han märker att han har varit bra på de att de int bara går sådär förbi, in genom ena öra o ut genom de andra öra utan att han e liksom att "kanske jag e bra på de här", alla måst ju känna sig att dom e bra på nånting fö annars så blir de int hemst bra

Typ uppmuntrande, just att ta fram elevens då starka sidor o liksom få den typ att, eller få hen o känna sig bra, o just sådär, att man liksom på någo sätt försöker få den att känna sig bra o kan liksom tro på sig själv

Fast allti känner man ju int att man e bra på någo. Fast man kanske sku va de – *Andra instämmer*

Konstruktiv feedback angående skolprestationer ansåg deltagarna i den ena gruppen vara en faktor som kunde stärka självkänslan. En exempelsituation är att ge konstruktiv feedback kring vad eleven gjort bra och vad som kunde förbättras i till exempel presentationer. Då eleven får feedback på det hen gjort bra ansåg deltagarna att det är lättare att ta emot feedback kring vad som kunde förbättras. Viktigt är också sättet på vilket skolpersonalen formulerar sig då de diskuterar med eleven angående till exempel vitsord. Här menade deltagarna att det har en stor betydelse när skolpersonalen starkare lyfter fram det som gått bättre för eleven.

presentationer så liksom någo såhäna plus eller nånting dom sku ha kunna förbättra [...], men jaa så de tycker ja e kanske nånting som sku i helt såhä skoluppgifter sku kunna stärka din självkänsla.

Ja tycker också att de e jätte viktigt hu läraren formulerar sina ord, [...] så om dom nu säger att du fick nu en, nå int vet ja, åtta på dehä projektet o så fick du en femma här på provet, så int känner man sej kanske sådär jätte bra sen, men om man e såhär att jaa provet fo nu lite kanske sämre fö dej men sen att här på projektet kom du ju tibaks upp, eller sådär, så ja tycker ren att skillnaden på dom där två e jätte stora o de kan också påverka ti honom sen ganska mycke, att hu han kanske ser sej själv på de dä ämne

Deltagarna i båda grupperna diskuterade sätt att hitta sina styrkor i skolan. Att ha alternativ och valmöjligheter som att ha tillgång till olika tillvalsämnen, förverkliga olika slags grupprojeckt samt genom att prova på olika projekt i undervisningen sågs som bra möjligheter. Deltagarna menade att det är viktigt att testa sig fram för att hitta och märka det som fungerar bäst för en själv.

... me tillvalsämnen, sku man ju kunna testa lite först, kanske gå i en lektion med på såhär olika tillvalsämnen o sen kanske få välja liksom först sen...

Ja tycker man hittar sina styrkor ba man gör någo att, man hittar ju int dom om man börjar söka dom, men just att om man ba gör på nån uppgift så kanske man märker sådär att hej de här gick ganska bra fö min del, att man just testar på många olika saker

Ena gruppen diskuterade olika självreflektions övningar som kan utföras under lektionstid. Med det menade deltagarna övningar som man utför för sig själv och som inte bedöms med vitsord som ger möjlighet till att reflektera över sina egna styrkor, som ökar självkänedom och är tankeväckande. Till exempel övningar angående vad man själv tycker man är bra på, vad som gör en glad eller arg och om egna värderingar. Deltagarna menade

det är viktigt att ha möjlighet till övningarna i skolan för att eleverna inte reflekterar kring sådana saker på egen tid. Övningarna kan hjälpa eleven att hitta sina styrkor. Deltagarna önskade att korta övningar kunde förverkligas alltid emellan under flera olika lektioner.

Ja tycker no de sku va helt kiva om man sådär, nå kanske nu int i varje ämne, kanske i lite mera ämnen sådär då o då, typ i början av lektionen just, eller i slute, ba nån uppgift som man int får vitsord för eller någo såhänt som ba e fö dej själv. För att, nojaa de e sen sånt som hjälper dej i riktiga live

Men sådär att va värdesätter du o lever du enligt dina egna värderingar, ja tycker de va en jätte bra fråga, man börja tänka sådär att liksom hmm

7.3Handledning inför fortsatta studier

Deltagarna i båda grupperna diskuterade faktorer som de ansåg nödvändiga för att kunna göra val och beslut angående fortsatta studier samt hurdant stöd de önskar få av skolpersonalen. Enligt deltagarna är det viktigt att få detaljerad information om möjligheter gällande olika gymnasier samt olika linjer i yrkesskolor. Deltagarna menade att då man får detaljerad information är det lättare för eleven att upptäcka vad som passar hen bäst. Även att få information gällande studier eller valmöjligheter efter andra stadiet ansågs önskvärt. Informationen borde vara genuin och ärlig för att eleverna ska kunna ha realistiska förväntningar. Utöver informationskvällar önskade deltagarna få höra ärliga erfarenheter av andra stadiets studerande under elevhandledningslektionerna. De önskade sig genuin och ärlig information om hur det känns att gå i skolan i fråga samt positiva och negativa upplevelser. Deltagarna önskade att få höra djupare information även angående utflykter och evenemang som skolan ordnar, och inte endast information om kurser. Deltagarna upplevde att realistiska förväntningar hjälper dem att förbereda sig bättre inför fortsatta studier.

O just också att man kanske berättar om alla möjligheter o sånt som man har efter nian, att dom sku, jaa, dom ha väll berätta ti oss ganska mycke om gymnasie o olika linjer på yrkesskola, joo ganska detaljerad information, mm, så nu märker man ju där vilket passar en själv bäst

... man sku villa höra genuina svar, att man på riktigt får höra hu dom känner, att man på riktigt får höra att de kan vara jätte stressigt [...] att man lite är förberedd

No de sku vara helt kiva höra mera från elever som går på gymnasiet.

Skolpersonalens uppgift är att uppmuntra eleven till att basera sina val på sina egna intressen, egen drivkraft och vad som känns bäst för eleven själv. Viktigt är att vara öppen för elevens egna tankar och utgå från elevens styrkor och intressen. Det är viktigt att få fram för eleven att de val och beslut hen gör ska grunda sig på elevens egen vilja och inte på vänner eller föräldrars. Skolpersonalen kan stöda eleven genom att uppmuntra och komma fram med positiva saker angående olika möjligheter. Den viktigaste uppgiften för skolpersonalen är att uppmuntra eleven att göra egna val och stöda eleven i de val hen gör. Deltagarna ansåg att elevhandledaren har det huvudsakliga ansvaret men även annan skolpersonal, så som klassföreståndare eller kurator, kan stöda eleven i hans framtidsplaner. Viktigt är även att ha möjligheten att träffa elevhandledaren i frågor angående fortsatta studier i den mån eleven behöver.

... vara öppen till dina funderingar o någo såhänt

... Men han borde ba som göra sina egna beslut o int basera de på va sina kompisar gör

No.... iallafall säga sådär att, förklara att de e ens eget val, att man int ska liksom lyssna på såhär om föräldrarna håller på o pusha en nånstans eller om ens vänner liksom, alla säger att man ska komma till nån gymnasie eller nåt sånthär...

8 RESULTATDISKUSSION

I detta kapitel kommer vi att diskutera våra forskningsfrågor genom att koppla resultatet till bakgrund, tidigare forskning och vår teoretiska referensram. Först kommer vi att besvara forskningsfrågan *Hur anser eleverna att skolpersonalen genom sitt bemötande kan stärka elevers självkänsla i skolan?*

Blennberger (2013 s. 12 – 13) poängterar att den professionellas bemötande kan ha en väsentlig betydelse för en person med svag självkänsla, att den professionella har ansvaret för bemötandet och att den som blir bemött avgör hur ytligt eller djupt mötet blir. Enligt Lawrence (2006) har skolpersonalens dagliga bemötande den största inverkan på elevers självkänsla. Skolpersonalen borde under dagen bemöta varje elev genuint. (Se Kallunki 2015 s. 31) I resultaten av vår undersökning framträder det att naturligt, neutralt och genuint bemötande av skolpersonalen är betydelsefullt för att stärka av elevers självkänsla. Det är även viktigt att skolpersonalen är sig själv, är mera som en vän och kan nå en

ungdomsnivå i tankesättet och förstå ungdomen. Detta tyder på att en god relation mellan skolpersonal och elev är essentiellt. Cederlund & Berglund (2017 s. 171, 175 – 176) skriver att en positiv relation har en betydande roll för att stärka självkänslan. För att kunna uppnå en god relation behöver skolpersonalen skapa och utveckla kontakt samt bjuda på sig själv på ett personligt sätt. Den positiva relationen mellan skolpersonal och elev har enligt Cushman & Cowan (2015 s. 85) också en betydande roll för elevers självkänsla vilket därmed påverkar lärandet. Enligt Räsänen (2015 s. 47) behöver det finnas en pålitlig person som lyssnar till och förstår ungdomen för att kunna stärka självkänslan. Blennberger (2013 s. 124) tar upp att den professionella kan fungera professionellt utan att vara för personlig men då bemötandet inte är genuint och autentiskt finns det en risk för att bemötandet inte skapar förtroende. I våra resultat kommer det även fram att oäkta bemötande kan ha en negativ inverkan på elevens självkänsla genom att det kan få eleven att ifrågasätta sig själv.

I resultaten av vår undersökning framkommer det att skolpersonalens tillgänglighet skapar trygghet och det är viktigt för eleven att få känslan av att kunna prata med skolpersonalen på sina egna villkor. Tystnadsplikten ansågs vara en positiv sak som gör det lättare för eleven att prata med skolpersonalen. Genom att skolpersonalen tar tystnadsplikten i beaktning och är tillgänglig för eleven skapar det förtroende och stärker den positiva relationen mellan skolpersonal och elev. Våra resultat visar även att vilken som helst vuxen i skolan kan närma sig eleven, men att det gärna får vara någon som eleven träffar ofta i skolan. I tidigare forskning av Cushman & Cowan (2010 s. 87) framträder det att förtroende mellan lärare och elev är betydelsefullt för att stärka självkänslan. Dessa saker tyder på att det är väsentligt för skolpersonalen att reflektera kring hur de skapar förtroende och en positiv relation som stöder stärkandet av elevers självkänsla.

Resultaten av vår undersökning visar att det är viktigt att skolpersonalen visar sitt intresse samt visar att de bryr sig om eleven så att eleven kan bli mer säker på sig själv. Det är betydelsefullt att skolpersonalen visar att de bryr sig och vill hjälpa eleven med de utmaningar hen har. Cushman & Cowan (2010 s. 88) beskriver en strategi för hur bygga upp en positiv relation. De menar att en positiv relation skapas genom att visa sitt intresse för eleven med att till exempel fråga om hans mående eller genom att tilltala eleven med smeknamn. Det handlar även om att diskutera om elevens intressen och om det som är

viktigt för hen utanför skolan. Enligt Kallunki (2015 s. 83 – 84) känner eleven sig uppmärksammade och mer värdig då skolpersonalen visar att de bryr sig. Genuint bemötande tyder enligt Räsänen (2015 s. 46 – 47) på att den andra bryr sig. I våra resultat hade deltagarna upplevt negativt bemötande angående provresultat, där de kände frustration då de inte fått den hjälp de behövde samt att ansvaret faller på eleverna ifall skolpersonalen verkar nonchalant inför elevernas utmaningar. På grund av elevernas negativa upplevelser och för att kunna stärka elevers självkänsla är det väsentligt för skolpersonalen att ta hänsyn till eleven och hens utmaningar genom sitt bemötande, alltså att visa sitt intresse för eleven samt visa att de bryr sig om eleven och vill hjälpa hen.

Skolpersonalens uppmärksamhet mot det som hänt utanför skolan och elevens avvikande beteende eller sänkning i vitsord lyfts fram i våra resultat. Deltagarna ansåg detta vara viktigt eftersom det kan bli ett problem i skolan och påverka skolprestationen. Då det blir ett problem i skolan ansåg deltagarna att det även berör skolpersonalen. Olika förändringar och upplevelser i livet anses enligt Räsänen (2015 s.49) ha betydelse för självkänslan. Enligt Ikiz & Cakar (2010 s. 2340 – 2341) påverkar kriser och stressfulla livshändelser ungdomars välmående och liv. I dessa situationer kan det sociala stödet lindra den upplevda stressen. Ikiz & Cakar menar att det sociala stödet inverkar positivt på självkänslan, alltså då det sociala stödet är stort är också nivån på självkänslan högre, vilket i sin tur har en inverkan på elevens skolgång. Utmaningar eller förändringar i elevers skolprestationer kan bero på olika saker men ifall det hänt något i elevens liv som påverkar eleven, elevens skolgång eller skolprestation är det sociala stödet viktigt. Därmed kan skolpersonalens uppmärksamhet mot det som hänt stärka elevens självkänsla.

Blennberger (2013 s. 12) menar att begreppet bemötandet kan ses som handlingar som avspeglas via attityder och förhållningssätt. I resultaten av vår undersökning framkommer situationer där gott bemötande är essentiellt. Deltagarna menade att gott bemötande är speciellt viktigt då eleven fått dåliga vitsord i prov, när något känns svårt att göra eller när eleven blivit dåligt bemött eller mobbad, i grupprojeckt och utanför lektionstid. Enligt Ikiz & Cakar (2010 s. 2339) blir det sociala stödet extra viktigt då individen känner att situationen blir för stor att hantera eller då hen känner sig otrygg. I våra resultat menade deltagarna att då man fått ett dåligt vitsord i ett prov eller när något känns svårt att göra är det viktigt med uppmuntran och stöd för att stärka elevens självförtroende. Kallunki

(2015 s. 83) menar att det är viktigt att uppmuntra eleven då hen möter på utmaningar i lärandet, på grund av det hjälper eleven till att konfrontera utmaningarna.

Blennberger (2013 s. 125 - 126) beskriver vissa relevanta bemötandenormer, av vilka några är empati och respekt. Våra resultat visar att deltagarna uppskattar då skolpersonalen märker och uppmärksammar eleven. Det är viktigt att skolpersonalen visar att de bryr sig genom ord och det är bättre att säga något istället för att inte säga. Då något hänt utanför skolan som har en negativ inverkan på elevens välmående eller skolgång, uppskattades det om någon märker det även om eleven inte vill dela med sig. Blennberger menar att man visar respekt genom att ta hänsyn, det vill säga att ha finkänslighet för varje individ. I våra resultat poängteras det också att deltagarna upplever det som trevligt om skolpersonalen vid lunchen märker att en elev sitter ensam och då sätter sig med eleven som sällskap. Dock uppskattas det om skolpersonalen respekterar elevens personliga zon, men det är bättre att närma sig eleven än att låta bli. I resultaten av vår undersökning träder det starkt fram att det uppskattas och är oerhört viktigt att skolpersonalen närmar sig eleven i olika situationer, istället för att inte närma sig eleven.

Till näst kommer vi att besvara forskningsfrågan *Vilken betydelse har empowerment i stärkandet av självkänslan ur elevernas synvinkel?*

Saleebey (2002, 2006) beskriver empowerment som målinriktade processer för att upptäcka och utveckla styrkor hos individen och Askheim (2007 s. 20) skriver att det handlar om att sätta igång processer som kan stärka självkontrollen hos individer, vilket därmed leder till bättre självbild, självförtroende, färdigheter och större kunskaper (Se. Moula s. 19). Enligt Tjersland et al. (2011 s. 168 – 169) betyder det i praktiken att synliggöra den andras resurser genom att målmedvetet leta efter förmågor och de goda egenskaper som individen har, alltså att rikta sin uppmärksamhet mot det positiva istället för bristerna.

Enligt Keltikangas-Järvinen (2017 s. 18) är en god självkänsla när personen ser de goda egenskaper hen har och då de positiva egenskaperna kommer starkare fram än de negativa. I resultaten av vår undersökning framkommer betydelsen av förmågan att upptäcka och lyfta fram elevers styrkor för att eleven själv ska märka dem och för att stärka självkänsla. För att synliggöra elevens styrkor ansåg deltagarna att skolpersonalen skulle

kunna fråga efter elevens intressen, vad hen är bra på samt vad hen tycker om. Våra resultat visar att det är viktigt och avgörande att skolpersonalen har förmågan att ge beröm och lyfta fram elevernas styrkor i skolarbeten. Berömmet bör vara genuint för att den ska upplevas betydelsefullt, vilket även Kallunki (2015 s. 32) lyfter fram. Tjersland et al. (2011 s. 169) poängterar att för att få fram de goda egenskaperna och förmågorna behöver den uppmärksammade resursen upplevas som meningsfull och den andra bör kunna känna igen sig själv i den. Beröm handlar alltså om att hitta och lyfta fram elevers styrkor och resurser. Då berömmet är genuint känner eleven igen sig själv i den och då känns berömmet mer meningsfullt. Det kan också handla om att då berömmet är genuint känns det meningsfullt för eleven, vilket möjliggör att eleven känner igen sig själv. Att elever upplever det som sägs som äkta hjälper dem att tillägna sig resursen, att se de goda egenskaperna, ta fasta på dem och därmed stärker det självkänslan.

Stå ut med misslyckanden och besvikelser är en del av självkänslan enligt Keltikangas-Järvinen (2017 s. 25), vilket betyder att ha förmåga att hantera besvikelser utan att det har en inverkan på självkänslan eller tänka att man är dålig på det man gör. Att få konstruktiv feedback är enligt våra resultat en faktor som kunde stärka självkänslan i skolan. Räsänen (2015 s. 53) och Kallunki (2015 s. 32, 81 – 83) ansåg också att positiv muntlig- och skriftlig- samt konstruktiv feedback är faktorer som kan stärka självkänslan i skolan samt skapar en möjlighet för eleven att utveckla sig själv. Enligt våra resultat är det lättare att ta emot feedback för det som kunde förbättras då man först fått höra positiv feedback. Viktigt är även hur skolpersonalen formulerar sig då hen lägger tyngdpunkten på det positiva. För att kunna stärka elevers självkänsla är det viktigt att elever får höra vad som gått bra på grund av att de har lättare att ta emot sådant som kunde förbättras. Genom att komma fram med det som gått bra för eleven hjälper det hen att bättre konfrontera samt hantera besvikelser.

Förändring, empowerment och lärande är enligt Moula (2009 s. 102) förknippade med varandra. Förändring sker i relation till lärandet och empowerment är själva processen i förändringen. I förändringen upptäcker individen sina resurser för problemlösning, vilket stöder individen då hen ska klara sig på egen hand. Förändring och lärande i denna situation handlar om att eleven får höra vad hen är bra på och vad som gått bra samt vad som kunde förbättras. Empowerment handlar om att sätta igång förändringsprocessen genom

feedbacken och genom var man lägger tyngdpunkten. Konstruktiv feedback och positiv feedback stöder förändringen som sker i relation med lärandet och är ett praktiskt sätt att synliggöra och lyfta fram elevers styrkor, vilket därmed kan stärka elevens självkänsla.

Ett annat praktiskt sätt enligt våra resultat som kan stöda elever att hitta sina styrkor är övningar i självreflektion. Reflektion kring sina egna värderingar och attityder samt att öka sin självmedvetenhet är faktorer som enligt Räsänen (2015 s. 50) kan stärka självkänslan. I resultaten i vår undersökning menade deltagarna att övningarna ger möjlighet till att reflektera kring sina egna styrkor och värderingar, ökar självkänndomen och är tankeväckande. Övningarna skulle genomföras individuellt under lektionstid och inte bedömas med vitsord.

Enligt Moula (2009 s. 139 – 141) har ungdomar grundläggande behov som behöver mötas för att uppnå empowerment, vilket är nödvändigt för utveckling och välbefinnande. Dessa behov är bland annat bekräftelse och nya erfarenheter. Den unga behöver få bekräftelse på det hen gör och inte enligt vad som anses vara rätt eller fel. Nya erfarenheter handlar om att ha möjlighet att testa på olika saker. I resultaten av vår undersökning lyfts det fram att bekräftelse och beröm för sina kunskaper är viktigt eftersom man inte alltid upplever att man är bra på något även om man är det. I handledningssituationer inför framtiden ansåg deltagarna att den viktigaste uppgiften för skolpersonalen är att stöda eleven i de val hen gör, alltså bekräfta de val eleven gör. Våra resultat visar även att det är viktigt att få testa sig fram för att hitta och upptäcka det som fungerar bäst för en själv. För att kunna hitta sina styrkor menade deltagarna att det är viktigt med olika alternativ och valmöjligheter som till exempel tillgång till olika tillvalsämnen samt möjlighet att testa på olika grupprojeckt och andra projekt i undervisningen.

Payne (1997) menar att empowerment handlar om att hitta styrkor som stöder individen att själv fatta beslut om sina val och handlingar samt utveckla tron till sig själv och sina förmågor (Se Moula 2009 s. 19). För att kunna göra val och beslut angående fortsatta studier framträder det i våra resultat att det är viktigt att få detaljerad information om möjligheter gällande olika gymnasier samt olika linjer i yrkesskolor. Det är även viktigt att få genuin och ärlig information från andra studenter under elevhandledningslektioner för att bättre kunna förbereda sig inför de fortsatta studierna. Enligt Utbildningsstyrelsen

(2014b s. 5) ska eleven via handledning få kunskap och stöd inför planering av fortsatta studier och arbete. Genom handledning ska eleven också ha möjlighet att själv kunna påverka sin framtid. I resultaten av vår undersökning lyfts det fram att fastän elevhandledaren har det huvudsakliga ansvaret kan även annan skolpersonal stöda eleven i hans planering av framtiden.

En god handledning bygger enligt Utbildningsstyrelsen (2014b s. 5) på elevens individuella behov där eleven är aktiv och delaktig. Syftet med handledning är att synliggöra och lyfta fram elevers styrkor och därmed öka elevens självkännet. Handledning ska även stödja eleven till att själv fatta beslut gällande livet och framtiden. Enligt Keltikangas-Järvinen (2017 s. 22) kan självkänslan ses som att självständigt kunna göra val utan att ta i beaktande vad andra personer tänker. Resultaten av vår undersökning visar att skolpersonalens uppgift är att stöda eleverna i att basera sina val inför fortsatta studier på sina egna intressen och enligt det som känns bäst för eleven. Det är viktigt att vara öppen inför elevens egna tankar och utgå från elevens styrkor och intressen. Våra resultat visar att skolpersonalen kan hjälpa eleven att göra egna val genom sin uppmuntran. Det framgår starkt att de val och beslut eleven gör inför fortsatta studier ska basera sig på elevens egen vilja och inte någon annans. Centralt i denna situation är att skolpersonalen uppmuntrar eleven till att göra sina egna val och har tilltro till de val eleven gör. Enligt Tengqvist (2007 s. 82 – 84) är ett centralt förhållningssätt i empowermentorienterat arbete *att se alla människor som kapabla - om de ges rätt förutsättningar*. Detta kallas även för aktörskap, alltså att uppmuntra människor till att ta eget ansvar och utföra saker själv. Aktörskap stöds genom att fokusera på individens styrkor samt på individens vilja och förutsättningar. Det handlar även om tron till individens kapacitet att klara sig själv. Då elever funderar över sina fortsatta studier är det viktigt att komma ihåg att det är eleven som är aktören i processen. Genom att uppmuntra, ha tro på eleven, ge detaljerad information och stöda de val eleven gör stärks förtroendet hos individen själv, varpå hen lättare kan göra sina egna val och beslut.

Enligt resultaten av vår undersökning kan vi dra slutsatsen om att skolpersonalens bemötande samt empowerment en betydande roll för att stärka elevers självkänsla i skolmiljön. Resultaten i vår undersökning motsvarar vårt syfte och vi har fått svar på våra forskningsfrågor. En god relation är essentiellt för att kunna stärka elevers självkänsla. Bemötandet

behöver vara naturligt, neutralt och genuint. Viktigt är att skolpersonalen är sig själv, är mera som en vän, har förmåga att anpassa sig till en ungdomsnivå i tankesättet och förstår ungdomen. Skolpersonalen behöver skapa förtroende, visa sitt intresse för eleven, visa att hen bryr sig om eleven och vill hjälpa eleven i de utmaningar hen möter på i skolan samt utanför skoltiden. Våra resultat visar att det uppskattas och är oerhört viktigt för skolpersonalen att märka och uppmärksamma elever i olika situationer samt närma sig eleven istället för att inte närma sig. I dessa situationer krävs det även sensitivt bemötande. Det sociala stödet har en betydande roll för att stärka elevers självkänsla. Det sociala stödet är speciellt viktigt i situationer där eleven upplevt kriser eller stressfulla livshändelser. Resultaten i vår undersökning visar att gott bemötande är speciellt viktigt när eleven fått ett dåligt vitsord i prov och när någonting känns svårt för eleven att göra. I dessa situationer är det sociala stödet oerhört viktigt för att stärka självkänslan. Då någonting känns för svårt för eleven att utföra är det viktigt att uppmuntra för att stärka elevens självförtroende.

Förmågan att uppmärksamma och lyfta fram elevers styrkor för att eleven själv ska märka dem och för att stärka självkänslan är viktigt enligt våra resultat. Viktigt och avgörande är också att ha förmåga att ge beröm samt lyfta fram elevens styrkor i skolarbete. Berömet bör vara genuint för att den ska kännas betydelsefullt och meningsfullt för eleven. Konstruktiv feedback och hur skolpersonalen formulerar sig då hen ger feedback, är viktigt för att stärka självkänslan. Då elever fått höra vad som gått bra är det lättare att ta emot sådant som kunde förbättras. Konstruktiv feedback stöder förändringen som sker i relation till lärandet och är ett praktiskt sätt att synliggöra och lyfta fram elevers styrkor samt ger bekräftelse till eleven om hens styrkor, vilket därmed kan stärka elevens självkänsla. Genom övningar i självreflektion har elever möjlighet att reflektera kring sina styrkor, värderingar och attityder, vilket ökar självkännedom och självmedvetenhet samt stärker självkänslan. Enligt resultaten i vår undersökning behöver elever få bekräftelse och beröm om sina kunskaper eftersom man inte alltid upplever att man är bra på något fastän man är det. Det är även nödvändigt att få bekräftelse gällande val och beslut angående fortsatta studier. Viktigt är att få möjligheten att testa sig fram för att finna och märka det som fungerar bäst. För att kunna göra val och beslut angående fortsatta studier visar det sig att elever behöver få detaljerad, genuin och ärlig information för att ha realistiska förväntningar och för att bättre kunna förbereda sig inför fortsatta studier. Information

behövs för att eleven ska ha lättare att upptäcka vad som passar hen bäst. I handlednings-situationer är den viktigaste uppgiften för skolpersonalen att vara öppen för elevens tankar, att uppmuntra eleven att göra egna val och beslut på sin egen vilja och intresse samt stöda de val eleven gör för att stärka elevens självkänsla.

9 METODDISKUSSION

I detta kapitel reflekterar vi kring hur den metod vi valt för studien möjligen har påverkat resultaten och diskuterar om metoden var passande för denna studie.

Vi anser att denna undersökningsdesign har varit lämplig för vår studie. Vi har använt oss av en öppen metod med fokusgruppintervjuer för att få en djupare förståelse för fenomenet vi undersökte. Fokusgruppintervjun och deltagarnas aktiva insats gav oss möjligheten att få fram olika synpunkter och tankar kring ämnet. Deltagarna i båda grupperna verkade vara intresserade av temat och besvarade frågorna aktivt. De förde fram sina synpunkter och tankar kring temat och tog även varandra i beaktande i diskussionerna. Gruppintervju var ett bra val för studien eftersom deltagarna diskuterade kring de olika teman sinsemellan vilket gjorde intervjuerna mer djupgående. Det var även lämpligt i och med att temat var relativt angränsat och möjliggjorde att innehållet blev rikt trots den korta tidsramen. För deltagarna var tiden troligen tillräcklig men för att kunna bearbeta frågorna med deltagarna borde tiden ha varit en aning längre. Vi anser att deltagarmängden i båda grupperna var passande eftersom alla deltagare hade möjlighet att uttrycka sig i en liten grupp, men idealet hade vi ändå önskat sex deltagare i var grupp istället för fyra. Vi anser att deltagarmängden inte hade någon större inverkan på resultatet. Eftersom vi intervjuat istället för att använda enkät fick eleverna möjlighet att fritt komma fram med sina upplevelser och därmed uppfylls en del av tillförlitligheten och trovärdigheten för studien. Vi kan inte generalisera slutresultatet i och med vi endast utförde intervjun i två skolor med få deltagare. Trots detta anser vi att det framkommer faktorer i resultaten som både ungdomar och skolpersonal kan relatera till.

Intervjuguiden var ett väsentligt stöd för oss att hålla oss till temat och tidsramarna samt för att få insamlat så mycket data som möjligt. Frågorna i intervjuguiden bearbetade vi omsorgsfullt utifrån studiens teoretiska referensram samt studiens forskningsfrågor. Vi

gick även igenom frågorna i intervjuguiden med en annan socionomstuderande. Frågorna omfattade våra teman, men vi var tvungna att ytterligare omformulera en fråga efter första intervjun. Vi omformulerade frågan så att den blev tydligare och lättare för deltagarna i den andra intervjun att förstå. En av frågorna lämnade vi bort efter den första intervjun eftersom vi ansåg att frågan var svår för deltagarna att uppfatta och irrelevant för vår studie. Frågorna vi ändrat och lämnat bort är märkta med rött, medan den nya formuleringen och en ny tillagd fråga är märkta med blått i intervjuguiden (Bilaga 1). Vi anser att ändringarna inte har haft en inverkan på resultatet men möjligen gjorde de det andra intervjutillfället en aning naturligare. Det skulle ha varit nyttigt för oss att utföra ett provintervjutillfälle för att bättre formulera våra intervjufrågor. Eftersom vi omsorgsfullt bearbetat vår intervjuguide utifrån den teoretiska referensramen och forskningsfrågorna uppfyller det en del av tillförlitligheten. Den påhittade berättelsen vi använt oss av under intervjuerna hade både positiva och negativa effekter. Den påhittade berättelsen gav deltagarna möjlighet att reflektera kring ämnet utan att gå in på en personlig nivå. På grund av att vi skribenter skrivit en berättelse om en ny elev behandlade flera av svaren ämnet ”ny elev”. Detta ledde möjligen till en mindre mängd användbart material för vår studie. Trots detta anser vi att den påhittade berättelsen inte haft en inverkan på slutresultatet för att kunna besvara våra forskningsfrågor.

Undersökareffekten som Jacobsen (2012 s. 174 - 175) beskriver, togs i beaktande genom att reflektera kring våra roller under intervjutillfällena. Vi har även reflekterat kring kontexteffekten. I och med att vi inte tidigare har intervjuat någon var det svårt att hitta balansen i att vara en aktiv eller en passiv intervjuare under diskussionerna. Det var viktigt för oss att reflektera över de följdfrågor vi ställde för att inte ställa ledande frågor. Vi förberedde oss omsorgsfullt inför intervjuerna med att tillsammans gå igenom hur tillfället skulle gå till samt frågorna i intervjuguiden. För att vi på förhand kommit överens om att följa intervjuguiden så noggrant som möjligt, skilde sig strukturen i intervjuerna inte åt i någon större bemärkelse. Naturligtvis hade vi olika sätt att intervjua men vi anser att det inte direkt påverkade innehållet i diskussionerna. Eftersom vi följt intervjuguiden så noggrant kan vi ha gått miste om information som deltagarna kunde ha delgett under friare intervjuformer.

I början av båda intervjuerna presenterade vi oss och berättade vilka roller vi skulle ha under intervjutillfället. Vi strävade efter att vara naturliga och genuina i situationen för att skapa en öppen och bekväm atmosfär. Vi anser att deltagarna förmodligen inte blivit påverkade av oss eftersom vi planerade intervjutillfället grundligt, fördjupade oss i intervjuguiden omsorgsfullt, berättade om våra roller under intervjutillfället och för att deltagarna starkt framförde sina tankar och åsikter. Orsaken till att deltagarna diskuterade öppet kunde också vara att deltagarna i båda grupperna var bekanta med varandra. Intervjutillfällena tog plats i klassrum under lektionstid i deltagarnas skolor. Klassrummen var bokade endast för oss och på grund av det förekom det inga störningsmoment under intervjuerna. Miljön var trygg och bekant för deltagarna.

Arbetsfördelningen var jämn under och efter intervjutillfället. Vi bestämde oss för att intervjua turvis och transkribera varandras intervjuer. Detta gav möjlighet till variation i arbetsuppgifterna. Att bända in intervjun var nödvändigt för att få in all data och för att kunna analysera data omsorgsfullt. Det var väsentligt att den ena skribenten observerade och antecknade under tillfällena så att hon kunde lägga märke till sådant som intervjuaren inte uppmärksammade. Det var även lämpligt att observera och göra anteckningar så att intervjuaren kunde lägga all sin koncentration på deltagarna och intervjuguiden. Då kunde observeraren även fylla på, korrigera och stöda under tillfället. För att uppfylla trovärdigheten har vi transkriberat varandras intervjuer och därefter lyssnat igenom varandras transkriberingar för att försäkra att materialet är korrekt transkriberat.

Vi har följt stegen i kapitlet *Innehållsanalys* och noggrant beskrivit hur vi har gått till väga. Detta har vi även illustrerat med två bilder (Figur 1 och 2). Vi hade det ursprungliga materialet sparat under hela processen för att kunna gå tillbaka och granska det samt säkerställa att innehållet i resultatet är korrekt. Genom att placera citat i kategorier fick vi bekräftat vad innehållet handlade om. På grund av detta har vi kunnat presentera resultatet så äkta som möjligt. I resultatet har citaten belyst innehållet ytterligare. Från första början har vi omsorgsfullt och grundligt analyserat data tillsammans. Tack vare att vi har varit två skribenter har vi kunnat bolla idéer, märka och lyfta fram olika perspektiv samt korrigera och stöda varandra igenom hela processen för att komma fram med ett berikat resultat.

Under hela arbetet har vi tagit de etiska aspekterna i beaktande. Vi har anhallit om forskningslov, deltagarna och vårdnadshavarna fick information om studiens syfte och deltagarnas samtycke efterfrågades. Etiska aspekter togs noggrant i beaktande under presentation av data. Med det menar vi att vi noggrant har reflekterat kring hur vi presenterat resultatet för att inte enskilda individer, grupper eller skolor skulle kunna identifieras. Vi har inte i något skede av arbetet nämnt skolornas namn eller stadsdel där intervjuerna utfördes.

10 FÖRSLAG PÅ FORTSATT FORSKNING

För elever i nionde klassen är planering av fortsatta studier och framtiden en viktig sak. I våra resultat framkommer det olika faktorer elever behöver för att kunna göra val och beslut gällande fortsatta studier. Utöver det anser vi det nödvändigt att i större utsträckning reda ut hurdan hjälp och hurdant stöd elever i nionde klassen behöver för att planera sin framtid och sina fortsatta studier. Eftersom deltagarna i intervjuerna starkt lyfte fram skolpersonalens förmåga att uppmärksamma det som hänt utanför skolan, anser vi det också viktigt att kartlägga skolpersonalens tillvägagångssätt i hur man kan stöda när något hänt i elevens privatliv som påverkar elevens skolprestation.

KÄLLOR

- Aaltonen, M.; Ojanen T.; Vihunen, R. & Vilén, M., 2007, *Ungdomstiden*, Utbildningsstyrelsen, Vammala.
- Adams, R., 2008, *Empowerment, Participation and Social work*, 4 uppl., Palgrave Macmillan, New York.
- Askheim, O., 2007, Empowerment – olika infallsvinklar. I: Askheim, O. och Starrin, B. (red.), *Empowerment : i teori och praktik*, Gleerups Utbildning AB, s. 18 – 32.
- Askheim, O. & Starrin, B., 2007, Empowerment – ett modeord?. I: Askheim, O. och Starrin, B. (red.), *Empowerment : i teori och praktik*, Gleerups Utbildning AB, s. 9-17.
- Blennberger, E., 2013, *Bemötandets etik*, 1:2 uppl., Studentlitteratur, Lund.
- Cederlund, C. & Berglund, S-A., 2017, *Socialpedagogik – pedagogiskt socialt arbete*, 2 uppl., Liber AB, Stockholm.
- Chung, J.; Hutteman, R.; Aken, M. & Denissen, J., 2017, Hig, low, and between: Self-esteem development from middle childhood to young adulthood, *Journal of Research in Personality*, 70, s. 122 – 133, Tillgänglig: Science Direct. Hämtad: 30.10.2018.
- Cushman, P. & Cowan, J., 2010, Enhancing student self-worth in the primary school learning environment: teachers' views and students' views, *Pastoral Care in Education*, 28, s. 81 – 92. Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad: 26.10.2018.
- Dunderfelt, T., 2011, *Elämäntiete ja psykologia, Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen*. 14. -15.uppl., WSOYpro OY.
- D-Wester, Y., 2005, *Socionomen i skolan*, Förlaghuset Gothia AB, Stockholm.
- Erikson, E., 2004, *Den fullbordade livscykeln*, 4 uppl., Natur och Kultur, Stockholm.
- Frisén A. & Hwang P. (red.), 2006, *Ungdomar och identitet*, Natur och Kultur, Stockholm.
- Giddens A. & Sutton P., 2014, *Sociologi*, 5 uppl., Studentlitteratur, Lund.
- God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada, 2019, Tillgänglig: https://start.arcada.fi/system/files/media/file/2019-06/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada.pdf
Hämtad: 3.12.2019.
- Henricson M. (red), 2012, *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad*, 1:7 uppl., Studentlitteratur, Lund.

- Ikiz, P. & Cakar, F., 2010, Perceived social support and self-esteem in adolescence, *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, s. 2338 - 2342. Tillgänglig: Science Direct. Hämtad: 29.10.2018.
- Jacobsen D. I., 2012, *Förståelse, beskrivning och förklaring: Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, Studentlitteratur, Lund.
- Kallunki, M., 2015, *Koulussa hyvin menestyvien 9.-luokkalaisten tyttöjen itsetunto ja sen tukeminen*, Pro gradu-avhandling, Jyväskylän yliopisto, Opettajankoulutuslaitos Tillgänglig <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/47398> Hämtad: 5.11.2019.
- Keltikangas-Järvinen, L., 2017, *Hyvä itsetunto*, Werner Söderström Osakeyhtiö, Helsinki.
- Kinnunen, P., 2011, *Nuoruudesta kohti aikuisuutta, Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät*, Akateeminen väitöskirja, Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö, Tampere. Tillgänglig: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66830/978-951-44-8624-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Hämtad: 24.10.2018.
- Kurki, L.; Nivala, E. & Sipilä-Lähdekorpi, P., 2006, *Sosiaalipedagoginen sosiaalityö koulussa*, Oy Finn Lectura AB, Helsinki.
- Lag om elev- och studerandevård*, 30.12.2013/1287. Finlands författningssamling. Tillgänglig: <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2013/20131287> Hämtad: 2.11.2018
- Lag om ändring av lagen om grundläggande utbildning*, 24.6.2010/642. Finlands författningssamling. Tillgänglig: <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2010/20100642#Pidp447497552> Hämtad: 1.11.2018.
- Lasten ja nuorten mielenterveys*, 2018, THL. Tillgänglig: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys> Hämtad: 25.10.2018.
- Madsen B., 2006, *Socialpedagogik, integration och inklusion i det moderna samhället*, Studentlitteratur, Lund.
- Manna, G.; Falgares, G.; Ingoglia, S.; Como, M. & Santis, S., 2016, The Relationship between Self-Esteem, Depression and Anxiety: Comparing Vulnerability and Scar Model in the Italian Context, *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 4 (3), s. 1 – 17. Tillgänglig: Google Scholar Hämtad: 29.10.2018.
- Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (red), 2013, *Nuorten mielenterveyshäiriöt, Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille*, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tillgänglig: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y Hämtad: 23.10.2018.
- Mielenterveyden edistäminen*, 2015, THL. Tillgänglig: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen> Hämtad: 23.10.2018.

- Moula, A., 2009, *Empowermentorienterat socialt arbete*, Studentlitteratur, Lund.
- Om föreningen, 2018, Ung i fokus. Tillgänglig: <https://www.ungifokus.fi/forening/> Hämtad: 23.10.2018.
- Räsänen, A., 2015, *Sitä että mitä tunnet itse itsestäsi: Nuorten tulkintoja itsetunnosta ja sen tukemisen keinoista*, Pro gradu-avhandling, Lapin yliopisto, Kasvatustiede, Rovaniemi. Tillgänglig: <http://lauda.ulapland.fi/handle/10024/61978> Hämtad: 23.10.2018.
- Sipilä-Lähdekorpi, P., 2004, "Hirveesti tekijänsä nököistä" *Koulukuraattorin työ peruskoulun yläluokilla*, Oy Finn Lectura AB, Helsinki.
- Skolkuratorn, 2018, Helsingfors stad, Tillgänglig: <https://www.hel.fi/helsinki/sv/fostran-och-utbildning/grundskolor/stod/oppilaan-hyvinvointi/koulukuraattori/> Hämtad: 24.10.2018.
- Soenens, B.; Berzonsky, M. & Papini, D., 2016, Attending to the role of identity exploration in self-esteem: Longitudinal associations between identity styles and two features of self-esteem, *International of Behavioral Development*, 40(5), s. 420 – 430. Tillgänglig: SAGE Journals Online. Hämtad: 27.10.2018.
- Sowislo J.F. & Orth U., 2013, Does Low Self-Esteem Predict Depression and Anxiety? A Meta-Analysis of Longitudinal Studies, *Psychological Bulletin*, 139, s. 213-240. Tillgänglig: Google Scholar Hämtad: 29.10.2018.
- Starrin, B., 2007, Empowerment som förhållningssätt – kan vi lära oss något av Pippi Långstrump?. I: Askheim, O. och Starrin, B. (red.), *Empowerment: i teori och praktik*, Gleerups Utbildning AB, s. 62 – 75.
- Statsrådets förordning om riksomfattande mål för utbildningen enligt lagen om grundläggande utbildning och om timfördelning i den grundläggande utbildningen, 28.6.2012/422. Finlands författningssamling. Tillgänglig: <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2012/20120422> Hämtad: 29.11.2018.
- Tengqvist, A., 2007, Att begränsa eller skapa möjligheter – om centrala förhållningssätt i empowermentarbete. I: Askheim, O. och Starrin, B. (red.), *Empowerment: i teori och praktik*, Gleerups Utbildning AB, s. 76 – 89.
- Tjersland, O.; Engen, G. & Jansen, U., 2011, *Allianser, värderingar, teorier och metoder i socialt arbete*, Studentlitteratur, Lund.
- Utbildningsstyrelsen, 2014a, *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen*, Tillgänglig: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/166434_grunderna_for_laroplanen_verkkojulkaisu.pdf Hämtad: 23.10.2018.

Utbildningsstyrelsen, 2014b, *Kriterier för god handledning*, Tillgänglig:
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/158658_kriterier_for_god_handledning.pdf Hämtad: 1.11.2018.

BILAGOR

Bilaga 1. Intervjuguide

Alex är 15 år gammal. Alex går på nian och har flyttat från en annan stad till Helsingfors. På grund av flyttningen har Alex bytt skola. Svårigheterna i den tidigare skolan har påverkat Alex' självkänsla på ett negativt sätt. Nu känner Alex sig osäker med den nya skolan och är orolig över sin skolgång. Alex är även osäker på sina val för framtiden, eftersom det snart är dags att välja vad man vill göra efter nian. Alex känner ingen i den nya skolan och känner att hen inte har någon att prata med.

Under tillfället:

- Skribenterna har med sig lappar åt respondenterna med caset och beskrivning av skolpersonal
- Skribenterna diskuterar kort begreppet självkänsla (den inre känslan sig själv) och bemötande (hur man är mot den andre och hur man tar i beaktan den andre) med respondenterna så att respondenterna blir bekanta med begreppen

Teman:

1) Bemötande

- a) Hur skulle ni önska er att skolpersonalen skulle ta emot och bemöta Alex i en sådan situation?
 - ... som en ny elev?
 - ... för att Alex kan känna sig trygg och säker i skolan?
- b) Hur skulle ni önska att skolpersonalen skulle ta emot och bemöta Alex på ett sätt som kunde stärka Alex' självkänsla?
- c) Vilka är viktiga egenskaper hos skolpersonalen som kunde stärka självkänslan?
 - Ordet egenskaper betyder = sätt att vara, hurdan man är, personlighetsdrag
- d) I vilka situationer i skolan tycker ni att gott bemötande är särskilt viktigt, för att stärka självkänslan?

2) Empowerment

- a) Vad kan skolpersonalen säga eller göra så att Alex själv kunde hitta sina styrkor, alltså hitta sådant som Alex själv är bra på?
- b) **Vilka är viktiga situationer där skolpersonalen behöver uppmärksamma Alex' personliga behov?**
- c) Hurdant stöd sku Alex behöva så att skolgången och skolarbete sku kännas lättare?
- d) Vad kan skolpersonalen säga eller göra så att Alex sku kunna känna sig mer självsäker?
- e) **Vad kan skolpersonalen göra eller säga som kunde stärka Alex självkänsla i skolan?**
- f) **Vilka är skolpersonalens roller och uppgifter som kunde stärka Alex självkänsla i skolan?**
 - **Vad kan skolpersonalen säga eller göra**
- g) På vilket sätt kan skolpersonalen stöda och uppmuntra Alex till att själv göra sina beslut angående fortsatta studier och framtiden?

Övrigt

- Har ni några andra tankar gällande Alex' situation?
- **Det som vi diskuterat, hur tycker ni dessa saker påverkar Alex självkänsla och så att hens självkänsla kunde bli starkare?**
- På vilka andra sätt kunde skolpersonalen stärka Alex' självkänsla i skolan? Eller i vilka situationer?

Bilaga 2. Anhållan om forskningslov

Bästa rektor!

Vi heter Camilla Nurmi och Amanda Leppänen och studerar på det sociala området i yrkeshögskolan Arcada. Vårt examensarbete är ett beställningsarbete av Ung i fokus r.f. Syftet med Ung i fokus verksamhet är att förebygga social utslagning och rusmedelsmissbruk samt skapa tryggt och jämlikt samhälle för barn och unga.

Vårt syfte med studien är att undersöka hur elever i årskurs nio upplever att deras självkänsla kunde stärkas i skolan av skolpersonalen. Fokus ligger på hurdan betydelse empowerment har i stärkandet av självkänslan samt hurdant bemötande som kan stärka självkänslan hos eleverna. Resultatet kan stöda skolpersonalens arbete i stärkandet av elevers självkänsla.

En del av det empiriska materialet hoppas vi få samla in i er skola XXX via en gruppintervju med fyra till sex elever i årskurs nio som fyllt 15 år. Vi önskar att intervjun kunde ske enligt skolans möjligheter under lektionstid då eleverna är mer anträffbara och befinner sig i en bekant miljö. Intervjun är planerad att pågå i ca 45 – 60 minuter. Ifall det inte finns en möjlighet att utföra intervjun under lektionstid, önskar vi använda skolans utrymmen efter elevernas skoltid enligt elevernas villkor. Intervjun kommer att bandas in och därefter transkriberas. Endast vi och vår handledare kommer att ha tillgång till det insamlade materialet och materialet kommer att förstöras när examensarbetet är godkänt.

Härmed anhåller vi om forskningstillstånd för gruppintervju med elever i årskurs nio i er skola XXX. Svaren kommer att behandlas anonymt och materialet konfidentiellt. Deltagandet i gruppintervjun är frivilligt för eleverna och deltagandet kan avbrytas när som helst. Vi begär samtycke av eleverna gällande intervjutillfället och användning av det insamlade materialet. Examensarbetet följer de forskningsetiska principer. Skolans namn kommer inte att publiceras i något skede av arbetet.

Vid ytterligare frågor kontakta gärna oss eller vår handledare.

Camilla Nurmi tfn. XXX

Amanda Leppänen tfn. XXX

Handledare Ingmar Sigfrids tfn. XXX

Helsingfors 15.11.2018

Camilla Nurmi & Amanda Leppänen

Bilaga 3. Informationsbrev till vårdnadshavare och elev

Bästa vårdnadshavare och elev!

Vi heter Camilla Nurmi och Amanda Leppänen och är tredje årets socionomstuderande från yrkeshögskolan Arcada. Vi skriver vårt examensarbete vars mening är att undersöka hur elever i årskurs nio upplever att deras självkänsla kunde stärkas i skolan.

Vi önskar göra en gruppintervju med fyra till sex elever i årskurs nio. Gruppintervjun kommer att ske i skolans utrymmen under lektionstid eller utanför lektionstid, enligt skolans och elevernas möjligheter. Intervjun är planerad att pågå i ca 45 – 60 minuter. För att delta behöver man ha fyllt 15 år.

Gruppintervjun kommer att börja med en kort påhittad berättelse som hjälper att komma in i temat. Vi kommer att utgå från berättelsen och ställa frågor för att höra upplevelser, hur skolpersonalen kunde stärka självkänslan under skoldagen. Vi kommer att be om tillåtelse att intervjua, att banda in intervjun och att använda det insamlade materialet i vårt examensarbete. Deltagandet är frivilligt och deltagandet kan avbrytas när som helst under processen. Vi respekterar varandra i gruppen och det som diskuteras under intervjun berättar vi inte för någon annan.

Intervjun kommer att bandas in och därefter skrivs rent. Namn, skola eller annan personlig information kommer **inte** att nämnas i vårt examensarbete. Endast vi och vår handledare kommer att ha tillgång till det insamlade materialet och materialet kommer att förstöras när examensarbetet är godkänt.

Vid ytterligare frågor kontakta gärna oss eller vår handledare

Camilla Nurmi tfn. XXX

Amanda Leppänen tfn. XXX

Handledare Ingmar Sigfrids tfn. XXX

Bilaga 4. Informationsbrev till skolpersonal

Bästa skolpersonal!

Vi heter Camilla Nurmi och Amanda Leppänen och studerar till socionomer inom det sociala området på yrkeshögskolan Arcada. Vi skriver vårt examensarbete som ett beställningsarbete av Ung i fokus r.f. och resultatet kan (även) stöda skolpersonalens arbete. För vårt examensarbete kommer vi att intervjua 4 till 6 elever i årskurs nio i er skola. Intervjun sker i grupp. Vår avsikt är att intervjun skulle ske enligt skolans möjligheter under lektionstid då eleverna är mer anträffbara och befinner sig i en bekant miljö eller i skolans utrymmen efter lektionstid. Intervjun är planerad att pågå i ca 45 – 60 minuter. Deltagandet kräver minst 15-års ålder.

Vårt syfte med studien är att undersöka hur elever i årskurs nio upplever att deras självkänsla kunde stärkas i skolan av skolpersonalen. Fokus ligger på hurdan betydelse empowerment har i stärkandet av självkänslan samt hurdan bemötande som kan stärka självkänslan hos eleverna. Resultatet kan stöda skolpersonalens arbete i stärkandet av elevernas självkänsla.

Gruppsamtal kommer att öppnas med en fiktiv berättelse som hjälper eleverna att komma in i temat. Vi kommer att utgå från berättelsen och ställa frågor för att höra hur eleverna anser att skolpersonalen kunde stärka elevernas självkänsla under skoldagen. Elevernas samtycke begärs gällande intervjutillfället och användning av det insamlade materialet för examensarbetet. Deltagandet är frivilligt och deltagandet kan avbrytas när som helst. Vi respekterar tystnadsplikten angående diskussionen i gruppen. Ämnet kommer inte att diskuteras utanför gruppen. Den fiktiva berättelsen ser ut såhär:

Alex är 15 år gammal. Alex går på nian och har flyttat från en annan stad till Helsingfors. På grund av flytningen har Alex bytt skola. Svårigheterna i den tidigare skolan har påverkat Alex' självkänsla på ett negativt sätt. Nu känner Alex sig osäker med den nya skolan och är orolig över sin skolgång. Alex är även osäker på sina val för framtiden, eftersom det snart är dags att välja vad man vill göra efter nian. Alex känner ingen i den nya skolan och känner att hen inte har någon att prata med.

Intervjun kommer att bandas in och därefter transkriberas. Endast vi och vår handledare kommer att ha tillgång till det insamlade materialet och materialet kommer att förstöras när examensarbetet är godkänt. Vi följer forskningsetiska principer och svaren kommer att behandlas anonymt och materialet konfidentiellt under hela processen.

Vid ytterligare frågor kontakta gärna oss eller våra handledare, tack.

Camilla Nurmi tfn. XXX

Amanda Leppänen tfn. XXX

Handledare Ingmar Sigfrids tfn. XXX

Helsingfors 6.2.2019, Camilla Nurmi & Amanda Leppänen

Bilaga 5. Informerat samtycke

Jag ger mitt samtycke till att Camilla Nurmi och Amanda Leppänen får intervjua mig för sin studie. Jag har fått information om intervjun och om att det inspelade materialet kommer att användas för Camilla Nurmis och Amanda Leppänens examensarbete. Materialet kommer att användas för att utreda hur elever i årskurs nio upplever att deras självkänsla kunde stärkas i skolan av skolpersonalen.

Jag är medveten om att deltagandet är frivilligt och att jag har rätt att avbryta deltagandet när som helst under processen. Det insamlade materialet behandlas anonymt samt konfidentiellt. Min identitet kommer inte att kunna kopplas till materialet under forskningsprocessen och inte heller till det färdiga examensarbetet. Endast Camilla Nurmi och Amanda Leppänen samt deras handledare kommer att ha tillgång till det insamlade materialet. Det insamlade materialet kommer att förstöras efter att examensarbetet är godkänt.

Jag samtycker om tystnadsplikt under gruppintervjun och jag håller det som kommer fram under diskussionen inom gruppen.

Jag har fyllt 15 år och ger mitt samtycke till att Camilla Nurmi och Amanda Leppänen får bända in intervjun och använda materialet för sitt examensarbete.

Ort och datum

Underskrift

Namnförtydligande

Bilaga 6. Sammanfattning av resultat

18.11.2019

XXX

XXX

Sammanfattning av resultaten i examensarbetet:

Stärkande av elevers självkänsla i skolan – Upplevelser av elever i nionde klassen

Syftet med examensarbetet är att undersöka hur elever i årskurs nio upplever att deras självkänsla kunde stärkas i skolan av skolpersonalen. För studien har vi utfört två fokusgruppintervjuer i två svenskspråkiga skolor. I respektive intervju deltog fyra elever ur årskurs nio. Våra forskningsfrågor är: *Hur anser eleverna att skolpersonalen genom sitt bemötande kan stärka elevers självkänsla i skolan?* och *Vilken betydelse har empowerment i stärkandet av självkänslan ur elevernas synvinkel?* Utgående från resultaten bildades det tre huvudkategorier: *Skolpersonalens förhållningssätt, Att synliggöra elevers styrkor* och *Handledning inför fortsatta studier.*

I resultaten framkommer det att skolpersonalens olika förhållningssätt kan stärka elevers självkänsla i skolan. Resultaten visar att naturligt, neutralt och genuint bemötande från skolpersonalen kan stärka självkänslan. Viktiga faktorer är att skolpersonalen kan vara sig själv, inte försöker för mycket, är mera som en vän och förstår eleven genom att anpassa sig till en ungdomsnivå. Oäkta bemötande ansåg kunna ha en negativ inverkan på elevens självkänsla genom att det eventuellt kan få eleven att ifrågasätta sig själv. För att eleven ska kunna bli mer självsäker framträder det i resultaten att skolpersonalen behöver visa att de bryr sig genom ord och att det är bättre att säga något än att inte säga. Resultaten visar att skolpersonalen ibland uppfattas som att de inte bryr sig då eleverna fått dåliga resultat i prov eller inte bryr sig om hur eleverna klarar sig i skolan. Det orsakade frustration hos eleverna då skolpersonalen ignorerar stödbehov. Då skolpersonalen verkar nonchalant inför elevens utmaningar i skolarbetet, upplevdes det som att ansvaret faller

på eleven. Det ansågs viktigt att skolpersonalen visar att de vill hjälpa eleven. Det framträder i resultaten att det skapar trygghet då skolpersonalen berättar att de är tillgängliga för eleven på elevens villkor. Viktigt är att ha känslan av att kunna prata med vilken som helst vuxen i skolan och det är bättre om det är en vuxen som eleven träffar oftare. Tystnadsplikten ansågs vara en positiv sak. Skolpersonalens förmåga att uppmärksamma sådant som hänt utanför skoltid och uppmärksamhet mot eventuella förändringar i till exempel skolprestation och elevens sätt att vara ansågs viktig på grund av att sådant som hänt utanför skoltid kan ha en negativ inverkan på elevens mentala hälsa och skolgång. Skolpersonalens kommunikation och samarbete sinsemellan ansågs viktigt i denna situation. Det framträder situationer där gott bemötande är essentiellt för att stärka självkänslan. Dessa är situationer när eleven fått dåligt vitsord i prov, när något känns svårt för eleven att göra, när eleven blivit dåligt bemött eller mobbad, i grupprojeckt, utanför klassrummet och lektionstid samt vid lunch. Då eleven fått ett dåligt vitsord eller då något känns svårt att göra ansåg deltagarna det är viktigt att skolpersonalen kan uppmuntra och stöda för att stärka elevens självförtroende. Resultaten visar att det uppskattas då skolpersonalen närmar sig eleven istället för att låta bli, men samtidigt respekterar elevens personliga zon.

I resultaten framkommer det olika sätt att synliggöra elevers styrkor för att stärka självkänslan. Skolpersonalens förmåga att ge beröm är viktigt och avgörande för att stärka elevers självkänsla. Berömmet behöver vara genuint för att kännas betydelsefullt för eleven. Resultaten visar betydelsen av att ha förmåga att se och lyfta fram elevers styrkor så att eleven själv ska inse sina styrkor. Viktigt är att få bekräftelse och beröm för sina kunskaper, för enligt deltagarna känner man inte alltid att man är bra på något fastän man vore det. Konstruktiv feedback angående skolprestationer ansågs vara en faktor som kunde stärka självkänslan. Resultaten visar att då eleven fått feedback på det hen gjort bra är det lättare att ta emot feedback kring det som kunde förbättras. Det har även en positiv inverkan när skolpersonalen formulerar sig så att hen starkare lyfter fram det som gått bättre för eleven i skolarbetet. För att stöda eleverna till att hitta sina styrkor menade deltagarna att det behövs finnas alternativ och valmöjligheter i tillvalsämnen, möjlighet till att genomföra olika grupprojeckt samt andra projekt i undervisningen. Det viktigaste är att få testa sig fram för att märka och hitta det som fungerar bäst. Självreflektionsövningar som förverkligas under lektionstid kan stöda eleven till att hitta sina egna styrkor,

ökar självkännetiden och är tankeväckande. Övningarna behöver vara till för eleven själv och inte bedömas med vitsord. Resultaten visar att övningarna är viktiga eftersom eleverna inte reflekterar kring sådana saker på egen tid och deltagarna önskade att övningar kunde förverkligas med jämna mellanrum under flera olika lektioner.

Enligt resultaten är det viktigt för elever att få detaljerad information gällande olika gymnasier samt olika linjer i yrkesskolor för att kunna göra val och beslut angående fortsatta studier. Även information gällande studier eller valmöjligheter efter andra stadiet ansågs viktigt. För att elever ska kunna ha realistiska förväntningar behöver informationen vara genuin och ärlig. Deltagarna önskade få höra ärliga erfarenheter från andra stadiets studenter under elevhandledningslektioner. Resultaten lyfter fram att skolpersonalen bör stöda eleven till att basera sina val på sina egna intressen, egen drivkraft och vad som känns bäst för eleven. Skolpersonalen kan stöda eleven genom att vara öppen för elevens egna tankar, uppmuntra och komma fram med positiva saker angående olika möjligheter. Den viktigaste uppgiften är att stöda eleven till att göra egna val och stöda eleven i de val hen gör.

Arcada Yrkeshögskola 2019

Skribenterna för arbetet:

Amanda Leppänen tfn. XXX

Camilla Nurmi tfn. XXX