

## **Perfekt är inte målet**

En workshop utvecklad för att hantera prestationsångest

Josefine Lindström

Emma Nylund

Ville Palokas

Examensarbete för Hälsovårdare (YH)-examen och Socionom (YH)-  
examen

Utbildning till hälsovårdare, Åbo

Utbildning till socionom, Åbo

Åbo 2022

## EXAMENSARBETE

Författare: Josefine Lindström, Emma Nylund, Ville Palokas

Utbildning och ort: Utbildning till hälsovårdare, Åbo; Utbildning till socionom, Åbo

Titel: Perfekt är inte målet – en workshop utvecklad för att hantera prestationsångest

---

Datum: 26.04.2022

Sidantal: 33

Bilagor: 5

---

### Abstrakt

Samhället ställer höga krav på dagens ungdomar, vilket kan leda till att skolelever upplever prestationsångest. Detta betyder att unga behöver ha en sund självkänsla och klara av att slappna av i en prestationsinriktad värld. Arbetet fokuserar på prestationsångest hos skolelever, sambandet mellan prestationsångest och självkänsla samt avslappning som metod för att lindra de konsekvenser prestationsångest kan orsaka.

Syftet med arbetet var att skapa ett verktyg som stöder skolcoachers arbete kring prestationsångest hos elever i grundskolans övre klasser och på andra stadiet. Målet med arbetet var att utveckla en workshop som förbättrar ungas självkänsla och hjälper dem slappna av.

I arbetet tillämpades The Lean Startup-metoden. Arbetet inleddes med en litteratursökning kring prestationsångest med försök att hitta befintliga verktyg för att hantera den. Utgående från litteratursökningen skapades en workshop, som sedan testades och utvecklades. Workshop-verktyget testades vid fem olika tillfällen av skribenterna, en skolcoach och en pedagogisk handledare bland både enskilda personer, bland elever samt i en grupp.

Den utvecklade workshopen innehåller en övning för att förbättra skolelevers självkänsla och en avslappningsövning för att hjälpa elever slappna av. Workshopen innehåller flera delar; en kort introduktion i form av en presentation, en Padlet, en inbandad avslappningsövning med bakgrundsmusik, en skriftlig version av avslappningsövningen med musikkörslag samt tillhörande instruktioner till skolcoacher. Vidare utvecklingsmöjligheter är en portfolio där workshopens alla delar finns enkelt tillgängliga samt en version som är anpassad till personer med funktionsvariationer.

Examensarbetet är en del av projektet *Skolcoach-förebyggande arbete i skolan* och är ett beställningsarbete av Yrkehögskolan Novia.

---

Språk: svenska

Nyckelord: skolcoach, prestationsångest, workshop, självkänsla, avslappning

# OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Josefine Lindström, Emma Nylund, Ville Palokas

Koulutus ja paikkakunta: Utbildning till hälsovårdare, Turku; Utbildning till socionom, Turku

Nimike: Täydellisyys ei ole tavoite – työkalu kehitetty käsittelemään suorituspaineita / Perfekt är inte målet – en workshop utvecklad för att hantera prestationsångest

---

Päivämäärä 26.04.2022 Sivumäärä 33

Liitteet 5

---

## Tiivistelmä

Nykynuorille asetetaan vaatimuksia, jotka voivat aiheuttaa suorituspaineita heille. Tämä tarkoittaa sitä, että nuorten itsetuntoa pitää kehittää ja heille pitää suoda mahdollisuus rentoutua sellaisen yhteiskunnan ympäröimänä, jossa elämä on suorituspainoitteista.

Tämä opinnäytetyö keskittyy yläasteikäisten oppilaiden suorituspaineesiin, sekä suorituspainneiden ja itsetunnon väliseen yhteyteen. Opinnäytetyössä tutustutaan myös rentoutusharjoituksiin, joita käytetään menetelmänä lieventää suorituspainneiden aiheuttamien seurauksien vaikutusta.

Työn tarkoituksena oli kehittää konkreettinen työkalu, jolla on mahdollista tukea kouluvalmentajan työtä, kun haasteena on suorituspaineen yläasteikäisten oppilaiden sekä toisen asteen opiskelijoiden keskuudessa. Tavoitteena oli kehittää vapaaehtoinen ryhmä, johon oppilaat voisivat osallistua kouluvalmentajan suorittamana, tarkoituksenaan parantaa itsetuntoa ja rentoutua.

Ryhmän kehittämistä varten on käytetty The Lean Startup -menetelmää. Työ aloitettiin ensiksi hakemalla kirjallisuutta suorituspainesta, sekä jo olemassa olevia työkaluja sen hallitsemiseksi. Kirjallisuuden haun perusteella ryhmätoiminta perustettiin kokeiltavaksi ja kehitettäväksi. Ryhmätoimintaa kokeiltiin viidessä eri tilaisuudessa kirjoittajien, kouluvalmentajan sekä pedagogisen valmentajan kanssa, sekä yksityishenkilöiden että oppilaitten ryhmien kanssa.

Kehitetty työkalu sisältää kaksi harjoitusta: yksi itsetunnon kohottamiseen tarkoitettu harjoitus, sekä toinen rentoutukseen tarkoitettu harjoitus. Ryhmätoiminta sisältää useamman osan; lyhyen esittelyn, Padletin, äänitetyn rentoutusharjoituksen taustamusiikilla sekä kirjallisen version rentoutusharjoituksen ohjeista, johon on liitetty ehdotuksia taustamusiikiksi. Mahdollisia kehittymismahdollisuuksia projektissa ovat portfolio, jossa kaikki ryhmätoiminnan ohjeet ovat helposti saatavilla, sekä uusi versio, jossa harjoitukset keskittyvät rajoittuneisiin henkilöihin.

Tämä opinnäytetyö on tilaustyö, joka on osa isompaa projektia Yrkeshögskolan Noviassa nimeltään *Skolcoach - förebyggande arbete i skolan*.

---

Kieli: ruotsi

Avainsanat: kouluvalmentaja, suorituspaine, ryhmätoiminta, itsetunto, rentoutuminen

## BACHELOR'S THESIS

Authors: Josefine Lindström, Emma Nylund, Ville Palokas

Degree Programme: Degree Programme in Public Health Nursing, Turku; Degree Programme in Social Services, Turku

Title: Perfect is Not the Goal – A Workshop Developed to Manage Performance Anxiety / Perfekt är inte målet – en workshop utvecklad för att hantera prestationsångest

---

Date 26.04.2022    Number of pages 33

Appendices 5

---

### **Abstract**

Today's youth are prone to experience performance anxiety in a society that puts emphasis on performance. Therefore, a healthy self – esteem and being able to relax is necessary. This project focuses on students in high school who experience performance anxiety and discusses the connection between performance anxiety, self – esteem and relaxation as a way to relieve the consequences of said performance anxiety.

The purpose of this project was to develop a product that could be used as a tool to support the school counsellors' work, when dealing with performance anxiety amongst high school students. The goal was to develop a workshop, which can improve students' self – esteem and help them relax.

The Lean Startup – method was applied in this project. At the start of the project, a literature search was conducted. The theme surrounding the search was performance anxiety and the tools to manage it. The workshop was created from the material gathered from the search, which in turn was tested and further developed. The workshop was tested on five separate occasions with the creators of this project, a school counsellor and with an educational supervisor, both with separate persons, students and a group of people.

The workshop developed includes two exercises, one to improve the self – esteem of students and one to help students relax. There are different parts in the workshop, which include a short introduction in the form of a presentation, a Padlet, a recorded narrating voice for relaxing with background music, a written version of the relaxation exercise and the included instructions for school counsellors. Further ideas for development include a version of the workshop, which is adapted for persons with disabilities and a portfolio which is easily accessible with all parts of the workshop being available.

This project is part of a larger one called *Skolcoach - förebyggande arbete i skolan* by Novia University of Applied Sciences.

---

Language: Swedish

Key words: school counsellor, performance anxiety, workshop, self-esteem, relaxation

## Innehållsförteckning

1	Inledning .....	1
2	Bakgrund.....	1
3	Beskrivning av skolcoachers arbetsbild.....	3
4	Aktuellt om ungas välmående i Finland .....	5
5	Prestationsångest .....	9
5.1	Arv och miljö i relation till prestationsångest .....	10
5.2	Prestationsångest och självkänsla.....	11
5.3	Hur prestationsångest påverkar den unga .....	11
6	Befintliga verktyg för hantering av prestationsångest.....	13
6.1	Övningar som stärker självkänsla .....	13
6.2	Avslapningsövningar och andningstekniker .....	14
6.3	Tecknande som stöd för att minska ångest inför prov .....	14
7	Metod.....	15
8	Arbetsprocessen.....	17
8.1	Idé- och planeringsfas .....	18
8.2	Workshop som verktyg.....	19
9	Testning av workshop .....	20
9.1	Preliminär testning i hemmiljö.....	20
9.2	Omfattande testning i hemmiljö .....	22
9.3	Testning av instruktioner .....	24
9.4	Testning i skolmiljö .....	25
9.4.1	Testning med enskilda elever .....	26
9.4.2	Testning med grupp .....	26
10	Resultat .....	27
11	Tillförlitlighet och giltighet.....	29
12	Forskningsetik.....	29
13	Diskussion.....	30
	Källor .....	33

## Bilageförteckning

Bilaga 1	Sökhistorik
Bilaga 2	Workshopens innehåll
Bilaga 3	Information och instruktioner till skolcoach
Bilaga 4	Responsformulär
Bilaga 5	Presentation till workshop

## 1 Inledning

Skolcoach är en yrkesbenämning som ännu är relativt okänd för allmänheten. Skolcoacher handleder och diskuterar med elever kring olika frågor, som kan handla om bland annat mental hälsa, relationer och känslor. Eftersom yrket är nytt finns det utrymme för utveckling inom branschen. Examensarbetet är ett funktionellt examensarbete med temat prestationsångest. Temat för arbetet baseras på information given av skolcoacher som arbetar i finlandssvenska skolor. Målgruppen för examensarbetet är elever i grundskolans övre klasser och andra stadiets elever. Till skolcoachers förfogande har skribenterna skapat workshopen *Perfekt är inte målet*, som ska bidra till att stärka elevers självkänsla samt hjälpa dem att slappna av. Den utvecklade workshopen har testats av flera olika personer, däribland en skolcoach och en pedagogisk handledare.

Inledningsvis presenteras bakgrunden till projektet, den första kontakten med skolcoacher, utmaningar som elever har i dagens läge samt arbetets syfte och frågeställningar. Vidare diskuteras elevhälsans uppbyggnad i finländska skolor, vilket fungerar som en introduktion till skolcoachers arbetsbild. Därefter presenteras statistik och aktuella nyheter kring elevers välmående. Vidare utreds vad prestationsångest är, vad det beror på samt hur det påverkar unga. Därefter ges exempel på befintliga verktyg för att hantera prestationsångest. Även metoden för arbetet, arbetsprocessen och workshop som verktyg beskrivs. Sedan redogörs det för testningar av workshopen och det slutgiltiga resultatet presenteras. Mot slutet av arbetet diskuteras tillförlitlighet, giltighet och forskningsetik i relation till arbetet. Avslutningsvis förs en diskussion kring förverkligande av målen med arbetet, gjorda observationer samt möjligheter för vidareutveckling av workshopen.

## 2 Bakgrund

Examensarbetet är en del av projektet *Skolcoach - förebyggande arbete i skolan* och är ett beställningsarbete. En del av projektet handlar om att utveckla konkreta verktyg åt skolcoacher i finlandssvenska skolor. Verktygen ska användas i handledningstillfällen och kan locka till diskussion och reflektion om till exempel elevers mål och framtidsplaner, styrkor, hälsa och välmående. Det förväntade resultatet av examensarbetet är ett konkret, användbart och testat verktyg, som skolcoacher och andra professionella i skolan kan använda. Till bakgrunden hör att skolcoacher är en ny yrkesgrupp i skolor och skolcoachers arbetsbild och arbetsmetoder är under utveckling i hela landet. Det finns inte en tydlig

beskrivning av skolcoachers arbete och därför har skribenterna använt sig av aktuella nyheter och artiklar för att beskriva deras arbete senare i examensarbetet.

Projektet och uppdraget presenterades 5.1.2022. Eftersom flera grupper vård- och socionomstuderande arbetade i samma projekt gjordes en geografisk indelning för arbetet. Därefter kartlade skribenterna skolcoachers behov av verktyg i olika kommuner i södra Finland. Skribenterna använde sig av kommunernas hemsidor där personalen i skolor presenteras för att få kontakt med skolcoacher. Sammanlagt hittades tre skolcoacher som var villiga att delta i projektet. Skolcoacherna kontaktades per e-post 5-7.1.2022 och informerades om projektet samtidigt som deltagarintresset klargjordes. Skribenterna ställde frågorna ”vad innebär ditt arbete?”, ”vad saknas i ditt arbete som skolcoach?”, ”vad behöver elever i skolvardagen?” och ”vad för typ av verktyg anser du skulle vara till nytta?”, för att få en uppfattning om vad som saknas i deras arbete med skolelever. För att förhindra bortfall har skribenterna tagit återkontakt med skolcoacherna ifall de inte svarat, vilket skedde 14-16.1.2022.

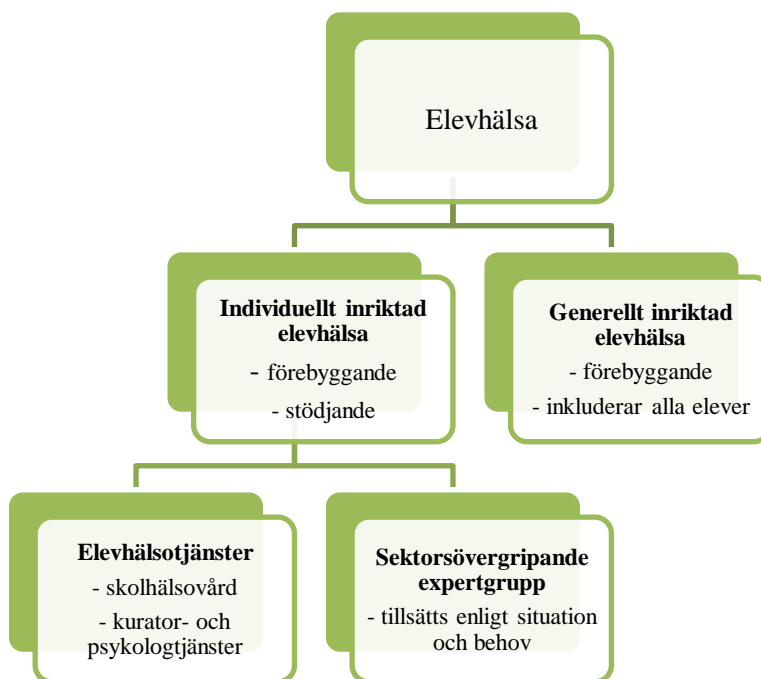
Två av de tre tillfrågade coacherna efterlyste material och övningar kring ångest och en av coacherna saknade material kring överpresterande duktiga flickor. Enligt skolcoachernas svar är andra vanliga utmaningar impuls kontroll, skolfrånvaro och motivation, självkänsla, relationer, negativa tankar och trötthet. Eftersom två av tre skolcoacher framförde behovet av verktyg för att hantera ångest ledde det in skribenterna på ämnet. På grund av att ångest är ett stort område med många delar, avgränsades arbetet till så kallade ”duktiga flickor”, som en av coacherna skrev om i sitt svar. Statistik, som presenteras senare i arbetet visar att flickor mår sämre än pojkar, men det betyder inte att pojkar inte mår dåligt. För att inkludera alla kön valdes temat prestationsångest och inte enbart ”duktiga flickor”.

Syftet är att skapa ett verktyg, som stöder skolcoachers arbete kring prestationsångest hos elever i grundskolans övre klasser och på andra stadiet. Målet är att utveckla en workshop, som förbättrar ungas självkänsla och hjälper dem slappna av. Frågeställningarna för arbetet är:

1. stöder workshopen skolcoachers arbete kring prestationsångest?
2. upplever skolcoacher att workshopen stöder ungas självkänsla och hjälper dem slappna av?

### 3 Beskrivning av skolcoachers arbetsbild

För att förstå bakgrunden till skolcoachers arbetsbild är det bra att veta hur elevhälsan inom det finländska skolsystemet fungerar. Elevhälsan är en grundläggande serviceform, som skolor erbjuder elever samt dess vårdnadshavare. Syftet med elevhälsan är att förbättra välmående främst kollektivt i skolmiljön, men också på individuell nivå. Elevhälsan arbetar för att främja och stöda studieframgång, elevers mentala och fysiska hälsa samt överlag den sociala trivsamheten. Elevhälsan ska också erbjuda särskilt stöd i tidigt skede åt de elever som behöver det. Individuellt inriktad elevhälsa fokuserar på stödande och förebyggande service på individnivå. Till den individuellt inriktade elevhälsan hör skolhälsovårdare, skolläkare, kurator och psykolog. Den generellt inriktade elevhälsan fokuserar på förebyggande arbete på kollektiv nivå som inverkar på alla elevers lärande, välmående, delaktighet och trygghet. Dessa insatser görs gemensamt av elevhälsans alla aktörer. Till elevhälsan hör också den sektorsövergripande expertgruppen, som tillsätts ifall situationen eller elevens behov kräver det. I Figur 1 presenteras elevhälsans uppbyggnad och huvudsakliga uppgifter. (Hietanen - Peltola, Laitinen, Autio, & Palmqvist, 2018, ss. 10-11).



**Figur 1. Elevhälsans uppbyggnad.**

Skolcoacher kan ha flera olika benämningar, till exempel skolsocionom, skolhandledare, skolvård, elevcoach eller handledare i skolvardagen. Personer som arbetar som skolcoach kan ha varierande utbildningsbakgrund. Deras arbete är handledande till sin karaktär med



fokus på individer och grupper samt har en förebyggande funktion. Skolcoacher är närvarande i skolvardagen och finns tillgängliga med låg tröskel. (Silin, 2022). Det är också möjligt att definiera skolcoachers arbete enligt vad det inte är. Skolcoacher är inte lärare eller speciallärare, assistent, studiehandledare, skolkurator, skolpsykolog eller skolhälsovårdare. Detta betyder att skolcoacher inte arbetar med undervisning och bedömning och inte heller med någon form av vård eller behandling.

Eftersom skolcoacher är en relativt ny yrkesgrupp finns det inte vetenskaplig evidens över vem dessa personer är och vad de arbetar med. Detta är orsaken till att skribenterna har använt sig av aktuella artiklar och nyheter för att beskriva skolcoachers arbetsbild. I en artikel publicerad på Vasa stads hemsida berättar två skolcoacher om sitt arbete. Enligt dessa skolcoacher är deras uppgift att handleda, stöda och fungera som en närvarande vuxen i elevernas skolvardag. Skolcoacher ska vara opartiska, enkla att prata med och lätta att nå, exempelvis via sociala medier. Båda skolcoacherna samarbetar med skolans personal och elevers föräldrar. Ämnen som elever ofta vill och behöver diskutera är enligt skolcoacherna känslor, skolarbete, vänskapsrelationer, förhållanden, sex och andra ämnen som hör ihop med tonåren. Skolcoacherna poängterar att de vill att unga ska uppleva att deras sak alltid är viktig och att de vågar prata. Skolcoacher kan också ordna aktiviteter under raster och efter skoldagen. (Vasa stad, 2021). En annan skolcoach beskriver sin arbetsbild i en artikel på Lärarens hemsida. Denna skolcoach beskriver sitt arbete på liknande sätt som skolcoacherna i Vasa samt poängterar att hon inte bedömer elever på något sätt, vilket anses vara skolcoachers styrka (Thomasfolk, 2020). Skolcoachers arbetsbild tydliggörs i Figur 2.



Figur 2. Sammanfattning av skolcoachers arbetsbild.

#### 4 Aktuellt om ungas välmående i Finland

I en artikel publicerad på Helsingin Sanomat, diskuterar ungdomar prestationskrav och skoltrötthet. Ungdomars liv innehåller numera mycket stress på grund av höga krav och jakt på framgång. I artikeln framställs samhället som den största källan till pressen.

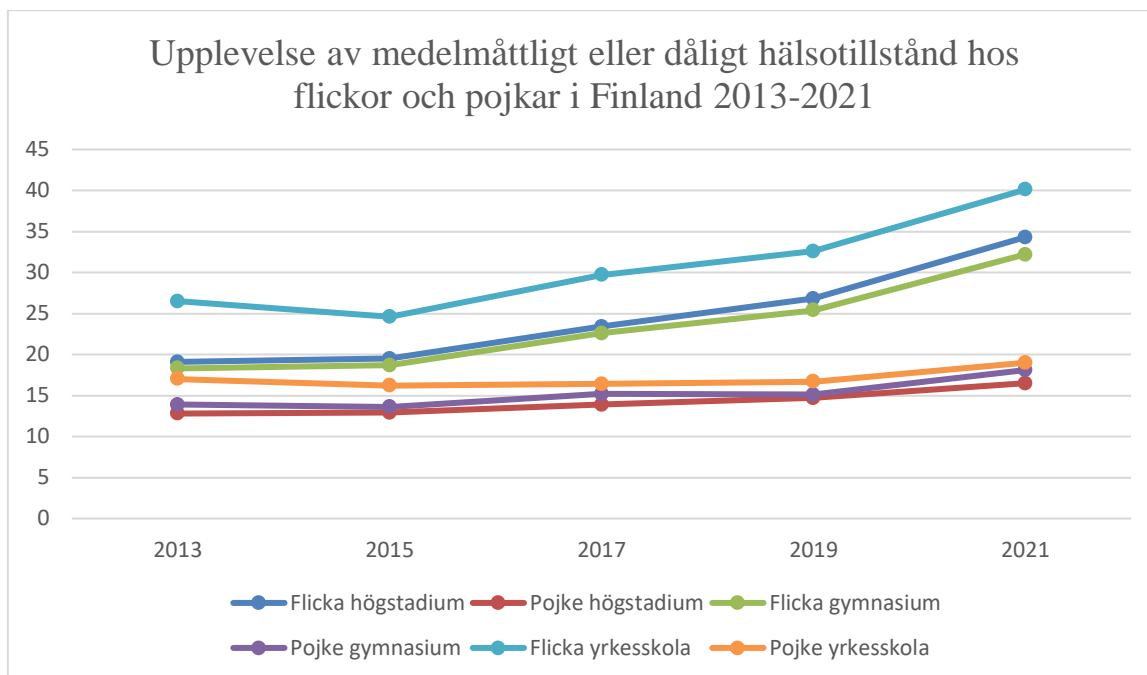
Ungdomarna konstaterar att det räcker att göra sitt bästa och att perfekt inte är målet. De konstaterar också att ett lågt vitsord inte är hela världen och att det viktigaste är att lära sig, inte att få höga vitsord. (Vento & Sebedash, 2022)

Sahlström (2021), dekanus vid fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier vid Åbo Akademi, skriver i Hufvudstadsbladet om hur dåligt barn och unga mår i de finländska skolorna. Sahlström hänvisar till undersökningar som visar att många barn och unga i Finland mår dåligt, speciellt flickor känner sig otillräckliga och stressade. Den finska utbildningens framgång är enligt Sahlström inriktad på bildning och kunskaper medan

psyksiskt välmående faller i glömska. Sahlström föreslår att fler mentala friskvårdare, exempelvis skolcoacher, anställs för att främja ungas välmående i skolan så att lärare kan fokusera på att undervisa.

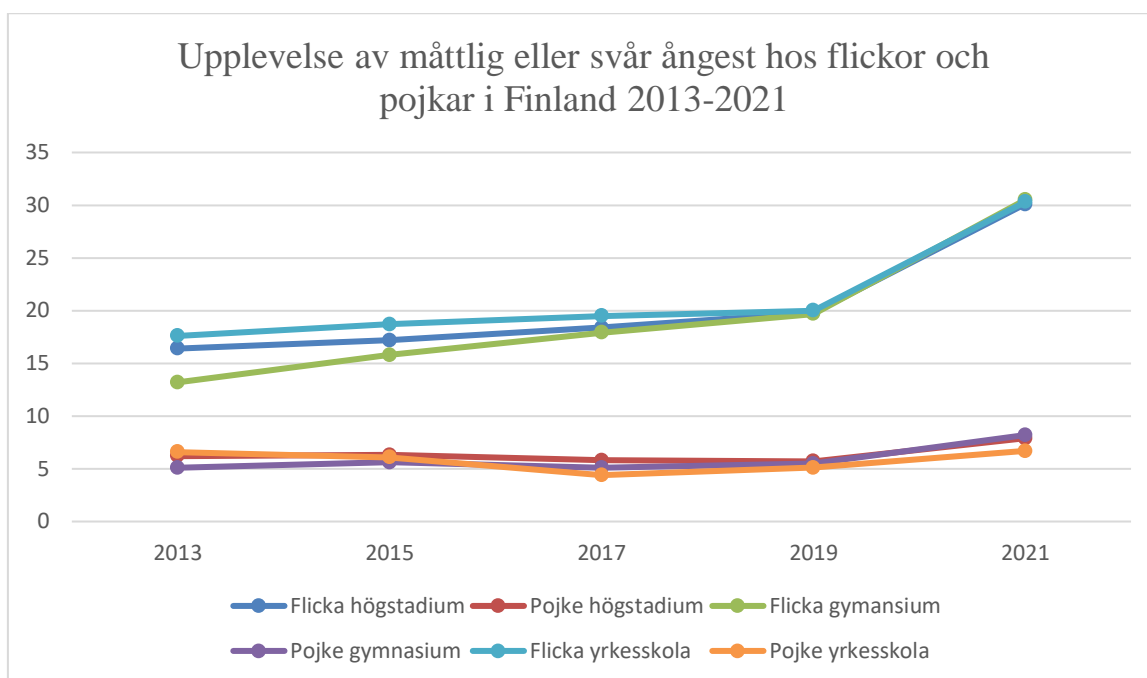
Den svenskspråkiga ungdomsbarometern i Finland 2020 visar att svenskspråkiga ungdomar i Finland mår bra och är nöjda med sina liv. Ungdomar ombads ge ett skolvitsord för olika delområden i livet. Resultatet visar att pojkar ger aningen högre vitsord för sina liv än flickor. Medeltalet på alla frågor ligger över 8 för pojkar, medan flickor ger betyget 7,5 för sitt utseende och 7,7 för sin psykiska hälsa. Resultaten av barometern visar också att flickor upplever klart mera stress och prestationsångest än pojkar. Flickor upplever också att de har sämre kontroll över livet jämfört med pojkar. (Kepsu & Markelin, 2020).

Enkäten Hälsa i skolan 2021 visar även att 34% av flickor i årskurs 8–9 upplevde sitt hälsotillstånd som medelmåttigt eller dåligt under år 2021, bland pojkar var motsvarande andelar 16%. Under 2013–2019 var motsvarande siffror 19–26% för flickor och 12–14% för pojkar. År 2021 bedömde 32% av flickor och 18% av pojkar i gymnasiet sitt hälsotillstånd som medelmåttigt eller dåligt. Under år 2013–2019 var motsvarande siffror 18–25% respektive 13–15%. Av flickor i yrkesskolor upplevde 40% sitt hälsotillstånd som medelmåttigt eller dåligt år 2021 medan motsvarande siffra för pojkar var 19%. År 2013–2019 har dessa siffror varierat mellan 24%–32% för flickor och 16–17% för pojkar. (THL, 2021) Dessa resultat redovisas i Figur 3.



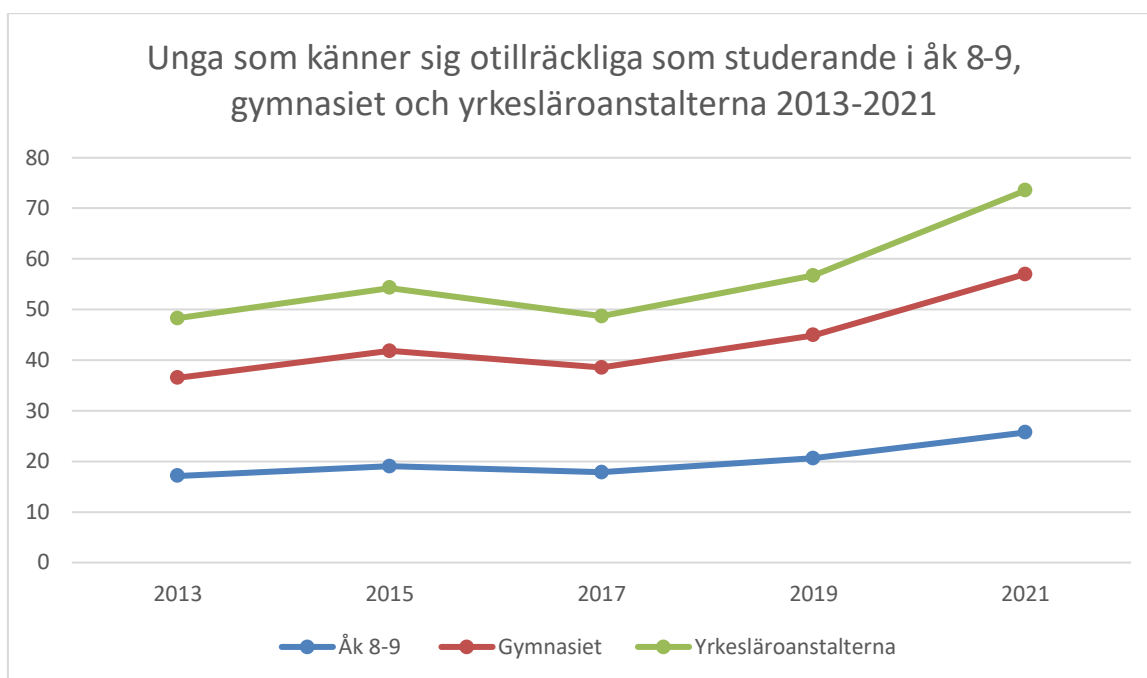
**Figur 3. Upplevelse av medelmåttligt eller dåligt hälsotillstånd hos flickor och pojkar i Finland 2013-2021 (THL, 2021).**

Enkäten Hälsa i skolan 2021 visar att en stor del av barn och unga är nöjda med sina liv och tycker om att gå i skolan. Den färskaste statistiken visar ändå att 30% av unga flickor i Finland upplevde måttlig eller svår ångest under 2021 medan motsvarande siffra 2013–2019 var 13–20%. Cirka 8% av pojkarna upplevde måttlig eller svår ångest 2021 medan motsvarande siffra var 5–7% under år 2013–2019. (THL, 2021). Dessa resultat redovisas i Figur 4.



**Figur 4. Upplevelse av måttlig eller svår ångest hos flickor och pojkar i Finland 2013-2021 (THL, 2021).**

I enkäten Hälsa i skolan framkommer det även att 25,7 % av ungdomar i årskurs åtta och nio kände sig otillräckliga som studerande under år 2021. Motsvarande siffror för gymnasiestuderande är 31,3 % och 16,5 % för studerande vid yrkesläroanstalt. Trenden är stigande, under år 2013–2019 uppgav 17,1–20,6% av elever årskurs åtta och nio samt 19,4–24,3% av gymnasiestuderande att de kände sig otillräckliga i skolan. Vid yrkesläroanstalter var andelen 11,8% både år 2013 och 2019, men siffrorna har varit både lägre och högre mellan dessa tidpunkter. (THL, 2021). Enkätens resultat redovisas i Figur 5.



**Figur 5. Unga som känner sig otillräckliga som studerande i åk 8-9, gymnasiet och yrkesläroanstalterna.**

Med tanke på ovanstående statistik och aktuella nyheter kan det konstateras att mentalvårdstjänster för unga behövs. Samhället verkar öka pressen på unga och orsaka stress, vilket kan vara en källa till höga krav och prestationsångest. Litteraturen visar att unga mår dåligt och behöver stöd av elevhälsan. Baserat på de ovannämnda nationella undersökningarna kan det konstateras att ungdomars mående har försämrats under de senaste åren och att siffrorna fortsätter att stiga. Det är också tydligt att flickor mår sämre än pojkar sett till upplevelse av ångest och hälsotillstånd. Här kommer skolcoacher in som viktiga yrkespersoner. Ungdomar spenderar en stor del av sin tid i skolan och miljön bör därför vara fri från prestationskrav och ångest.

## 5 Prestationsångest

Prestationsångest handlar om en rädsla för att misslyckas eller rädsla för att inte lyckas leva upp till egna eller andras förväntningar. Prestationsångest leder inte till sämre prestationer, snarare tvärtom. Personer som lider av prestationsångest presterar ofta väldigt bra, men har svårt att värdesätta sina prestationer och vara stolta över sig själva. Personer med prestationsångest har ofta för höga krav på sig själva och är så kallade perfektionister. (Barn- och ungdomspsykiatri, 2021).

Perfektionism handlar om att människor ställer orimliga och orealistiska krav på sig själva och strävar efter mål som inte kan uppnås. Perfektionism innebär också att människor mäter sitt värde i produktivitet och resultat. Självorienterad perfektionism handlar om att personer ställer orealistiskt höga krav på sig själva. Kraven hör ofta ihop med självkritik och svårigheter att acceptera sina fel och brister. (Antony & Swinson, 2014, ss. 21-23)

Prestationsångest ger sig till känna genom fysiska reaktioner, så som hjärtklappningar, ökad puls, svettningar, darrningar, andningssvårigheter, illamående eller känsla av panik. Andra symtom som kännetecknar prestationsångest är till exempel negativa och överdrivna tankar om att misslyckas, näst intill katastroftankar om allt som kan gå fel under en situation som handlar om prestation. Andra typiska drag för prestationsångest är ältande och ångestfyllda tankar efter en prestation. Till slut kan det leda till att situationer som ger upphov till ångest och rädsla undviks, vilket löser problemet på kort sikt, men inte i längden. (Barn- och ungdomspsykiatri, 2021).

## **5.1 Arv och miljö i relation till prestationsångest**

Orsaken till prestationsångest är inte helt klar. Personer har olika lätt för att få ångest beroende på personlighet, självbild och identitet. Även tidigare erfarenheter och händelser kan utgöra grunden för osäkerhet och ångest. Det är inte ovanligt att unga i tonåren kopplar sin egen betydelse och förmåga till osäkerheten, vilket gör att det uppstår rädsla för att göra misstag. (Barn- och ungdomspsykiatri, 2021).

Antony och Swinson (2014, ss. 29-33) skriver att orsakerna till perfektionism sannolikt är både biologiska och psykologiska. Ärftliga faktorer och psykologiska faktorer som belöning, bestraffning, modellinlärning och information kan ligga bakom utvecklandet och upprätthållandet av perfektionism. Ärftliga faktorer påverkar människors personlighet och benägenhet för exempelvis depression och ångest. Ärftliga faktorer är inte oföränderliga, vilket betyder att det är möjligt att ändra tankemönster och beteenden som hör ihop med perfektionism. Belöning i relation till perfektionism handlar om att prestationer ofta belönas och därför skapas en tro om att prestationer är det enda som räknas. Om barn eller unga ofta bestraffas för sitt beteende eller små misstag är det sannolikt att det uppstår en rädsla för att göra fel. Sambandet mellan perfektionism och modellinlärning handlar om hur människor i omgivningen beter sig. Om den unga har perfektionister i sin omgivning är det möjligt att beteendet utvecklas också hos den unga. Även information och omgivningens förväntningar kan leda till perfektionism och prestationsångest.

Även Makower (2018, ss. 195-197) menar att både arv och miljö påverkar uppkomsten av perfektionism. Vidare presenterar Makower hypotesen om hur uppfostringsstilar resulterar i olika utvecklingsresultat. Exempelvis ökar risken för prestationsbaserad självkänsla om föräldrars uppfostringsstil präglas av lite värme i kombination med hög oro och kontroll. Mobbning och erfarenheter utanför hemmet har enligt författaren också en koppling till uppkomst av perfektionism. Denna hypotes handlar om att barn inte får tillräckligt med acceptans från andra.

## **5.2 Prestationsångest och självkänsla**

Keltikangas-Järvinen (2000, ss. 103, 105-108) skriver att personer med bra självkänsla är medvetena om sina goda sidor och samtidigt kan erkänna sina svagheter. God självkänsla betyder att lita på sig själv. Personer med god självkänsla vågar anta utmaningar och ställa upp rimliga mål. Till god självkänsla hör också att känna glädje över sina framsteg. Sund självkänsla innebär att vara självständig och oberoende av andra människor, samtidigt som andra människor beaktas och värdesätts. Författaren skriver också att självkänslan varierar, men att sund självkänsla fungerar som en bra grund för att möta besvikelse och motgångar.

Mielenterveystalo (u.d.) skriver att god självkänsla har en positiv effekt på humöret och ökar tillfredsställelsen med livet. Personer med god självkänsla känner kontroll över sitt eget liv och är nöjda med sig själva. Tecken på god självkänsla är bland annat en realistisk uppfattning om egna styrkor och svagheter och acceptans av dem utan överdriven självkritik. Personer med god självkänsla litar på sig själva och värdesätter sig själva som personer, anser sina liv vara unika och värdefulla samt behandlar sig själva väl. Personer med god självkänsla uppfyller sina behov, ambitioner och mål samt tolererar besvikelser och misslyckanden. Personer med dålig självkänsla kan förbättra den genom att fokusera på sina styrkor, ta hand om sig själva och lära sig vinna över den inre kritikern.

## **5.3 Hur prestationsångest påverkar den unga**

Perfektionism och prestationsångest blir ett problem när känslan av glädje minskar och funktionsförmågan sänks. Orimligt höga krav kan påverka alla områden i livet, däribland arbete, hem, skola, relationer och fritid. Perfektionism är även förknippat med olika psykiska problem, bland annat depression och nedstämdhet, oro samt generaliserad- och social ångest. (Antony & Swinson, 2014, ss. 35,40).



Perfektionister kan ha svårt att känna glädje över vardagliga saker och uppnådda mål. Orimliga krav på sig själv och andra kan dessutom leda till att perfektionister behandlar andra illa. Utöver det kan perfektionism leda till oregelbundna vanor gällande bland annat kost, sömn och motion. Perfektionism påverkar ofta relationer i stor utsträckning och kan leda till att relationer tar slut. Relationer med perfektionister kan kantras av lögn och konflikter till följd av höga krav på sig själva och andra. Perfektionister kan ha svårt att njuta av fritid och hobbyer eftersom orimligt höga krav minskar känslan av glädje. Perfektionismens del i klinisk depression handlar om överdrivet höga krav som inte uppnås, vilket kan leda till känslor av besvikelse, hopplöshet och värdelöshet. (Antony & Swinson, 2014, ss. 35-41).

Oro är en normal känsla som uppstår när människor identifierar hot. Känslan bidrar till att människor planerar framtiden. När oron blir onödigt stark och närvarande i längre perioder kan det leda till sömnsvårigheter, koncentrationssvårigheter och svårigheter att uppleva njutning. Om oron är överdriven, kronisk och gäller flera livssituationer kallas det generaliserad ångest. Vid perfektionism kan oro uppstå när höga krav inte uppfylls. Social ångest är en form av ångest som är speciellt förknippad med perfektionism. Personer som lider av social ångest kan uppleva ångest, rädsla eller obehag vid umgänge med andra personer. Känslorna beror oftast på rädsla för att göra bort sig, misslyckas eller bli förlöjligad. I situationer som människor med social ångest upplever skrämmande eller hotfulla kan somatiska symptom uppstå, till exempel hjärtklappning, yrsel och andningssvårigheter. (Antony & Swinson, 2014, ss. 41-42).

Sammanfattningsvis är prestationsångest och perfektionism något som påverkar människor mera negativt än positivt. Prestationsångest och perfektionism kan leda till en högre prestationsnivå, men konsekvenserna kan innebära ångest, oro och negativa tankebanor. Konsekvenserna av prestationsångest kan gå ut över vardagliga saker som levnadsvanor, fritidsintressen och relationer. Medvetenhet om egna styrkor och upprätthållande av en rimlig kravnivå är nyttigt för att utvecklas och nå mål. Det handlar om en balans mellan prestation och välmående och det lönar sig att vara aktsam så att den egna hälsan inte tar skada. Med andra ord är det viktigt att ha en sund självkänsla för att ställa upp rimliga mål samt klara av motgångar och besvikelser.

## 6 Befintliga verktyg för hantering av prestationsångest

I det här kapitlet presenteras verktyg, som redan finns till förfogande för att hantera prestationsångest och förbättra självkänsla. Det finns ett brett utbud av verktyg och nedan hittas övningar som handlar om att reflektera över sig själv och sina krav, att våga misslyckas och att stärka självkänsla och självförtroende genom att lära sig att ge komplimanger till sig själv, att rita sina känslor på papper samt att lära sig att slappna av. Figur 6 sammanfattar litteratursökningen kring befintliga verktyg för att hantera prestationsångest. En tabell över sökhistoriken hittas i bilaga 1.



Figur 6. Sammanfattning av befintliga verktyg för hantering av prestationsångest.

### 6.1 Övningar som stärker självkänsla

Winqvist (2019) presenterar tre tips för att dämpa prestationsångest. Det första tipset handlar om att bli medveten om sin prestationsångest samt reflektera över krav och varför det är så viktigt att prestera. Det andra tipset uppmuntrar till misslyckande, genom att våga möta rädslan och utsätta sig för misslyckande kan man arbeta tillsammans med rädslan i stället för emot den. Det sista tipset av Winqvist handlar om att försöka se personen bakom prestationerna och vara snäll mot den. Christoph Treier, mental tränare, coach och föreläsare ger tips för att sänka prestationskrav hos barn i en artikel skriven av Gammals (2019). Enligt Treier ska vuxna uppmärksamma och älska barn för deras personlighet och inte för utförda prestationer. Barn lär sig snabbt att prestation kopplas till uppmärksamhet, kärlek och

bekräftelse. Treier föreslår också övningar som stärker självförtroendet, till exempel att låta barnet stå framför spegeln och säga ”jag tycker om dig”. Treier påpekar att dagens samhälle är uppbyggt kring prestationer och att prestationer är något som hör till livet. Det ska däremot inte påverka ungas välmående.

Juusola (2015, ss. 10-12, 24) presenterar övningar som bekräftar och stärker självkänedom. Enligt författaren är det möjligt att påverka välmående, karriär och relationer med hjälp av god självkänedom. Vidare ger Juusola exempel på en övning, som förstärker självkänslan och går ut på att svara på frågor. Juusolas övningar är riktade till 16-25 åringar. Mielenterveystalo (u.d.) skriver att genom att lista sina styrkor, framgångar och bra saker i omgivningen kan självkänslan öka samt ger förslag på frågor den unga kan reflektera över.

## **6.2 Avslappningsövningar och andningstekniker**

Toivakka & Maasola (2011, ss. 196-197) listar många olika övningar som stöder självkänsla och interaktionsförmåga hos såväl barn, unga och vuxna. ”Jännittämällä rennoksi”, det vill säga avslappning genom spänning, är en övning som syftar till att pigga upp och lugna ner kroppen och sinnet. Den huvudsakliga poängen i övningen är att de som utför avslappningen spänner och slappnar av en muskel i gången, från fötter till huvud. Med hjälp av övningen blir unga medvetna om spänningar i kroppen och lär sig slappna av.

Wilkinson, Walter C. och Seemann (2001) skriver om andningstekniker för att minska ångest inför och under prov. Artikeln innehåller olika andningstekniker, som ska höja elevernas energinivå och samtidigt verka avslappnande på kropp och sinne för att minska ångest vid provsituationer. Teknikerna som beskrivs i artikeln lämpar sig för alla utbildningsnivåer. För att lära studerande andningsteknik rekommenderar författarna inläring i grupp, där fördelarna presenteras och tekniken demonstreras. Därefter ges gruppen möjlighet att öva och läraren kan kontrollera studerandes teknik.

## **6.3 Tecknande som stöd för att minska ångest inför prov**

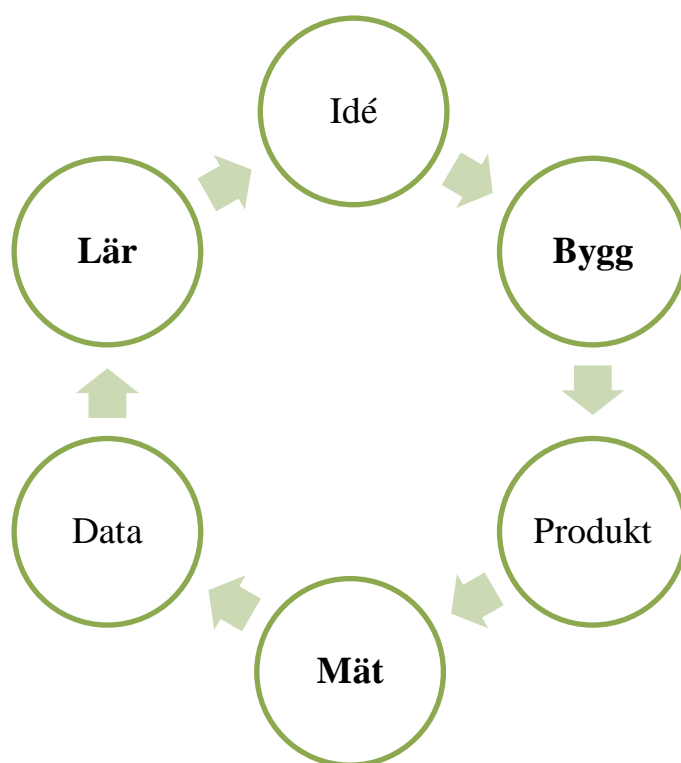
Carsley och Heath (2019) har utvärderat effektiviteten av mindfulness-färgläggning hos barn med ångest inför prov. I studien undersöktes effektiviteten av konstaktivitet med mindfulness jämfört med fri färgningsaktivitet. Urvalet bestod av 152 studerande med medelåldern 10,3 år, som slumpmässigt deltog i endera gruppen. Inför och efter färgningsaktiviteten gjorde deltagarna ett standardiserat test för att mäta ångest. Resultatet visade en generell minskning i ångestnivå och ökning av mindfulness efter färgningsaktiviteterna. Både flickor och pojkar

drog nytta av båda färgningsaktiviteterna. Carsley och Heath (2020) har också undersökt effektiviteten av mindfulness-färgläggning hos universitetsstudenter med ångest inför prov. 167 studenter med medelåldern 21,29 år deltog i undersökningen. Studenter delades slumpmässigt in i tre grupper som antingen färgade mandalas, målade fritt eller inte målade alls. Ångestnivån mättes med hjälp av ett standardiserat test innan och efter provsituationen. Resultatet visade att hos de studenter som färgade mandalas eller ritade fritt minskade ångesten, medan kontrollgruppen som inte målade hade en högre ångestnivå.

Också Fernandez och Lina (2019) tar upp ritandet som ett fungerande verktyg, där de i sin artikel diskuterar en studie om en 14 år gammal pojke. Pojken har upplevt svår ångest inför och under ett matematikprov och därför blivit erbjuden psykoterapi. Fernandez och Lina skriver om skapandet av tecknade serier som ett användbart verktyg inom kognitiv beteendeterapi. Att skapa serier och föra berättelser genom teckning kan uppdaga dysfunktionella kognitioner, som sedan kan åtgärdas. Att använda serietecknandet som verktyg var till hjälp för att kunna analysera oroliga tankar och felaktiga metoder. Detta medförde stöd i den känslomässiga hanteringen av ångest inför matematikprovet.

## **7 Metod**

Lean Startup är en metod som används för att starta företag. Metoden är utvecklad av Eric Ries. En så kallad startup syftar till att skapa ny service och nya produkter. Lean Startup-metoden kan användas av företag av varierande storlek och i alla sektorer. Metodens centrala funktion är att förvandla visioner till produkter, vilket sker genom att mäta kundens reaktioner och lära sig av responsen. Denna process kan jämföras med en loop som handlar om att testa hypoteser. Efter en loop väljs en ny riktning eller så fortsätter arbetet i samma riktning som tidigare. För att förbättra resultat ska fokus ligga på hur framgång mäts, hur mål ställs upp samt hur arbetet prioriteras. Figur 7 illustrerar den så kallade bygg-mät-lär-återkopplingsloopen. (Ries, 2011, ss. 28 - 29).



**Figur 7. Bygg-mät-lär återkopplingsloop enligt Ries (2011, s. 28).**

Skribenterna kan anses vara en startup eftersom gruppen består av tre studerande, som har ett gemensamt mål. Lean Startup-metoden lämpar sig för arbetet, eftersom skribenterna utgår från en idé och vill testa den utvecklade workshopen. På basen av testningen kan workshopen justeras enligt den respons som fås av skolcoacherna, som testat workshopen tillsammans med eleverna i skolan. Ett funktionellt examensarbete som detta kräver mer än en loop och därför testas workshopen flera gånger.

Ries rekommenderar att produkter testas genom att visionen för idén delas upp i två metoder - värdehypotes och växthypotes. Värdehypotesen visar ifall produkters användning skapar värde åt kunder. Om användare är redo att frivilligt ge sin uppmärksamhet och tid till projektet, är det ett tecken på att den skapar värde åt de som deltar. Växthypotesen innebär att det testas hur klienter och klientgrupper hittar nya produkter. (Ries, 2011, ss. 80 - 81).

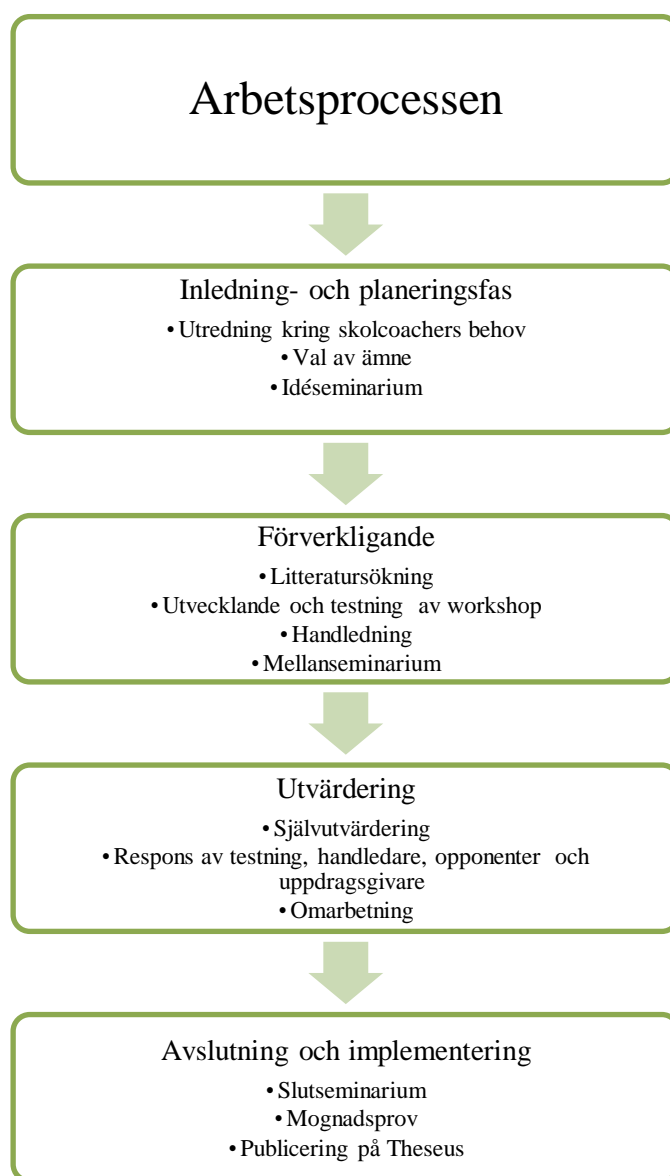
Skribenterna har valt att använda Ries metod eftersom verktygets brister och förbättringspotential blir uppenbara genom att testa det och följa upp resultaten. Arbetet följs upp med hjälp av att de personer som testat hela workshopen eller delar av den, ger muntlig och skriftlig respons till skribenterna. I arbetet tillämpas värdehypotesen, som visar ifall skolcoacher kan tänka sig använda workshopen igen. Växthypotesen används inte, eftersom skribenterna inte utreder hur skolcoacher hittar workshopen. I arbetet kommer looperna att se

ut på följande sätt: idén är att skapa en workshop som bidrar till att stärka självkänsla och minska prestationsångest hos elever i åldern 12–19 år. Idén byggs upp genom att samla information från undersökningar och studier om hur unga i Finland mår samt hur deras mående påverkar deras skolframgång. I denna del av loopen, den så kallade bygg-delen, samlas även information om befintliga verktyg samt olika metoder som gett bra resultat i tidigare studier. Workshopen framställs som loopens produkt och i mätningen behandlas den respons, som ledarna har gett workshopen. Datasamlingen omvandlas sedan till resultat genom att dokumentera och mäta reliabiliteten på arbetet. I lärande-delen görs förbättringar av produkten för att sedan skickas ut på testning igen och loopen börjar om. Efter denna analys ska arbetet antingen fortsätta med samma metoder eller förändras. Enligt Ries är det svårt att bestämma om produkten ska hållas likadan eller förändras, det vill säga pivoteras (Ries, 2011, s. 98).

## 8 Arbetsprocessen

Enligt det givna uppdraget är kriterierna för verktyget som utvecklas att det är relevant i förhållandet till syftet, motsvarar skolcoachers behov och att det bidrar med någonting nytt. Därtill ska verktyget vara lätt att använda, visuellt tilltalande samt ha en förebyggande funktion. Verktyget kan rikta sig till skolcoacher, som arbetar i grundskolan eller på andra stadiet och kan fokusera på grupp- eller individhandledning. I detta kapitel beskrivs arbetsprocessen och den illustreras även i Figur 8.

Inledningsvis utreddes skolcoachers behov av verktyg, ämnet för arbetet valdes och presenterades på projektets idéseminarium. Vid ideseinariet hade skribenterna inte ännu en klar vision om verktygets form. Litteratursökningen visade vad prestationsångest är och vad det beror på och lade grunden för utvecklingen av verktyget. I förverkligande-delen utvecklades verktyget i snabb takt och testades flera gånger. Det halvfärdiga verktyget presenterades för hela projektgruppen under projektets mellanseminarium. Skribenterna har under processen fått handledning och respons, vilket har bidragit till workshopens utveckling. Slutligen har examensarbetet sammanställts och det kommer presenteras på projektets slutseminarium samt publiceras på Theseus när det är klart. I den avslutande delen ingår även ett mognadsprov. Workshopen *Perfekt är inte målet* kommer vara tillgänglig för skolcoacher och allmänheten att använda.



Figur 8. Arbetsprocessen.

## 8.1 Idé- och planeringsfas

Som tidigare nämnt efterlyste de tillfrågade skolcoacherna verktyg kring bl.a. ångest, duktiga flickor, impuls kontroll, skolfrånvaro och motivation, självkänsla, relationer, negativa tankar och trötthet. Detta ledde in skribenterna på prestationsångest, vilket blev det slutliga temat. Skribenternas första tanke handlade om att det är enklare att lösa andras problem än sina egna, vilket gjorde att idén om casearbete och arbetskort uppstod. På arbetskortet skulle det stå olika situationer som berör prestationsångest. Elevers uppgift skulle vara att lösa dessa och ge den fiktiva eleven tips för att lindra ångesten. Idén presenterades för uppdragsgivaren, som i sin tur föreslog att detta koncept kunde ingå i en workshop. Efter noggrannare litteratursökning med fokus på orsakerna bakom

prestationsångest förändrades arbetets riktning eftersom litteratursökningen visade att prestationsångest bland annat beror på bristande självkänsla. Litteratursökningen visade också att prestationsångest och stress leder till oregelbundna levnadsvanor samt koncentrations- och sömnsvårigheter. Vid litteratursökning visade det sig vara svårt att hitta forskningar och artiklar kring prestationsångest, däremot gav sökordet ”test anxiety”, det vill säga ångest inför prov, resultat som var relevanta för examensarbetet.

Befintliga verktyg för att hantera prestationsångest kartlades och det visade sig att det fanns ett stort utbud av sådana. Skribenterna fick idéer om verktyg som var möjliga att kombinera med varandra och som lämpade sig för arbetets syfte. Därefter modifierades de befintliga verktygen. Ursprungligen fanns en andningsövning i workshopen, men den valdes bort eftersom källan till den var gammal samt att andning även ingår i avslappningsövningen. Mindfulness färgläggning valdes bort eftersom verktyget inte var testat på arbetets målgrupp samt att det verktyg som utvecklats ska ha en förebyggande funktion. Detsamma gäller serietecknande som verktyg. Det har inte en förebyggande funktion och är dessutom en del av kognitiv beteendeterapi, som inte hör till skolcoachers arbetsområde.

Till workshopen har skribenterna valt att skapa en övning som syftar till att stärka ungdomars självkänsla och självkänedom. Övningen har sin grund i Juusolas (2015, ss. 10-12,24) och Mielenterveystalos (u.d.) övningar, men frågorna är omarbetade och anpassade till arbetets målgrupp för att göra dem så relevanta som möjligt. Övningen går ut på att identifiera bra egenskaper hos sig själv, bra saker i sin omgivning, hur det känns i kroppen när man upplever glädje och lycka samt reflektera över sätt att berömma sig själv. Övningen handlar även om människovärde, om det finns perfekta människor samt hur man möter sin inre kritiker. Workshopen avslutas med en avslappningsövning för att hjälpa elever att komma till ro och slappna av. Avslappningsövningen är inspirerad av Toivakka & Maasola (2011, ss. 196-197). Skribenternas version av övningen är aningen kortare och inkluderar till viss del andra muskelgrupper. Bilaga 2 presenterar övningarna i workshopen och instruktionerna till skolcoacher finns i bilaga 3. För att få respons och förbättringsförslag har skribenterna skapat ett digitalt responsformulär som de deltagande skolcoacherna fyller i efter att de testat workshopen. Responsformuläret visas i bilaga 4.

## **8.2 Workshop som verktyg**

En workshop kan förklaras som en verksamhet kring ett ämne. I verksamheten ingår deltagare, som förväntas delta aktivt och öva på exempelvis olika tekniker, förmågor eller



situationer. En gemensam faktor för deltagarna är att de ingår i samma gemenskap, till exempel skola eller arbetsplats. Deltagargruppen hålls liten för att alla deltagare ska uppmärksammas och höras. En workshop förväntas ha ett resultat, detta kan exempelvis vara nya insikter, förslag eller innovationer. (Ørngreen & Levinsen, 2017, s. 72).

Workshop är en lämplig form av verktyg för arbetet eftersom det riktar sig till skolcoacher som arbetar med elever i skolmiljö. Workshopen är menad för grupper. En grupp kan bestå av allt från några få elever till en hel skolklass. Workshopen är i första hand riktad till elever som upplever prestationsångest, men det är även möjligt att använda den med andra elevgrupper eftersom det gynnar alla elever att öka sin självkänsla och öva på att slappna av. Workshopen lämpar sig bäst för grupper där medlemmarna redan känner varandra eftersom frågorna kan upplevas personliga. För workshopen finns spelregler och deltagare svarar anonymt på alla frågor. Workshopen kan användas av frivilliga deltagare efter skoltid, om inte tillfälle under skoltid finns.

## **9 Testning av workshop**

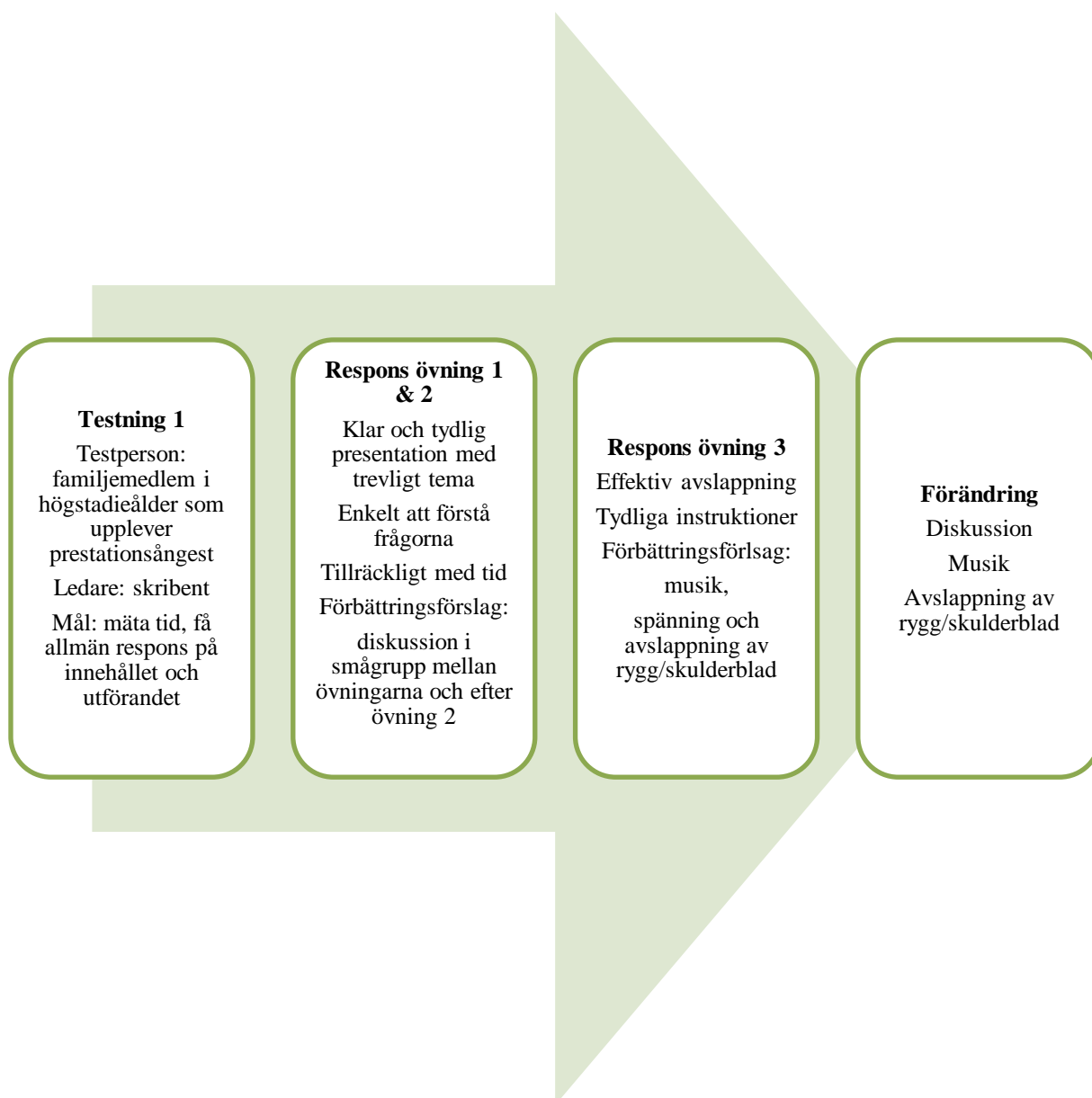
I detta kapitel beskrivs workshopens olika testtillfällen. Samtidigt presenteras de förändringar som skett efter varje testning. Däremot framförs och tydliggörs det slutgiltiga resultatet i kapitel 10. Workshopen har genomgått fem olika testningar mellan 28.2.2022 och 12.4.2022. De tre första testningarna utfördes i hemmiljö där skribenterna testade längden på workshopen, instruktionernas tydlighet samt genomförandet av workshopen och responsformulärets funktion. De två sista testningarna utfördes i grundskolans övre klasser av en skolcoach och en pedagogisk handledare. Workshopen har genomgått tester både med elever i grupp och med enskilda elever.

### **9.1 Preliminär testning i hemmiljö**

Workshopen testades första gången 28.2.2022. Testpersonen var en familjemedlem till en av skribenterna. Testpersonen går i grundskolans övre klasser och upplever prestationsångest. Workshopen genomfördes i testpersonens hem. Syftet med första testningen var att kontrollera hur lång tid det tar att genomföra workshopen samt få respons på innehållet. Testpersonen gav fri, muntlig respons på workshopens olika delar efter att alla övningar genomförts. Enligt testpersonen var den utformade presentationen klar och tydlig med trevligt tema. Hen förstod frågorna och ansåg att svarstiden var tillräcklig. Testpersonen önskade diskussion mellan den första och andra övningen samt efter andra övningen. Hen

föreslog att diskussionen skulle förverkligas i smågrupp där elever skulle diskutera sina svar och sedan välja ut någonting att dela med sig av till hela gruppen. Avslappningsövningen var enligt testpersonen effektiv och instruktionerna var tydliga. Hen önskade musik under avslappningsövningen samt att spänning och avslappning av ryggen skulle inkluderas. Testpersonen uppgav att hen kände sig avslappnad efteråt. Testpersonen tror att det är viktigt att på förhand berätta för elever vad workshopen går ut på samt hur lång tid den tar. Ur ledarens synvinkel, i detta fall en av skribenterna, fungerade workshopen som tänkt. Sammanlagt tog den 30 minuter att genomföra.

Resultatet av den första testningen var att det är enkelt att förstå samt svara på frågorna i de två första övningarna. Gällande de två första övningarna bekräftade testpersonen även skribenternas tanke om diskussion kring elevernas svar. Därför tillades tid för öppen diskussion i workshopen. Det bekräftades även att instruktionerna för elever var tydliga samt att avslappningen var effektiv. I avslappningsövningen inkluderades spänning och avslappning av skulderbladen. Resultatet av första testningen redovisas i Figur 9.



**Figur 9. Sammanfattning av första testningen av workshopen.**

## 9.2 Omfattande testning i hemmiljö

Workshopen testades andra gången 28.3.2022. I denna testning genomförde två familjemedlemmar workshopen, medan skribenterna observerade på distans. Personen som testade workshopen innehåll var samma person som första gången (testperson A). Till skillnad från första testningen var ledaren av workshopen nu testpersons A:s förälder (testperson B), som har lång erfarenhet av handledning och arbete med ungdomar. Genom att genomföra testningen på detta sätt fick skribenterna information och respons på instruktionerna, innehållet och frågeformuläret. Under testtillfället fokuserade skribenterna på att observera instruktioner och genomförande samt undersöktes responsformulärets funktion.

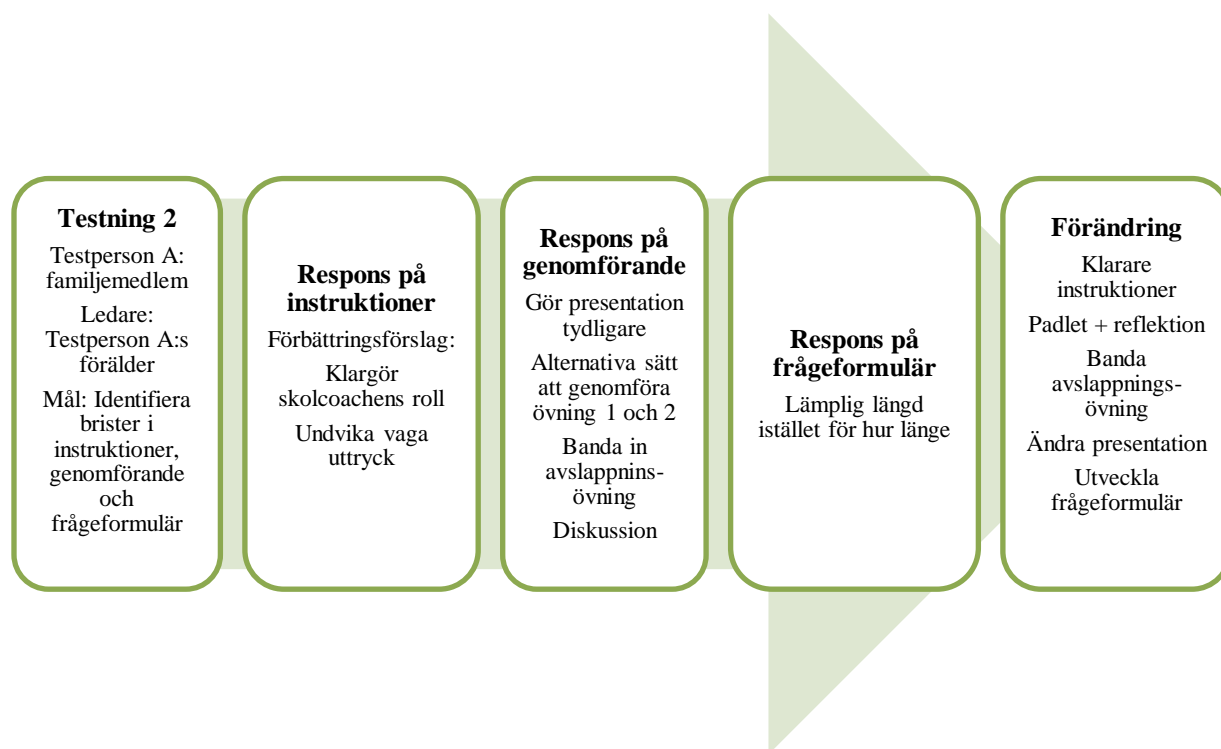
Testpersonerna uppgav att texten i presentationen flöt in i bakgrunden, vilket gjorde det svårt att urskilja frågorna. Testperson B önskade en sida i presentationen som definierar vad prestationsångest är. Hen påpekade även att det kan vara svårt för elever med läs- och skrivsvårigheter att genomföra de två första övningarna eftersom de baserar sig på att skriva svar. Testpersonen föreslog därför att elever skulle ges möjlighet att rita sina svar eller banda in dem. Skribenterna diskuterade förslaget efter testtillfället och kom fram till att det kan vara svårt att förverkliga i praktiken.

Tillsammans med båda testpersonerna diskuterades också diskussion i relation till övningarna och elevers integritet. Skribenterna hade efter första testningen tänkt att ledare av workshopen skulle diskutera kring frågorna utan givet diskussionsunderlag. Det visade sig att testperson B ansåg att detta är svårt eftersom frågorna i de två första övningarna har en så pass personlig karaktär att det kan vara utmanande och känsligt att diskutera dessa. Därtill kan alla elever svara olika på frågorna eftersom det inte finns rätt eller fel svar, vilket gör det svårt att förbereda diskussionsfrågor. Båda testpersonerna var dock överens om att diskussion skulle göra workshopen bättre.

Testperson B, som ledde workshopen förstod inte ifall skolcoachen själv ska delta i avslappningsövningen eller endast ge instruktioner. Därtill påpekade hen att det skulle underlätta ifall instruktionerna innehåller exakt antal djupa andetag, hur många gånger eleven ska rulla axlarna framåt och bakåt och hur länge varje muskel ska spännas. Testperson B föreslog även att skribenterna skulle banda in avslappningsövningen med bakgrundsmusik för att underlätta skolcoachers arbete. Det skulle också möjliggöra att skolcoacher kan delta i avslappningen och på det sättet bättre anpassa workshopen till gruppen. Gällande frågeformuläret funderade testperson B kring syftet med att veta hur lång tid det tog att genomföra workshopen. Enligt hen är det av större intresse att veta om den var för lång eller kort samt hur eleverna genomförde den.

Denna testning ledde till att en stor del av workshopens innehåll omarbetades. Övning 1 och 2 slogs ihop till en övning och frågorna presenteras via en Padlet som skolcoacher skapar i stället för den färdiga presentationen. Padlet är en digital skrivvyta eller anslagstavla där det är möjligt att samla och dela tankar. Presentationen gjordes om och innehåller härefter en introduktion till workshopen och prestationsångest, instruktioner till eleverna för övning 1 samt spelregler. Den slutgiltiga presentationen visas i bilaga 5. Skribenterna skrev tydliga och klara instruktioner för hur en Padlet skapas och gav även en modell. Frågorna är synliga på en gemensam skärm och eleverna kommenterar dem anonymt med hjälp av sina telefoner.

Skolcoacher kan därefter lyfta fram några kommentarer och diskutera kring dem med eleverna. Tanken var att Padlet-sidan fungerar som diskussionsunderlag. Avslappningsövningen bandades in med bakgrundsmusik för att underlätta skolcoachens arbete. Bakgrundsmusiken som används är kostnadsfri och har ingen upphovsrätt. Därtill utvecklas frågeformuläret ytterligare. Resultatet av andra testningen redovisas i Figur 10.

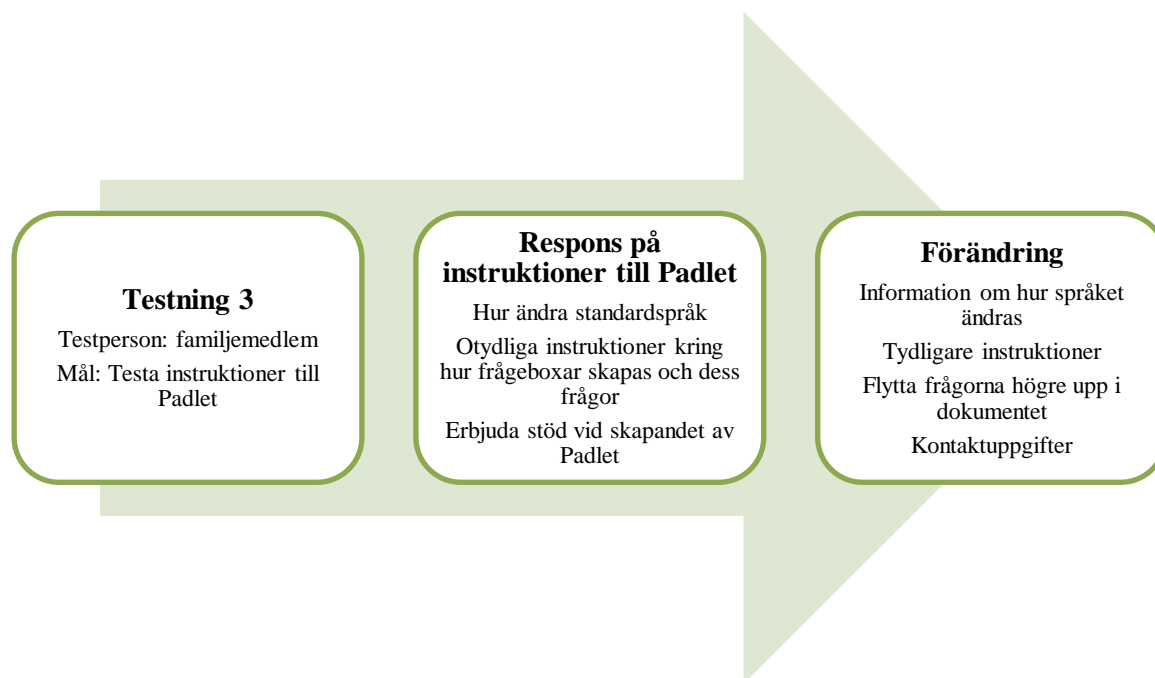


Figur 10. Sammanfattning av andra testningen av workshopen.

### 9.3 Testning av instruktioner

I den tredje testningen som utfördes 30.3.2022, undersöktes det om en testperson lyckades skapa en Padlet utifrån de skrivna instruktionerna. Testpersonen fick ett dokument skickat till sig, innehållande information om workshopen samt instruktioner hur hen steg för steg skulle skapa en Padlet. Testpersonen var inte bekant med Padlet från tidigare. Testpersonen stötte på problem redan efter andra steget i instruktionerna eftersom det visade sig att Padlet gav engelska som hemsidans standardspråk. Testpersonen visste inte hur hen skulle byta språket till svenska och kunde därför inte fortsätta följa instruktionerna. Ett nytt steg med information om hur man ändrar språk tillades till instruktionerna och testpersonen fortsatte testningen. Nästa motgång uppenbarade sig då testpersonen skulle skapa frågeboxarna och klistra in de givna frågorna på den digitala anslagstavlan. Här fanns otydligheter i instruktionerna och frågorna som skulle kopieras fanns för långt ner från instruktionerna i dokumentet, vilket gjorde att de var svåra att hitta. Instruktionerna tydliggjordes och

frågorna flyttades upp så att de presenteras direkt efter sista steget i instruktionerna. Härefter fungerade testningen smidigt utan några flera utmaningar. Testpersonen föreslog att skribenterna skulle ge sina kontaktuppgifter till de skolcoacher som ska testa workshopen i skolorna och därmed vara tillgängliga för att handleda vid behov. På så sätt skulle de snabbt få kontakt med skribenterna ifall de stöter på problem när de skapar sin Padlet. Detta är möjligt under tiden workshopen är under utveckling, men går inte att erbjuda i framtiden. Resultatet av testningen av instruktionerna illustreras i Figur 11.



Figur 11. Testning av instruktioner.

## 9.4 Testning i skolmiljö

Workshopen med tillhörande instruktioner skickades 1.4.2022 åt de tre skolcoacher skribenterna har varit i kontakt med tidigare. Skribenterna begärde att workshopen testas och utvärderas innan 14.4.2022. Av de tre skolcoacherna hade endast en möjlighet att testa workshopen tillsammans med sina elever. Hen bekräftade att workshopen testas 8.4.2022. På grund av förhinder flyttades testningen till 11.4.2022 och 12.4.2022. Skolcoachen frågade om workshopen kan förverkligas med enskilda elever samt om hens kollega, som är pedagogisk handledare och deltar i skolcoach-fortbildning, kan leda workshopen för en grupp. Detta ansågs vara en lösning som stöder utvecklingen av workshopen och förslaget godkändes.

#### **9.4.1 Testning med enskilda elever**

Skolcoachen som testade workshopen två gånger med enskilda elever, uppgav att det tog ca 45 minuter att genomföra workshopen och att längden var lämplig. Eleverna verkade intresserade av workshopen och genomförde alla delar. Skolcoachen uppgav att upplägget var bra och att det stöder hans arbete kring prestationsångest med eleverna. Skolcoachen ansåg att eleverna får en stund att tänka på sig själva och sina styrkor, vilket gör att tankarna om sig själv kan förändras. Enligt responsen gav avslappningsövningen eleverna en chans att slappna av, vilket det inte finns tillräckligt med utrymme för i skolvardagen. Skolcoachen kan mycket väl tänka sig använda workshopen igen. Skolcoachen uppgav att eleverna tar olika lång tid på sig att svara på frågorna, vilket gör att väntetiden kan bli lång för dem som svarar kort och snabbt. Hen föreslog därför någon form av tilläggsövning som eleverna kan göra medan de väntar på att alla ska bli klara. Skolcoachen önskade att delen i avslappningsövningen, som endast är musik skulle kortas ned en aning eftersom elever med koncentrationssvårigheter kan ha svårt att ligga stilla så länge utan instruktioner.

Skribenterna beslutade sig för att ställa tilläggsfrågor åt skolcoachen per e-post eftersom frågeformuläret inte var tillräckligt. Skribenterna frågade hur workshopen fungerade när det endast var en deltagare, om Padlet-övningen ledde till någon form av diskussion samt om det var någonting som var oklart gällande instruktioner eller genomförande. Därtill påmindes skolcoachen om att skicka en bild på den färdiga Padleten hen skapade enligt instruktionerna.

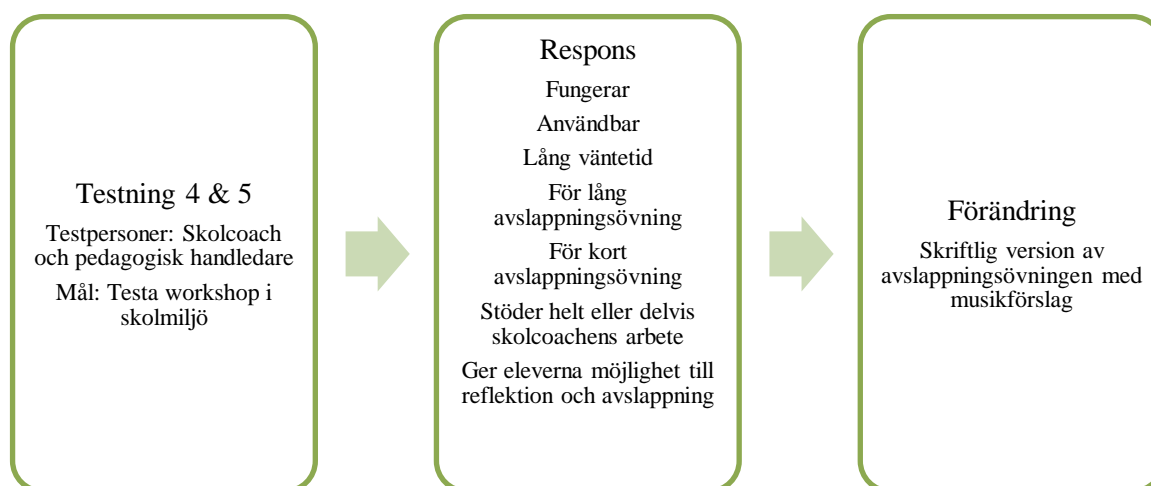
Enligt skolcoachen fungerade workshopen bra även när endast en elev deltog. Den första övningen ledde till en relativt djup diskussion kring svaren på frågorna. Skolcoachen ansåg att allt var klart och tydligt och att det var enkelt att följa instruktionerna. Hen bifogade även en bild på den skapade Padlet-sidan. Bilden bevisade att instruktionerna leder till en Padlet-sida, som överensstämmer med den givna modellen och att övningen har använts på rätt sätt. Bilden infogas inte i examensarbetet på grund av integritetsskäl.

#### **9.4.2 Testning med grupp**

En pedagogisk handledare testade workshopen med en grupp elever. Enligt hans respons tog det 60 minuter att genomföra workshopen. Workshopens längd var passlig och hen uppgav att eleverna ville diskutera frågorna som relaterade till självkänsla, vilket det fanns tid för. Eleverna verkade intresserade av workshopen och genomförde alla delar. Övning 1 gjorde att eleverna reflekterade över vad självkänsla är och handledaren uppgav att övningen kan

fungera som stöd till en större diskussion kring ämnet. Avslappningsövningen fungerade utmärkt, men skulle kunna vara längre. Den pedagogiska handledaren kunde tänka sig använda workshopen igen.

Resultatet av testningarna i skolmiljö var att workshopen fungerade som tänkt. Tilläggsövningar tillades inte i detta skede eftersom endast en av testpersonerna önskade detta. Förslagsvis kan elever uppmuntras till att läsa andra elevers kommentarer under tiden de väntar. Eftersom de professionella hade olika åsikt kring avslappningsövningens längd, kommer en skriftlig version av övningen samt musikförslag ingå i workshopen som ett alternativ. Skolcoacher kan välja att antingen använda den inbandade versionen eller själv läsa upp instruktionerna med lämplig bakgrundsmusik. Detta möjliggör att avslappningsövningens längd kan anpassas till olika elevgrupper. Resultatet av testtillfällena i skolmiljö presenteras i Figur 12.



Figur 12: Sammanfattning över testningar i skolmiljö.

## 10 Resultat

Det slutliga resultatet är att det tar ca. 45–60 minuter att genomföra workshopen, elever får en stund att reflektera över sig själva och tid att fundera över sina styrkor samt fungerar workshopen som ett underlag för vidare diskussion. Avslappningsövningen ger elever en möjlighet att för en stund slappna av i en stressig vardag. Resultatet visar att workshopen helt eller delvis stöder skolcoachers arbete kring prestationsångest. Resultatet visar även att



workshopen helt eller delvis stärker ungas självkänsla och hjälper dem slappna av. Workshopen har utvecklats under arbetets gång och den slutliga versionen presenteras nedan.

Workshopen *Perfekt är inte målet* består av två övningar och hela workshopen tar ca 60 minuter. Den första övningen går ut på att svara på frågor. Skolcoacherna skapar en egen Padlet enligt givna instruktioner. Frågorna presenteras i frågeboxar och eleverna svarar, med hjälp av sina telefoner, anonymt på frågorna genom att lägga kommentarer på boxarna. Padlet-sidan presenteras för hela gruppen för att eleverna sedan ska kunna diskutera kring svaren som ges. Inget svar är rätt eller fel, detta är endast elevernas egna upplevelser och reflektioner. Till workshopen finns en presentation innehållande en kort beskrivning av workshopens innehåll, vad prestationsångest är, instruktioner till eleverna inför första övningen samt spelregler för workshopen. Skolcoacherna går igenom presentationen med eleverna innan de utför övningarna.

Den andra övningen är en avslappningsövning. Till den behövs ett liggunderlag. Om detta inte finns tillgängligt i skolan, bör eleverna informeras om att ta med ett eget. Eleverna rekommenderas även ha bekväma kläder, en varm tröja samt vid behov yllesockor, men det är inte nödvändigt för att genomföra workshopen. Övningen kan utföras i ett rymligt utrymme med mjuk belysning. Till avslappningsövningen finns en inbandad röst som läser upp anvisningarna för avslappningsövningen. Skolcoacherna kan välja att själva också delta i övningen. Övningen är ca 15 minuter lång.

För att anpassa längden på avslappningsövningen till olika elevgrupper kan skolcoacherna välja att själva läsa upp avslappningsövningen istället för att använda den färdiga versionen. Om skolcoacherna väljer att utgå från den skriftliga versionen kan instrumentalmusik som väcker positiva sinnesbilder användas. Några tips för avslappnande musik är till exempel Max Richters meditationsmusik, klassisk avslappningsmusik av Beethoven, Mozart eller Bach samt avslappnande naturljud. Musiken finns lättillgänglig på Youtube, sökordet ”avslappningsmusik” ger ett brett utbud med musikklipp, som lämpar sig för avslappning. Ledarna av workshopen rekommenderas att på förhand välja musik för avslappningen samt lyssna på musikkippet för att säkerställa att den verkligen är passande.

## 11 Tillförlitlighet och giltighet

Tillförlitlighet handlar om möjligheten att upprepa en mätning med samma mätinstrument och få samma resultat varje gång (Olsson & Sörensen, 2021, s. 123). Examensarbetet är baserat på relevanta källor som använts för att stöda arbetets tillförlitlighet. Arbetet är gjort i logisk ordning och arbetsprocessen är beskriven för att öka genomskinligheten. Sammanfattningar och figurer stöder litteraturen och påvisar ett analytiskt tänkande hos skribenterna. Vid de två första testtillfällena deltog en eller flera av skribenterna, vilket möjliggjorde kontroll av innehåll och genomförande. Då workshopen testades i skolmiljö deltog inte skribenterna, men de noggranna instruktionerna som skrivits åt skolcoacherna gjorde att testningarna utfördes så lika som möjligt båda gångerna. Skribenterna bad även om bild på den Padlet skolcoacherna skapat för att försäkra sig om att underlaget för workshopen är korrekt.

Olsson och Sörensen (2021, s. 124) presenterar en metod som heter test – retest – metoden. Den går ut på att utföra en mätning en viss tidpunkt och repetera samma mätning senare vid ett annat tillfälle. Test-retest-metoden liknar till viss del Lean-startup metoden av Eric Ries, som tillämpats i detta arbete. Workshopen har omarbetats efterhand och skribenterna har redogjort för mottagen respons och vad som har förändrats efter varje testtillfälle. De personer som har testat workshopen har olika personlighet, bakgrund samt olika styrkor och svagheter, vilket utmanar tillförlitligheten.

Validitet eller giltighet innebär att mätinstrumenten används för att mäta det som ska mätas, vilket också innebär att den rätta saken mäts (Olsson & Sörensen, 2021, s. 125). Workshopen har testats flera gånger med olika personer i den uttalade målgruppen. Workshopen har testats av en skolcoach och en pedagogisk handledare, som har bekräftat att den behövs och är användbar. De yrkesprofessionella har utvärderat workshopen med hjälp av ett frågeformulär, vilket har utgjort grunden för utveckling och den färdiga workshopen. Responsformulärets frågor var väl utformade eftersom de yrkesprofessionella tolkade och svarade på dem på liknande sätt.

## 12 Forskningsetik

För att en vetenskaplig forskning ska vara etiskt acceptabel och tillförlitlig med trovärdigt resultat, bör den genomföras enligt god vetenskaplig praxis. Forskningsetiska frågor baserar sig på hur etiska vetenskapens mål och de utförda metoderna är. Enligt forskningsetiska

delegationen ska forskningen präglas av ärlighet och öppenhet samt ska resultaten dokumenteras och presenteras. Metoder som används i forskningen ska vara etiskt försvarbara. Därtill ska forskare ta hänsyn till andra forskares arbete och hänvisa till deras publikationer på rätt sätt. Om forskningen kräver forskningstillstånd ska det anskaffas innan forskningen inleds. Eventuella finansieringskällor för forskningen ska presenteras för de som deltar i forskningen och rapporteras när forskningen publiceras. Oetiska handlingar inom forskning ska forskare förhålla sig mycket kritiskt till. (Forskningsetiska delegationen, 2012, ss. 18-19).

I examensarbetet har skribenterna genomgående tagit hänsyn till publikationer genom att källhänvisa på ett korrekt sätt. Skolcoacherna som varit delaktiga i arbetet har kontaktats enskilt per e-post. De har blivit informerade om arbetets syfte och vad projektet handlar om och efter det tagit ställning till om de vill delta eller inte. Beslutet att delta har inte varit bindande och skolcoacherna har kunnat dra sig ur projektet när som helst utan att ge någon förklaring. Skolcoacherna har gett skribenterna en skriftlig bekräftelse på att informationen de delat med sig av får användas i arbetet, även om de senare valt att gå ur projektet. Den information skolcoacherna har delgett under examensarbetsprocessen har förvarats på ett tryggt sätt och förstörs när arbetet är klart. Samtliga personer som skribenterna har varit i kontakt med under projektets gång, det vill säga skolcoacher och övriga testpersoner, hålls anonyma. Resultatet av examensarbetet presenteras och publiceras på Theseus samt delges de som deltagit i projektet. Till detta arbete har det inte krävts något forskningstillstånd.

Beslutet om att det inte behövs ett forskningstillstånd grundar sig i att skribenterna har haft kontakt med skolcoacher och inte med elever. Det är även skolcoacherna som testat verktyget med eleverna. Med andra ord har skribenterna inte vetat vilka elever som har deltagit i testningarna av workshopen. De testpersoner som deltagit i testningar i hemmiljö har alla gett sitt medgivande till att medverka i projektet och att skribenterna får publicera de resultat som framkommit. Eftersom en av personerna som deltog i testningarna i hemmiljö är ung, har skribenterna bitt om dennes vårdnadshavares godkännande för medverkande i projektet.

## **13 Diskussion**

Som konstaterat är skolcoacher en ny yrkesgrupp och det har därför varit utmanande att utgå från evidensbaserad litteratur om deras arbetsbild. Genom att använda aktuella nyheter och artiklar framgår det ändå vad skolcoacher arbetar med och vilka deras huvudsakliga

arbetsuppgifter är. Kontakten med skolcoacher på fältet var viktig för att få en uppfattning om återkommande teman elever vill diskutera och hurdana verktyg som saknas, vilket var bland annat prestationsångest. Utgående från litteratursökningen kan det också konstateras att samhällets prestationskrav kan upplevas stressande. Med andra ord motsvarar workshopen både samhällets och skolcoachers behov, vilket var ett av kriterierna för verktyget som utvecklas.

Litteratursökningen visade att det redan finns många verktyg för att hantera prestationsångest och workshop som verktyg är välkänt. De övningar som ingår i den utvecklade workshopen är i sig inte nya, men kombinationen av dessa med tillhörande instruktioner för genomförande finns inte sedan innan. Detta gör att verktyget bidrar med någonting nytt, vilket var ytterligare ett av kriterierna för verktyget som utvecklas. Workshopen baserar sig på relevant litteratur, som stöder utvecklingen av verktyget. Däremot är litteratursökningen och källorna aningen ensidiga sett till exempelvis val av databas. Metoden som använts i arbetet har möjliggjort utveckling och har därför lämpat sig för arbetet.

När workshopen testades av professionella framgick det att den även går att genomföra med enskilda elever och inte endast med grupper, vilket ökar användningsmöjligheterna. Skribenterna anser det vara möjligt att använda workshopen även för äldre personer än den ursprungliga målgruppen. Detta baseras på att det är gynnsamt att reflektera över sig själv och slappna av oavsett ålder. Dock kräver verktyget abstrakt tänkande och förmåga att reflektera över sig själv, vilket förutsätter en viss funktionsförmåga. Workshopen har testats fem gånger och anpassats enligt den respons som testpersonerna och skolcoacherna gett. Workshopen har utvecklats under en kort tid och det finns utrymme för vidareutveckling.

Workshopen *Perfekt är inte målet* har i nuläget många olika tillhörande delar med en presentation, dokument med instruktioner, avslappningsövningen både som ljudfil och skriftlig version samt en Padlet. Detta kan upplevas som mycket material att hålla reda på. Som förslag på vidareutveckling föreslås en portfolio där allt material är samlat på ett tydligt och redigt sätt. Skribenterna har, som tidigare nämnt, valt att använda programmet Padlet i workshopen. På grund av att flera användare inte kan fungera på samma Padlet-sida är det inte möjligt att erbjuda en färdigt utarbetad Padlet till skolcoacher, vilket gör att de är tvungna att skapa den själv. Det optimala skulle vara att alla delar av workshopen finns fullständiga och redo att användas, utan att skolcoacher behöver använda tid till att göra en

egen Padlet. Skribenterna föreslår även att workshopen utvecklas och anpassas till personer med funktionsvariation.

## 14 Källor

- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2014). *När perfekt inte duger*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Barn- och ungdomspsykiatri. (2021, 17 8). *Prestationsångest*. Retrieved 1 2022, from BUP: <https://www.bup.se/diagnoser/andra-svarigheter/prestationsangest/>
- Barn- och ungdomspsykiatri. (2021, 8 17). *Vad beror prestationsångest på?* Retrieved 1 2022, from Barn- och ungdomspsykiatri: <https://www.bup.se/diagnoser/andra-svarigheter/prestationsangest/vad-beror-prestationsangest-pa/>
- Carsley, D., & Heath, N. L. (2019). Evaluating the effectiveness of a mindfulness coloring activity for test anxiety in children. *The journal of educational research*, 112, 143-151.
- Carsley, D., & Heath, N. L. (2020). Effectiveness of mindfulness-based coloring for university students' test anxiety. *Journal of American college health*, 68(5), 518-527.
- Fernandez, T. K., & Lina, G. S. (2019). Draw Me Your Thoughts: The Use of Comic Strips as a Cognitive Behavioral Therapy Intervention. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13.
- Forskningsetiska delegationen. (2012, 11 14). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar och avvikelser från den i Finland*. Retrieved 4 2022, from Forskningsetiska delegationen (TENK): <https://tenk.fi/sv>
- Gammals, S. (2019, 3 17). *Hjälp ditt barn att minska på prestationskraven - mentala tränaren tipsar*. Retrieved 1 2022, from YLE: <https://svenska.yle.fi/artikel/2019/03/17/hjalp-ditt-barn-att-minska-pa-prestationskraven-mentala-tranaren-tipsar>
- Hietanen - Peltola, M., Laitinen, K., Autio, E., & Palmqvist, R. (2018, 11 13). *Välbefinnande genom generellt inriktat arbete - elevhälsogruppen inom den grundläggande utbildningen*. Retrieved 4 2022, from Institutet för hälsa och välfärd: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137137/URN\\_ISBN\\_978-952-343-206-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137137/URN_ISBN_978-952-343-206-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Juusola, M. (2015). *Kohti hyvää aikuisuutta*. Helsinki: Voimakirja Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2000). *Tunne itsesi, suomalainen*. Helsingfors: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Kepsu, K., & Markelin, L. (2020). *Den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2020*. Retrieved 1 2022, from Tankesmedjan Magma: [https://magma.fi/wp-content/uploads/2020/11/magma-ungdomsbarometer-layout-DIGI-kрут\\_23nov.pdf](https://magma.fi/wp-content/uploads/2020/11/magma-ungdomsbarometer-layout-DIGI-kрут_23nov.pdf)
- Makower, I. (2018). *Självkänsla och perfektionism: teori, forskning och klinisk tillämpning*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Mielenterveystalo. (n.d.). *Rakenna itsetuntoasi*. Retrieved 2 2022, from Mielenterveystalo: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itseoito-ja-oppaat/itseoito/irtiahminnasta/Pages/Askel-9.aspx>

- Olsson, H., & Sörensen, S. (2021). *Forskningsprocessen - Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber AB.
- Ries, E. (2011). *Lean Startup - kokeilukulttuurin käsikirja*. New York: Crown Publishing Group.
- Sahlström, F. (2021, Januari 21). Utbildningslösningar nästa skolmirakel? *Hufvudstadsbladet*, p. 20.
- THL. (2021, 10 4). *Tidsserier 2006-2021 åk 8–9 i grundl. utb., gymnasiet, yrkesläroanstalterna*. Retrieved 3 2022, from Enkäten Hälsa i skolan 2006-2021: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/sv/ktk/ktk1/summary\\_trendi?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=200138&mittarit\\_1=199281&mittarit\\_2=199385&sukupuoli\\_0=143993](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/sv/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=87869&mittarit_0=200138&mittarit_1=199281&mittarit_2=199385&sukupuoli_0=143993)
- Thomasfolk, C. (2020, 12 21). *Skolcoachen ser individen*. Retrieved 1 2022, from Läraren: <https://www.lararen.fi/skolan/skolcoachen-ser-indviden/>
- Toivakka, S., & Maasola, M. (2011). *Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen*. Jyväskylä: Bookwell Oy.
- Vasa stad. (2021, 10 14). "Skolcoach är världens bästa jobb". Retrieved 1 2022, from Vasa stad: <https://www.vaasa.fi/sv/aktuellt/skolcoach-ar-varldens-basta-jobb/>
- Vento, L., & Sebedash, A. (2022, 3 13). "Minun täytyy menestyä" – Pääkaupunkiseudulla elävät nuoret kertovat musertavista paineista täydellisyyteen. Retrieved 4 2022, from Helsingin Sanomat: <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000008665864.html>
- Wilkinson, L., Walter C., B., & Seemann, E. (2001). Using breathing techniques to ease test anxiety. *Guidance & Counseling*, 16.
- Winqvist, N. (2019). *Vuxna kan ge verktyg att hantera stress*. Retrieved 1 2022, from Hem och Skola: <https://www.hemochskola.fi/2019/05/02/vuxna-kan-ge-verktyg-att-hantera-stress/>
- Ørngreen, R., & Levinsen, K. (2017). Workshops as a Research Methodology. *The Electronic Journal of e-Learning*, 15(1), 12.

## Figurförteckning

Figur 1. Elevhälsans uppbyggnad.....	3
Figur 2. Sammanfattning av skolcoachers arbetsbild.....	5
Figur 3. Upplevelse av medelmåttligt eller dåligt hälsotillstånd hos flickor och pojkar i Finland 2013-2021 (THL, 2021).....	7
Figur 4. Upplevelse av måttlig eller svår ångest hos flickor och pojkar i Finland 2013-2021 (THL, 2021).....	8
Figur 5. Unga som känner sig otillräckliga som studerande i åk 8-9, gymnasiet och yrkesläroanstalterna.....	9
Figur 6. Sammanfattning av befintliga verktyg för hantering av prestationsångest. ...	13
Figur 7. Bygg-mät-lär återkopplingsloop enligt Ries (2011, s. 28). .....	16
Figur 8. Arbetsprocessen. ....	18
Figur 9. Sammanfattning av första testningen av workshopen.....	22
Figur 10. Sammanfattning av andra testningen av workshopen.....	24
Figur 11. Testning av instruktioner.....	25
Figur 12: Sammanfattning över testningar i skolmiljö. ....	27



## Sökhistorik

Datum för sökning en	Databas	Söktermer och kombinationer	Antal träffar	Avgränsningar	Antal träffar efter avgränsningar	Antal valda artiklar
	Ebsco Academic Search elite	Coaching psychology and education	229	Full text, academic journals	9	0
	Ebsco Academic Search Elite	Performance anxiety in school	108	Full text, år 2001-2022	21	0
<b>19.1.2022</b>	Cinahl	Performance anxiety	1026	Full text, år 2012-2022	82	0
<b>1.2.2022</b>	Ebsco Academic Search Elite	Test anxiety in students and treatment or intervention not therapy	112	Full text, peer reviewed	23	2, Evaluating the effectiveness of a mindfulness coloring activity fort test anxiety in children  Effectiveness of mindfulness-based coloring for university students´ test anxiety
<b>1.2.2022</b>	Ebsco Academic	Test anxiety and relaxation or	160	Full text, peer reviewed	21	1, Using breathing techniques

	Search Elite	meditation or breathing				to ease test anxiety
<b>2.2.2022</b>	Ebsco Academic Search Elite	Test anxiety and high school students	26	År 2015-2021	14	1, Draw me your thoughts: The use of comic strips as a cognitive behavioral therapy intervention
<b>3.2.2022</b>	Ebsco Academic Search Elite	Performance in school AND Finland	202	Full text, Academic journals, År 2010 - 2022	19	0

## Workshopens innehåll

### Övning 1

1. Vad är bra med dig?
2. Lista några saker som är bra i ditt liv just nu.
3. När har du varit stolt över dig själv?
4. Hur kan du berömma dig själv?
5. Hur känns det i kroppen när du är glad och lycklig?
6. Vad anser du, är alla människor lika värda? Är någon mer värd än andra?
7. Känner du någon som är perfekt? Om du gör det, hur vet du att hen är perfekt?
8. Ibland försöker ditt sinne övertyga dig om att dina bra sidor är lögnar och att du inte är tillräckligt bra. Har det hänt dig någon gång?
9. Hur kan du få bort nedvärderande och dömande tankar ur huvudet?

### Övning 2

- Stå på ditt underlag och ta fem djupa andetag.
- Försök lugna ner dig själv genom att andas djupt och lugnt. Fokusera på detta ögonblick.
- Rulla axlarna tre gånger framåt och tre gånger bakåt.
- Lagg dig på rygg på underlaget, stäng ögonen och ta igen fem djupa andetag.
- Fundera på ifall kroppen vilar bekvämt mot underlaget eller om du behöver justera din position.
- Slappna av i käkmusklerna och låt munnen vara lite öppen.
- Fokusera bara på dina fötter. Spänn fötterna så hårt du kan och slappna sedan av. Känn skillnaderna mellan spänning och avslappning.
- Fortsätt sedan spänna en kroppsdel i taget enligt instruktionerna.
  - Spänn dina vader, slappna av.
  - Spänn dina låar, slappna av.
  - Spänn dina skinkor, slappna av.
  - Spänn dina magmuskler, slappna av.

- Knyt dina händer till en knytnäve, slappna av.
  - Spänn dina armar, slappna av.
  - Spänn dina axlar, slappna av.
  - Spänn din nacke, slappna av.
  - Spänn dina skulderblad, slappna av.
  - Bit ihop tänderna hårt, slappna av.
  - Rynka dina ögonbryn, slappna av.
  - Grimasera med hela ansiktet, slappna av.
  - Spänn hela kroppen och slappna sedan av.
- 
- Vila på ditt underlag. Försök vara så tung och avslappnad som möjligt.
  - Väck dig själv och din kropp genom att långsamt röra på fingrar och tår. Känn hur energin har spridit sig i kroppen. Sträck på dig som du gör när du vaknar på morgonen.
  - Tack för avslappningen.

## Information och instruktioner till skolcoach

Workshopen *Perfekt är inte målet* består av två övningar och hela workshopen beräknas ta ca 60 minuter. Workshopen är menad för grupper. En grupp kan bestå av allt från några få elever till en hel skolklass. Workshopen är i första hand riktad till elever som upplever prestationsångest, men det är även möjligt att använda den med andra elevgrupper. Workshopen lämpar sig bäst för grupper där medlemmarna redan känner varandra, eftersom frågorna kan upplevas personliga. Övning 1 syftar till att stöda elevers självkänsla medan övning 2 handlar om avslappning. Grunden till dessa övningar är att prestationsångest delvis bottnar i bristande självkänsla och ofta leder till stress och oregelbunda levnadsvanor.

Den första övningen går ut på att svara på frågor och tar ca 30 minuter att genomföra. Skolcoachen skapar en egen Padlet enligt instruktionerna nedan. Frågorna presenteras i frågeboxar och eleverna svarar med hjälp av sina telefoner, anonymt på frågorna genom att lägga kommentarer på boxarna. Padlet-sidan presenteras för hela gruppen för att skolcoachen tillsammans med eleverna sedan kan diskutera kring kommentarena. Inget svar är rätt eller fel, detta är endast elevernas egna upplevelser och reflektioner. Till workshopen finns en presentation innehållande en kort beskrivning av workshopens innehåll, vad prestationsångest är, instruktioner till eleverna inför första övningen samt spelregler för workshopen. Gå igenom presentationen med eleverna innan de utför övningarna.

Gör sedan övning 2 som är en avslappningsövning. Närmare instruktioner till övning 2 finns längre ner i dokumentet.

### **Förberedande arbete övning 1, görs innan workshop tillfället.**

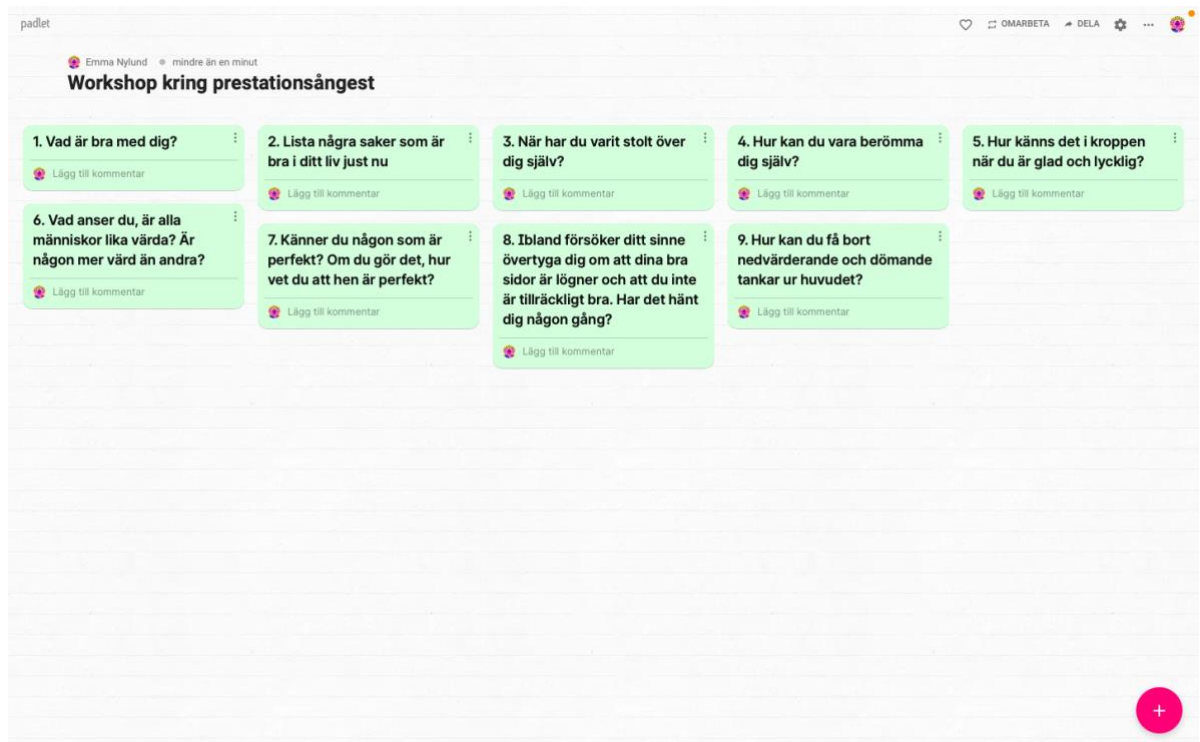
Skapa en Padlet

1. Gå till [www.padlet.com](http://www.padlet.com).
2. Logga in eller registrera dig gratis.
3. Klicka på kugghjulet nere i vänster hörn, välj språk ”svenska”.
4. Välj ”skapa en padlet” uppe i höger hörn.
5. Välj alternativet ”vägg”.
6. Välj titel, döp din Padlet till *Perfekt är inte målet*.

7. Under utseende kan bakgrund, färgschema och font väljas, men tänk på att den ska vara tydlig och enkel.
8. Se till att funktionen ”erkännande” är **avstängd**, detta betyder att eleverna kommenterar anonymt.
9. Se till att det är **tillåtet** för tittarna att kommentera inlägg.
10. Aktivera funktionen ”kräva godkännande”, detta gör att du som skolcoach behöver godkänna elevernas kommentarer innan de publiceras.
11. Klicka på ”nästa” och ”börja posta”.
12. Kopiera fråga 1 av övning 1 nedan, gå till Padleten och klicka på + nere i höger hörn, klistra in den kopierade frågan där det står ”ämne” och klicka sedan på ”publicera”, upprepa detta med varje fråga tills det finns en box för varje fråga.
13. Exempelbild på hur Padleten ska se ut finns nedanför frågorna.

### Frågor till övning 1

1. Vad är bra med dig?
2. Lista några saker som är bra i ditt liv just nu
3. När har du varit stolt över dig själv?
4. Hur kan du berömma dig själv?
5. Hur känns det i kroppen när du är glad och lycklig?
6. Vad anser du, är alla människor lika värda? Är någon mer värd än andra?
7. Känner du någon som är perfekt? Om du gör det, hur vet du att hen är perfekt?
8. Ibland försöker ditt sinne övertyga dig om att dina bra sidor är lögnar och att du inte är tillräckligt bra. Har det hänt dig någon gång?
9. Hur kan du få bort nedvärderande och dömande tankar ur huvudet?



### Vid workshop tillfället

1. Öppna presentationen och gå igenom den med eleverna.
2. Efter att ni har gått igenom presentationen, öppna Padlet-sidan och klicka på ”dela” i övre högra kanten och ”få QR-kod”.
3. Be eleverna skanna koden med sin telefon.
4. Ni är redo att börja!
5. Be eleverna kommentera frågorna i kronologisk ordning.
6. När eleverna har svarat på alla frågor, välj några kommentarer du lyfter fram och diskuterar kring med eleverna.

### Övning 2

Till avslappningsövningen behövs ett liggunderlag per elev. Om detta inte finns tillgängligt i skolan, bör eleverna informeras om att ta med ett eget. Eleverna rekommenderas även att ha bekväma kläder, en varm tröja samt vid behov yllesockor, men det är inte nödvändigt för att genomföra workshopen. Övningen kan utföras i ett rymligt utrymme med mjuk belysning. Till avslappningsövningen finns en inbandad röst som läser upp anvisningarna för avslappningsövningen. Skolcoachen kan välja att själv också delta i övningen. Övningen beräknas ta ca. 15 minuter. För att anpassa längden på avslappningsövningen till olika elevgrupper kan skolcoachen välja att själv läsa upp avslappningsövningen istället för att

### Bilaga 3

använda den färdiga versionen. Om skolcoachen väljer att utgå från den skriftliga versionen kan instrumentalmusik som väcker positiva sinnesbilder användas. Några tips för avslappnande musik är till exempel Max Richters meditationsmusik, klassisk avslappningsmusik från Beethoven, Mozart eller Bach samt avslappnande naturljud. Musiken finns lättillgänglig på Youtube, och med sökordet ”avslappningsmusik” får man fram ett brett utbud med musikklipp som passar till avslappning. Ledaren av workshopen rekommenderas att på förhand välja musik för avslappningen samt lyssna på musikklippen för att säkerställa att den verkligen är passande.



# Responsformulär

## Feedback för workshop kring prestationsångest

Svara på frågorna efter att du genomfört workshoppen med eleverna. Vi tar gärna emot förbättringsförslag.

\* Obligatoriskt

1. Hur lång tid tog det att genomföra workshoppen? \*

2. Var workshopens längd lämplig eller borde den vara kortare/längre? Motivera gärna ditt svar. \*

3. Verkade ungdomarna vara intresserade av workshoppen? \*

Ja

Nej

Annat

---

4. Genomförde ungdomarna alla delar av workshoppen? \*

Ja

Nej

Annat

5. Stöder workshoppen ditt arbete kring prestationsångest? \*

6. Tror du att workshoppen stöder ungas självkänsla? \*

7. Tror du workshoppen lär de unga att slappna av? \*

8. Kan du tänka dig använda workshopen igen? \*

Ange ditt svar

9. Har du utvecklingsförslag? \*

Ange ditt svar

Skicka

## Presentation till workshop

---



# Perfekt är inte målet

En workshop utarbetad av Josefine Lindström, Emma Nylund och Ville Palokas  
inom ramen för Skolcoachprojektet vid YH Novia, våren 2022.



---

## Vad är prestationsångest?

Rädsla för att misslyckas

Rädsla för att inte lyckas leva upp till de egna eller andras förväntningar

För höga krav

Perfektionism - allt man tar sig an måste bli perfekt

Kan ge reaktioner som hjärtklappningar, pulssökning, svettningar, darrningar, andningssvårigheter eller känsla av panik

Negativa och överdrivna tankar om att misslyckas

Ångest och åltände efter en utförd prestation

---

## Workshopens innehåll






Dagens workshop består av två övningar

Vi börjar med övning 1, där ni får svara på frågor och avslutar sedan med övning 2 - en avslappningsövning

Hela workshopen tar ca 60 minuter



## Spelregler

-  Vi respekterar varandra
-  Vi håller tystnadsplikt - det som skrivs och sägs här, stannar här
-  Vi är snälla med oss själva och varandra
-  Vi peppar varandra
-  Vi lyssnar på varandra och ger varandra muntur



# Instruktioner till övning 1



Övning 1 handlar om att svara på frågor.



Inget svar är rätt eller fel, detta är endast dina egna tankar och uppfattningar.



Frågorna finns på Padlet. Du får tillgång till sidan genom att scanna en QR-kod, som visas inom kort.



Du är helt anonym då du skriver, men kan muntligt lyfta fram dina tankar under diskussionstillfället.



Svara på frågorna genom att kommentera på frågeboxarna.

Nu kör vi igång!