

Mental träning och framgångsfaktorer i ämnet idrott och hälsa i år 9

En kvalitativ studie på en grundskola i en Stockholmsförort

Fredrik Furtenbach

Institutionen för pedagogik och didaktik

Examensarbete 15 hp

AUO 1 Didaktik

VAL-projektet

Vårterminen 2014

Examinator: Eva Svärdemo Åberg

English title: Mental training and Champion Characteristics



Stockholms
universitet

Mental träning och framgångsfaktorer i ämnet idrott och hälsa i år 9

En kvalitativ studie på en grundskola i en Stockholmsförort

Författare: Fredrik Furtenbach

Sammanfattning

Det primära syftet med det valda forskningsområdet är att undersöka vad mental träning är och står för. Hur innehållet kan se ut och dess effekter. Uppsatsen tar inledningsvis upp den mentala träningens historik, för att därigenom skapa en inblick av dels dess framväxt men även dess byggstenar. Arbetets syfte är även att titta på ämnets innehåll ur ett 2000-tals perspektiv, nämligen genom skolans styrdokument, läroplanen. Här kan nämnas, att med den nya läroplanen tillkom även ett nytt arbetsområde i ämnet idrott & hälsa, den mentala träningen. I arbetet har lärare, elever och rektor intervjuats för att söka svar på frågor kring bl.a. uppfattning, upplevelse och syn på den mentala träningen. Fokus har legat på de s.k. framgångsfaktorerna (SMAK): Självbild, Motivation och Målbilder, Attityd, Kontroll som enligt forskare inom mental träning till stor del ligger till grund för den framgång de, förhoppningsvis flesta av oss, önskar få av livet.

Nyckelord: Mental träning och pedagogik, Mental träning och högstadiel elever, Avslappning och pedagogisk metodik samt Mental träning och pedagogik

Kapitel 1 Bakgrund	3
1.1 Inledning	3
1.2 Mental träning	4
1.2.1 Historik	4
1.2.2 Vad är mental träning?	5
1.2.3 Den mentala träningens process	5
1.2.4 Syfte.....	7
1.2.5 Forskningsfrågor.....	8
Kapitel 2 Teoretiskt perspektiv	8
2.1 Tidigare forskning	8
2.1.1 Övriga arbeten och uppsatser	11
2.1.2 Centrala begrepp	11
2.1.3 Framgångsfaktorer (SMAK)	12
Kapitel 3 Metod	15
3.1 Urval.....	16
3.2 Upplägning och genomförande	16
3.2.1 Materialbearbetning	17
3.2.2 Tillförlitlighetsfrågor	17
3.2.3 Etiska aspekter.....	18
Kapitel 4 Resultat	18
4.1 Beskrivning av empiri	18
4.1.1 Lärarnas syn på arbetet med mentala framgångsfaktorer	20
4.1.1.1 Vad är framgång?.....	20
4.1.1.2 Kan man mäta framgång?	21
4.1.1.3 Signifikanta faktorer för framgång?.....	21
4.1.1.4 Lärarens arbete med mental träning i skolan.....	21
4.1.2 Rektorns bild av skolans mentala träning	22
4.1.2.1 Den mentala träningens för-/nackdelar	23
4.1.2.2 Den mentala träningens intåg i läroplanen	23
4.1.3 Elevernas upplevelser av den mentala träningen	23
4.1.3.1 Elevernas bild av mental träning i skolan	24
4.1.3.2 Elevernas förväntningar av mental träning.....	24
4.1.3.3 Finns mental träning som innehåll i något skolämne?	25

4.1.3.4	Vad gör eleverna då de jobbar mentalt?	25
4.1.3.5	Hur uppfattar eleven mental träning?	26
4.1.3.6	Elevernas uppfattning om lärarens fokus i m.t processen	27
4.1.3.7	Elevernas upplevelse om den mentala träningens påverkan	27
4.2	Analys av empiri	28
4.2.1	Hur ser lärare på arbetet med framgångsfaktorer?	28
4.2.2	Hur arbetar idrottsläraren med mental träning i skolan?	28
4.2.3	Hur ser rektorn på skolans arbete med mental träning?	29
4.2.4	Hur upplever eleverna arbetet med mental träning?	29
4.2.5	Vilken bild och vilka förväntningar har eleverna om mental träning?	30
Kapitel 5	Diskussion	30
5.1	Slutsatser	30
5.2	Betydelse.....	30
5.3	Reflektion över forskningsprocessen	32
5.3.1	Vidare forskning	33
Referenser	34
Bilagor	37

Förord

Jag vill rikta de varmaste kramar, gos och tack till min familj. Min sambo Emma och mina barn Lovisa, Melker och Nillah för deras extrema tålamod då deras pappa inte alltid varit närvarande. Ett hjärtligt och varmt tack riktas till min mor och far som på sitt sätt bidragit till att detta arbete till slut gick att genomföra – att rensa hjärnan är bra ibland, god mat & dryck behövs för att åter samla tankarna och fokus! Utbildning är utveckling och utveckling är förändring, som leder till något utvecklande, eller hur käre far!?

Ett tack riktas såklart till mina svärföräldrar, Siv och Göran! Er otroliga värme och generositet med att bistå med studierum, serverade frukostar, luncher och middagar, samt Er fantastiska närvaro och Er engagemang med att ta hand om barnbarnen då jag, deras pappa, måste skriva på detta arbete. Vad annat kan jag säga än ett gigantiskt tack till Er!

Till eleverna i år 9 som tog av sin lediga tid: Hur kommer det sig att Ni väljer att ta av Er dyrbara tid, med alla nationella prov som hägrar, till att hjälpa till med ett arbete av denna karaktär? Det är stort! Jag vill såklart även tacka Lars Erik Uneståhl, fil dr och rektor på Skandinaviska Ledarhögskolan i Örebro. Ditt stöd och din generositet av att dela med dig Powerpoints, forskningsresultat, mejl etc. hjälpte mig mycket i arbetet!

Olof Röhlander – tack vare dina inspirerande pep talks på väg till jobbet fick jag extra energi! Tack för den appen, den följer mig!

Ulf Berg, det stöd du gett mig under senaste tiden genom dessa år av studier på 50 % tillsammans med arbete på 100 % är få förunnat! Tack för att du planade ut vägen!

Sist men absolut inte minst vill jag tacka min handledare på Stockholms Universitet för dina goda råd, ditt proffsiga engagemang och din fantastiska personlighet! Jag önskar dig allt gott!

/ Fredrik Furtenbach

fredrik.furtenbach@stockholm.se

Kapitel 1 Bakgrund

1.1 Inledning

“...education is a seamless web, and that if we hope to have centres of excellence in research, we must have excellence in the classroom. It is the scholarship of teaching that keeps the flame of scholarship alive”.

Ernest Boyer (1990:2)

Att skolan handlar om att prestera tror jag ingen kan säga emot. Att skolan är ett medialt villebråd tror jag heller ingen kan säga något om – att läraren i klassrummet behöver finna ro, liksom eleverna, ja det råder det heller inga tvivel om, då vi i princip dagligen kan läsa om skolan i media. Då den ena rapporten efter den andra avlöser varandra i kategorin ”skolan i kris”, ”pensionsspara rätt, ty Sveriges framtid är hotad”, ”lärare går på knäna” etc. Prim – test, OECD- rapporter... Sveriges resultat sjunker! Larmrapporter, katastrof. Jag vill påstå att prestera inte bara handlar om vad du levererar under ett OS, SM eller VM, eller för den delen hur du presterar under korpmatchen i fotboll. Att prestera behöver, och ska heller, inte enbart förknippas med en fysisk prestation.

“Ibland lyckas man med allt
men andra gånger är det som förgjort”

Lars-Erik Uneståhl

Hur kommer det sig att du ibland lyckas med allt du företar dig, medan det en annan gång är helt omöjligt? Om man nu har en viss förmåga, och om det nu lyckats en gång, varför kan du inte alltid göra det? Hur ser det ideala tillståndet ut när du kan utnyttja din förmåga till ditt max? Den mentala träningen visar sig högst effektiv inte bara inom idrotten utan även utanför. I stort handlar det om den bild vi har om oss själva, men även vilka förväntningar vi har, vilken inställning och attityd inför uppgifter, hur rädslan, nervositeten och oron hos oss tacklas (Uneståhl, 1991 s. 7- 8). Det innebär alltså, att har du bilden av dig själv som ”dålig” så blir det ofta en självuppfyllande profetia. Den senaste OECD – rapporten visar bland annat på att motivationen är en stor faktor i den svenska skolans måluppfyllelse. Och kanske inte bara där. Vad mental träning bland annat jobbar med är således motivation och att skapa attraktiva mål- och framtidsbilder. Skolan år 2014, skolan i kris som vi ofta kan läsa, har således en mycket delikat uppgift som inte *bara* innefattar ökad måluppfyllelse utan även i allra högsta grad uppgiften med att öka elevens välbefinnande och att få ner den psykiska ohälsan som många tonåringar upplever och lever i. Om vi läser socialstyrelsens senaste rapport (i skrivandes stund håller en alldeles ny på att genomföras) gällande den svenska folkhälsan så kan vi

läsa att den psykiska ohälsan bland ungdomar i åldern 16-24 år närmare tredubblats sedan 1980-talet då dessa mätningar startades. Högst intressant i denna studie var att det negativa resultatet inte heller kunde relateras till någon speciell bakgrund – alltså till vilken socialklass du råkade befinna dig i just där och då undersökningen gjordes. Resultaten visade således att dessa besvär ökat bland ungdomar oavsett deras bakgrund, ursprung, socioekonomi, föräldrars utbildningsnivå, arbetsmarknadsstatus eller familjeförhållanden (Socialstyrelsen, 2009).

För att om möjligt skaffa sig en bild av hur man jobbar med den mentala träningen i skolan, eftersom det i nya läroplanen klart och tydligt finns med i det centrala innehållet, ämnar jag i och med detta arbete söka svaren på de frågeställningar jag har. Eftersom det visat sig att framgång och ”må bra” egentligen kretsar kring fyra element, Självbild, (självkänsla och självförtroende), Motivation (och målbilder), Attityd samt Kontroll (s.k. SMAK faktorer) önskar jag se *om* och i så fall *hur* man i skolan jobbar med dessa frågor – allt för att förhoppningsvis stärka den enskilde eleven. En intressant aspekt är varför jag valde de s.k. SMAK faktorerna som underlag till detta arbete. Vilket tidigare nämnts, så är det just dessa faktorer man tittat på i framgångssammanhang. I samtal med fil. Dr Lars-Eric Uneståhl den 24 mars 2014, berättar han om de 21 C-faktorerna (Champion Characteristics), och som sedan genom faktoranalys blev fyra dimensioner (de s.k. SMAK-faktorerna). Dessa blev senare bekräftade genom amerikanska undersökningar (en med 1500 framgångsrika jämfört med 1500 icke) eller genom Warren Bennis undersökning av 90 framgångsrika ledare (här var P-G Gyllenhammar med från Sverige). Uneståhl menar att det i båda dessa undersökningar bara fanns SMA-faktorerna, och där K-faktorn saknades. Detta gjorde att han började skilja på *yttre framgång (SMA)* och *inre framgång (K)*.

1.2 Mental träning

Mental träning utgör en del av idrottspsykologin och är i sin tur ett ämne som studerar hur olika psykologiska faktorer kan påverka prestationer och inlärning, samt effekter av idrottsliga aktiviteter (Pennsgård & Hollinger, 1997).

1.2.1 Historik

Vissa av de principer som den mentala träningen grundar sig på har funnits i den asiatiska kulturen under tusentals år. I USA dök ordet ”mental practice” upp i början av 1900 – talet och skulle under ca 50 års tid framöver komma att kopplas till motorisk inlärning. I Europa utvecklade Johannes Schultz däremot den s.k. autogena träningen (Hitonen, Lindroos & Uneståhl, 2013 s. 10). I själva namnet ”auto-gen” som kommer från grekiskan och betyder ungefär ”att skapa själv” kan man se att det handlar om att man ska kunna kontrollera sig själv med sin egen koncentration (Railo, 1986, s. 251). Autogen träning grundar sig därför på en mycket utförlig och noggrann träning i att slappna av

samt att få en ökad kroppskänedom innan man så småningom går över till s.k. visualisering. I slutet av 1960 – talet övergick fil. Dr. Lars-Eric Uneståhl till benämningen mental träning, eftersom den modell som skapades och växte fram i Sverige skilde sig från den autogena träningen. Den mentala träningens lunda går att finna i början av – 70 talet, där L-E Uneståhl måste ses som en förgrundsfigur till denna utveckling. Metoderna i den mentala träningen byggde i mångt och mycket på Uneståhls forskningsresultat från Uppsala Universitet. Den här träningen spreds sig sedan snabbt inom idrottsvärlden och vidare till resten av samhället. De första försöken med mental träning i skolan startade 1975, och var då helt kopplat till idrottslektionerna (Hitonen & Lindroos, 2013 s. 10).

1.2.2 Vad är mental träning?

Tankar, inre bilder, attityder och känslor påverkar ständigt vårt beteende, men även det som händer i kroppen. Vissa tankar, bilder etc. hjälper oss medan andra gör raka motsatsen med oss. Mental träning är således en systematisk och beprövad metod, vars syfte är att förändra dessa processer så att de t.ex. kan hjälpa oss till ett bättre liv eller till en bättre prestation (Hitonen, Lindroos & Uneståhl, 2013 s. 10). Mental träning kan sägas vara ett samlingsnamn för många olika metoder där mentala processer är inblandade. De vanligaste av dessa processer är alltså tankar, bilder, attityder och känslor (Pensgård & Hollingen, 1997 s. 8). De här processerna bär vi alla, mer eller mindre, med oss varje dag. Ibland kommer de till uttryck och ibland inte. Hur dessa processer påverkar såväl vår motoriska förmåga som vårt hjärt- och kärlsystem är väl känt genom den forskning som bedrivits av bl.a. L-E Uneståhl (1991, s. 144-152). I vår kropp har vi hela tiden spänningar i våra muskler men även i vårt psyke, och det som den mentala träningen i mångt och mycket handlar om är alltså att lära sig ta kontrollen över dessa. Man talar här om att hitta sitt avspända tillstånd, ”tänd men inte spänd”, eller det ideala prestationstillståndet IPT (Uneståhl 1991, s. 62 ff.)

1.2.3 Den mentala träningens process

Det första steget inom mental träning är att bli medveten om sin kropp och dess spänningar, samt hur det känns att vara riktigt avslappnad. I initialskedet brukar man tala om skillnaden mellan en spänd och avslappnad muskel. Det absolut första du lär dig är att spänna t.ex. höger hand och samtidigt ta ett djupt andetag, därefter slappnar du av i handen och andas ut – känn skillnaden och lär dig den. Meningen är att medvetandegöra motsatsförhållandet mellan just omedvetna spänningar i musklerna visavi totalt avslappnade muskler. När musklerna sedan är helt avspända brukar kroppen kännas varm och behaglig. Med en avslappnad, lagom varm och skön känsla i kroppen är det svårt att känna sig uppgjagad och nervös. Det kan således sägas att det finns ett naturligt samband mellan muskulär och mental avslappning. Nästa steg är att träna mental avkoppling. Genom att sänka den mentala spänningen ytterligare ett steg blir man fullständigt lugn och säker. Du kan till och med lära dig att

skärma av omgivningen, så att störande ljud och yttre faktorer som du kanske ser som irriterande suddas ut och försvinner. Nu närmar vi oss ett s.k. AMT, Alternativt Medvetande Tillstånd. I det här tillståndet är det personen själv som styr utvecklingen framåt, utan påverkan av yttre faktorer (t.ex. en hypnotisör). Det är genom AMT som man kan få tillgång till de osynliga styrmekanismer som präglar större delen av det dagliga handlandet. Genom kontinuerlig träning i att komma i kontakt med det alternativa medvetandet kan man lära sig se saker på andra sätt, ”tänka utanför ramen”, ta kontroll över ditt eget liv och att göra *medvetna val*, samt att få insikten om att det är bara *du* som kan välja hur du vill se på olika saker som inträffar. För att koppla av mentalt tar man andningen till hjälp. Fortsättningen på träningen tar hjälp av förmågan att skapa inre bilder eftersom de inre bilder vi har – vår mentala föreställningsförmåga, påverkar oss otroligt starkt vare sig vi vill det eller inte. Följande steg är att med hjälp av dessa inre bilder, visualisera en självbild som i sin tur stärker den egna självkänslan och det egna självförtroendet. Att höja nivån av tillit till sig själv och tron på den egna förmågan. Psyket stärks och man styr sitt eget liv i den riktning du själv ”målar upp”. Det blir lättare att möta motgångar och förmågan till att det händer flera positiva än negativa saker i tillvaron ökar.

Genom mental träning kan man sedan jobba med att skapa målbilder för sin framtid. Oftast bär vi redan med oss en massa målbilder, men dessa är vi inte alltid medvetna om. Negativa målbilder är vanliga eftersom de hämtar sin styrka från *rädslan att misslyckas* och de hindrar oss att utvecklas. Tänk inte... inte: ”Nu ska jag inte...(missa den här straffen, vara nervös inför provet i svenska...)”. Genom att medvetet skapa egna attraktiva målbilder kan man förändra de negativa målbilderna till positiva och ta bort de som håller oss tillbaka. Man kan programmera in målbilder i det undermedvetna, målbilder som blir så tydliga och verkliga att de tar en till målet utan medveten ansträngning. Inom den mentala träningen kan man även jobba med känslor och attityder. Här blir vi medvetna om vår verklighetstolkning och hur den eventuellt gör så att vi begränsar oss. Genom mentala bilder i vårt inre kan man förändra sin egen verklighet, där rädslor kan omvandlas till det något urvattnade uttrycket ”utmaningar”, där negativt tänkande kan vändas till positivt tänkande och där begränsningar istället kan ses som möjligheter. Här kommer ett historiskt exempel på hur följande kan implementeras:

En överlevande från ett av Hitlers koncentrationsläger fick en gång frågan från en journalist; ”Hur klarade du egentligen av alla de svårigheter med död runt omkring dig, med psykisk terror, misshandel och eländiga förhållanden?” Mannen svarade: ”De kunde göra vad de ville... egentligen kunde de ta allt ifrån mig, men jag visste en sak – de kunde aldrig ta ifrån mig mina tankar, minnen och bilder.” (Föreläsning i SLH:s regi våren 2012).

Att dock en viss aktiveringskontroll och spänningsreglering är nödvändig för att människan ska överleva torde det inte vara några tvivel om. De metoder som redovisats, avspänning – avslappning – och avkoppling tillämpas mer eller mindre framgångsrikt av alla människor. För vissa tar det längre tid att lära sig komma till rätt fas, för andra kortare tid. Egentligen borde dock uttrycket ”lära” bytas

ut mot ”återinlära” eftersom det mer handlar om att återuppväcka de naturliga, slumrande kunskaper i konsten att slappna av vi alla i begynnelsen föddes med. Denna konst, att kunna slappna av, kan man studera hos varje friskt och tryggt barn, liksom hos hundar, katter kor och hästar. Hästarna kan ju t.o.m. konsten så väl att de kan stå och sova (Pajkull & Uneståhl 2010, s. 19). Människan kan genom mental träning påverka hjärnan medvetet. Din hjärna är ett helt otroligt instrument, mer komplex än den modernaste och högteknologiska datorn. Inte nog med att den just fungerar som en slags dator, har den även förmågan att anpassa sig på ett sätt som en dator inte är i närheten av att kunna. Själva enheten hjärna-kropp anpassar sig hela tiden till olika krav. Är det då möjligt att uttrycket ”Vi blir det vi tänker” stämmer? Tanken kommer ofta före känslan, och därför kontrollerar tanken ofta den följande känslan, som den framkallar. Rent allmänt så innebär det att positiva tankar leder fram till positiva reaktioner medan på motsvarande sätt negativa tankar åtföljs av negativa reaktioner (Railo 1986, s. 11). Hur många säger inte: ”Jag har inte sinne för matte, eller jag är helt obegåvad när det gäller språk”. Detta är typfall vad de flesta av oss lider av. Ändå är det så att många forskare klart kan bevisa att förväntan på vilket resultat man ska prestera, i mycket högre grad styr utfallet än den faktiska begåvningen. Säger man till en elev t.ex. att han eller hon är svag i något ämne går denne oftast in i ett beteende som kan kallas för en självuppfyllande profetia. Den egna föreställningen om att man inte kan, gör att man presterar sämre, den dåliga prestationen ger i sin tur bekräftelse på att man är obegåvad, och denna förstärkning av den dåliga självbilden lägger sedan grunden för nästa misslyckande. (Pajkull & Uneståhl 2010, s. 36-37).

1.2.4 Syfte

Syftet med detta projekt är att undersöka arbetet med mentala framgångsfaktorer i högstadiets idrottsundervisning på en skola i en Stockholmsförort. Detta för att undersöka hur både lärare, elever och rektor ser på den mentala träningen i skolan, utifrån de frågeställningar som redovisas nedan, samt om och eventuellt hur man i så fall arbetar med mental träning. I läroplanens centrala innehåll för år 7-9 går att läsa under arbetsområdet ”rörelse” följande:

”Styrketräning, konditionsträning, rörelseträning och mental träning. Hur dessa aktiviteter påverkar rörelseförmågan och hälsan.”

(Lgr -11, s. 53)

Så, med detta i backspeglarna, tittar vi in i framrutan kan vi förhoppningsvis hålla med om följande citat:

”Början är den viktigaste delen av arbetet”

1.2.5 Forskningsfrågor

För att söka svar på ovan nämnda syfte avser jag att arbeta med följande forskningsfrågor:

- 1) Hur ser lärare i ämnet idrott & hälsa på arbetet med mentala framgångsfaktorer?
- 2) Hur beskriver idrottsläraren att de arbetar med mental träning i skolan?
- 3) Hur ser rektorn på skolans arbete med mental träning?
- 4) Hur upplever elever på högstadiet arbetet med mental träning i skolan?
- 5) Vilken bild av, och vilka förväntningar om den mentala träningen har, dessa högstadieelever?

Kapitel 2 Teoretiskt perspektiv

2.1 Tidigare forskning

Av de sökord (t.ex. mental träning och grundskolan, avslappning och pedagogisk metodik samt mental träning och pedagogik) jag använt mig av i mitt arbete, och där dessa sökord användes i databasen Libris, Google Scholar samt DIVA har jag funnit en del intressanta avhandlingar, artiklar och uppsatser. Jag har även utfört sökningar i referenslistor ur vetenskaplig litteratur, för att genom detta få med ytterligare relevant litteratur som motsvarar syftet med arbetet. Eftersom Lars Erik Uneståhl var en av pionjärerna att använda själva uttrycket ”mental träning” och då jag sedan tidigare kände till mycket av det han forskat kring och skrivit, kan sägas att mycket av det jag valt handlar om hans metoder och referenser vad gäller mental träning som fenomen. Om man läser Backman (s. 177 f) ser vi att man själv kan bestämma vad man vill ha ut av sökningen som man väljer att göra. Vi kan här diskutera i termer om inklusions – och exklusionskriterier. Jag valde, i mitt arbete enligt Backmans teori, att avgränsa mitt sökande till att komma så nära de s.k. ”träffar” jag önskade. Av de sökningar jag gjorde, specificerat Mental Träning, dök Skandinaviska Ledarhögskolan upp, samt dess rektor och utbildningsledare fil.dr. Lars Erik Uneståhl. För att även komma så nära som möjligt i sökningen kontaktade jag en bibliotekarie på ett bibliotek för att säkerställa att det mest övergripande ordet kom först. Så, allt i enlighet av det som Jarl Backman säger: ”Man kan själv bestämma vad man vill få ut av sökningen” (s. 177). Detta oavsett om vi rör oss i YouTube sfären eller någon annan form av sökmotor. Gör vi en vidare förklaring av detta så blir det extra tydligt då vi kan se att för att ”få ut det mesta av det bästa” så bör vi alltså ringa in det område vi vill söka eller forska om. Söker vi enbart på ”mental träning” kommer det innebära att vi får ett stort omfång av ”träffar”. Jarl Backman säger beträffande datorbaserad sökning i referensdatabaser följande: ”/.../ tillgodogör man sig givetvis bäst genom att /.../” (s. 177) och

vidare: ”Man måste sitta på egen hand och pröva sig fram.” (s. 178). Då jag själv studerar till mental tränare på Skandinaviska Ledarhögskolan i Örebro, och eftersom jag har ett personligt intresse av det valda ämnet, kan det därför vidare synas förståeligt varför jag lagt fokus på dessa sökord. Det kan häri även ses naturligt till varför jag valt det ämne jag valt.

Lars-Erik Uneståhl skriver i boken *Självkontroll genom mental träning* (1991) följande: ”När det gäller forskning omkring barn och avslappning så finns det mycket litet dokumenterat” (s. 139-140). Men hösten 1975 startade en försöksstudie på en mellanstadieskola i Karlstad, för att där se hur avslappning på ett naturligt och systematiskt sätt kan komma in i skolans undervisning. Syftet var bl.a. att se i vilken utsträckning man kan lära elever på mellanstadiet avslappning, mäta deras upplevelse och intresse för avslappning. Resultatet finns redovisade i rapporten ”Avslappning i skolan Del 1”, avdelningen för idrottsforskning Högskolan i Örebro (Setterlind-Uneståhl 1977). 1979 påbörjades av Sven Setterlind återigen, en studie kring avslappning och barns prestationer i skolan. Några år senare var det färdigställt och därigenom kan vi läsa om det i *Avslappning i skolan – låg och mellanstadiet, högstadiet och gymnasiet: handledning* (1985). Året därpå skulle även en engelsk version av studien redovisas, nämligen *Relaxation training for youth (and further developments) – teachers' manual* (1986).

Vidare, vad framförallt gäller de vetenskapliga undersökningar som gjorts av mental träning har mest inriktat sig på motorisk inlärning. Uneståhl menar att när det gäller övriga tillämpningar av den mentala träningen, så återstår det mesta att utvärdera (1991, s. 144). I början av 1979 skulle det visa sig att de mentala träningsprogrammen var klara, och nu börjar således en fortlöpande utvärdering. I en av utvärderingarna, som går att läsa om i en av Uneståhls böcker (s. 150-151), ”Självkontroll genom mental träning” beskriver han hur träningen fram till och med 1980 visade att ca 5000 svenska idrottsmän prövat de mentala träningsprogrammen. I den här gruppen var elitidrottsmännen klart överrepresenterade. Han menar vidare på att medan knappt antalet 5000 vid detta år, representerade en knapp procent av alla aktiva, så fanns 30 % av de svenska mästarna, och 38 % av europamästarna med i gruppen. Av utvärderingen skulle det visa sig att elitidrottsmän i större utsträckning tränar mentalt och det kan bero på att de lättare kommer i kontakt med, och utövar systematisk träning. Ett tecken på att man är bra är att man ständigt försöker bli ännu bättre.

Forskningen visade alltså rent konkret och något förenklat att ”om bra kan bli bättre, är bra inte nog”. Av de effekter som den mentala träningen ger har utvärderingarna skett både genom fältstudier samt laborieförsök, där antingen effekterna av ett helt 3-månadersprogram har undersökts, eller där effekterna av ett enskilt program eller en enskild princip har isolerats. I det sistnämnda kan det röra sig om t.ex. en ökning av koncentrationsförmåga, självförtroende eller återhämningsförmågan efter maximal ansträngning. Uneståhl menar att det i vissa studier kan vara svårt att fastställa exakt hur mycket den mentala träningen betytt för ett visst resultat (t.ex. vid en undersökning av simlandslaget). Det är lättare, menar han vidare, i studier där man använt sig av kontrollgrupper, och tar bowling som ett exempel. Här gjordes en studie på 80 bowlare, alla från olika nivåer. Dessa

följdes under en 3-års period och jämfördes med en kontrollgrupp. Resultatet skulle visa en signifikant prestationsskillnad till den mentala träningsgruppens fördel. En intressant, och viktig aspekt som Uneståhl tar upp är att det visar sig ta tid innan den mentala träningen ger utslag i form av bättre prestationer. Det verkar som den maximala effekten kommer först när den mentala träningen inte bara lärts in utan också *automatiserats* och *integrerats* så att det blivit ett naturligt sätt att tänka, känna och handla. Av en undersökning som genomfördes i USA i början av 1990- talet, tittade man framförallt på fördelarna med mental träning, med inriktning på målbildsträning. Denna undersökning var således en kombination av målbildsträning/avslappningsträning på barn i åldrarna 7-10 år (Orlick & McCaffrey, 1992:6 s, 230-241). Av studiens resultat framgår att målbildsträningen i kombination av en avslappningsträning gav en signifikant ökning av prestation hos gruppen. I detta fall tre grupper av barn som var aktiva i en bordtennisklubb.

Vad gäller forskning om själva idrottsämnet exkluderat mental träning har det gjorts en del forskning. 1913 för att ta ett exempel, gjordes en stor svensk undersökning av Brandell som handlade om skolbarns attityder till olika ämnen. Resultatet visar att ämnet ansågs som både oviktigt och tråkigt (Brandell, G.A 1913). Den beteendevetenskapliga forskningen på skolidrotten inleddes i slutet på 1960- talet. Det var då skolöverstyrelsen som år 1967 anordnade ett gymnastikpedagogiskt symposium med syfte att få till stånd en diskussion om gymnastikämnets målsättning och utformning. I anslutning till denna diskussion var det även meningen att man skulle framföra olika förslag till forskningsområden. Med bakgrund till detta så planlades och påbörjades en undersökning gällande gymnastikundervisningen i grundskolans årskurs åtta. Ett syfte med denna undersökning var att belysa elevernas inställning till gymnastikundervisningens innehåll och mål. Engström frågade ca 2000 slumpmässigt utvalda elever ur årskurs åtta om deras inställning till ämnet gymnastik. Vad som bl.a framgick av denna studie var att gymnastikämnet, i relation till fem andra, för alla elever gemensamma ämnen i årskurs åtta, rangordnades ämnet av pojkarna i undersökningsgruppen på första plats, och av flickorna på andra plats (Engström, L-M. 1971). År 1984 genomför Yngve Carlsten en ny enkätundersökning bland elever i årskurs åtta rörande idrottsämnet. Den bygger i stort på den tidigare undersökningen av L-M Engström, men Carlstens kan inte ses som lika riksrepresentativ då den var koncentrerad till 500 elever i Stockholmsområdet. Den enkät eleverna fick hade här till uppgift att belysa elevernas värderingar av idrottsämnets olika delmoment, innehåll och ämnets mål. Men den skulle även belysa elevernas inställning till bl.a samundervisning, alltså att pojkar och flickor har gemensam undervisning, samt ge svar på hur man som elev såg på tävlingsmomenten i ämnet. Carlsten bekräftade genom denna undersökning Engströms resultat (Carlsten, Y. 1989). 20 år senare, 2009 gjorde Ekberg en studie gällande ämnet idrott och hälsa. Här tittade man bland annat på innehållet i ämnet och vad, eller snarare vem som styr vad som är viktigt rent innehållsmässigt. Intressant att jämföra med den s.k.

”transformeringsarenan” som Göran Linde beskriver i hans bok *Det ska ni veta! En introduktion till läroplansteori* (2006). Även Ekberg (2009) beskriver liknande fenomen där han menar på att

undervisningens innehåll till stor del ofta är influerad av föreningsidrotten och lärarens personliga erfarenhet och uppfattning om vad som är viktigt för ämnet. Det finns således en uppsjö av studier kring ämnet idrott och hälsa, och det finns även viss forskning om dess innehåll samt mental träning.

2.1.1 Övriga arbeten och uppsatser

Slutligen har jag även funnit några uppsatser om mental träning och dess olika användningsområden. Någon handlar om den mentala träningen på schemat och är gjord på GIH här i Stockholm.

Undersökningens syfte var här att förmå läsaren förstå vad mental träning är och om det går att implementera i skolan för att på så sätt öka prestationsförmågan. Författarna har i arbetet valt att titta på årskurs tre i grundskolan och vilket stöd det fanns i den förra läroplanen (Lpo -94) till att bedriva mental träning i undervisningen. Ett annat arbete jag funnit handlar om en undersökning på gymnasiet där då mental träning och ämnet idrott & hälsa har en central roll. Det finns även två andra arbeten som behandlar mental träning och grundskolan, men här har man gjort en åtskillnad pojkar visavi flickor (Libris: "Mental träning för flickor i grundskolan", 1992 samt "Mental träning för pojkar i grundskolan", 1993).

Det jag däremot inte funnit, är något arbete, eller studie som behandlar grundskolans senare del, med betoning på avgångsklasser i en förortsskola i Stockholm. Inte heller något arbete som har fokus på mental träning i läroplanens centrala innehåll och där koncentrationen ligger på de s.k. framgångsfaktorerna, SMAK. Jag hoppas därför med detta kunna bidra med ett avtryck i framtiden.

2.1.2 Den mentala träningens centrala begrepp

För att få en vidare inblick i, och en förståelse för det undersökta området, vad mental träning är och står för redovisas nedan den mentala träningens centrala begrepp, samt dess underrubriker.

- **MENTAL GRUNDTRÄNING**
 - 1) Avslappning/Avspänning/Spänningsreglering/Andning
 - 2) Mental avslappning
 - 3) Självkontroll genom triggers och visualisering

- **FRAMGÅNGSFAKTORER – "SMAK"**
 - 1) Självbild, självförtroende och självkänsla
 - 2) Motivation och målbildsträning
 - 3) Attityd
 - 4) Kontroll

- **MENTAL STYRKETRÄNING**

- 1) Fokusering/Koncentration
- 2) Kreativitet/Problemlösning
- 3) Stresshantering
- 4) Mental tuffhetsträning – att växa genom motgångar
- 5) Kommunikation – att våga tala
- 6) Problemlösning/Konfliktförebyggande och konflikthantering

- **LIVSKVALITETSTRÄNING**

- 1) Egna känslor (känna igen, förstå, hantera)
- 2) Skapa ideala tillstånd
- 3) Humor
- 4) Glädje, tillfredsställelse och tacksamhet
- 5) Social kompetens
- 6) Teamträning

Eftersom forskningsfrågorna i detta arbete har fokus på de s.k. SMAK faktorerna kommer jag därför i nedanstående avsnitt koncentrera mig till att beskriva dessa.

2.1.3 Framgångsfaktorer (SMAK)

Lars-Eric Uneståhl ägnade sig i början av 1970 – talet åt forskning i ett projekt som kallades ”The Psychology of Peak Performance. Detta skulle visa på att fyra faktorer skulle ses som allra viktigast för framgång, de s.k. smakfaktorerna (enl. samtal med fil. Dr. Lars-Eric Uneståhl d. 24 mars 2014).

- 1) Självbild, självförtroende och självkänsla
- 2) Motivation och målbilder
- 3) Attityd (till uppgiften och till ”livet”)
- 4) Kontroll (förmåga till styrning av inre processer såsom känsloreaktioner och kontroll)

När denna forskning var aktuell ställde Uneståhl bl.a. frågan: ”Ge mig snabbt namnet på fem framgångsrika människor”. Det mest typiska svaret enligt Uneståhl var att de brukade innehålla två idrottsmän (på den tiden Borg och Stenmark), två personer från näringslivet (Jan Carlzon och P.G Gyllenhammar) samt en person från något annat område (t.ex. Gandhi, Moder Theresa, Ingemar Bergman). På följdfrågan: ”Vad innebär framgångsrik för just dig?” var ett vanligt svar: ”Jag skulle vilja att jag hade ett liv där jag kände mening, tillfredsställelse, lycka och glädje” (Uneståhl 1991, s. 154). Således kopplar man framgång med en mer svårsmätbar inre känsla. Och det vet man förstås inte om dessa fem personer som nämndes ovan har. Mental träning är således övningar och metoder

som ökar utövarens förmåga till att vara bättre förberedd och mer effektiv i sitt handlande. Det har visat sig att regelbunden användning av psykisk styrketräning b.la. leder till:

- Bättre självkänsla och självförtroende
- Ökad arbetsförmåga och förbättrade studieprestationer
- En högre positiv attityd till tillvaron
- Ökade förutsättningar att nå sina livsmål
- Etc...

(Plate & Plate, 1997 s. 212)

Självbilden, självförtroendet och självkänslan

”Hur skulle jag kunna tycka om andra,
om jag inte först tycker om mig själv?”

L-E Uneståhl

Vi är ofta väldigt hårda mot oss själva och vi är själva vår största kritiker, när det istället borde vara tvärtom. Oftast lägger vi fokus på det som vi är dåliga på istället för på det vi är bra på. Många experiment har gjorts för att visa hur lätt vi skapar inställningen ”Jag kan inte”, ”Det är ingen ide” eller ”Det har jag inga förutsättningar för”. Dessa experiment visar att vi redan i tidig ålder börjar bygga upp negativa föreställningar om oss själva som sedan tenderar att blockera oss livet igenom. Självbilden kan sägas vara en sammanfattning av hur vi ser på oss själva. Självbilden är alltså den totala bilden av dig själv, vilken påverkas av många olika faktorer. Självbilden delas sedan upp i två olika delar; självkänslan och självförtroendet. Att ha en bra självkänsla är att tycka om sig själv för den man är, och inse sitt värde utan att hela tiden behöva prestera något. Den gör oss starka inifrån, ger oss en inre trygghet som gör att vi kan hantera motgångar i livet lite bättre. Vi duger som vi är och vi behöver inte förstå oss till något vi inte är.

Självförtroende däremot är direkt kopplat till själva prestationen. Därför är den sårbar eftersom det ständigt krävs en bekräftelse för att se att man ”kan” (Hitonen, Lindroos & Uneståhl 2013, s. 52).

Motivation och mål (målbilder)

”Om du inte vet vart du ska,
är risken stor att du hamnar någon annanstans”
Okänd

Att känna motivation för det man gör är viktigt. För elever i grundskolans högstudier kan det kanske vara svårt att känna motivation då det hela tiden ställs höga krav och där det inte alltid är så lätt att se syftet med allt man ska lära sig. Så, vad är syftet? Vad är målet? Mål är något man ska uppnå. Man kan likna det vid en fyr som man tar ut kursen emot, och den som varit på sjön någon gång vet att det är lättare att nå fyren om man tagit ut en riktning än om man inte vet vart man ska eller är på väg. Att

veta vart man är på väg, att staka ut målet, ger en motivation. Om man i sina tankar skapar sin egen framtid, att visualisera sin väg i tankarna, gör att det oftast blir lättare. Finns det inte i tanken, så manifesteras det heller inte i verkligheten (Hitonen, Lindroos & Uneståhl 2013, s. 58). Olof Röhlander (lic. mental tränare och utnämnd till årets talare 2012, samt författare till boken "Bli en vinnarskalle") brukar uttrycka följande i ett av sina träningsprogram "Om det blir som du har tänkt dig, vad har du då tänkt dig?"

Attityd

"Det du fokuserar på
det växer."
L-E Uneståhl

Forskning har gjorts kring hur positivt tänkande påverkar våra liv. Det har visat sig att ett optimistiskt synsätt leder till ett bättre liv. Optimisten gör klart bättre resultat i skola, arbete och idrott. Att vara optimist innebär dock inte att alltid ha den "rätta" tolkningen av verkligheten, men man får ofta ett mycket bättre liv än om man ser pessimistiskt på allt som händer. Man föds inte till det ena eller det andra, pessimist visavi optimist, utan det är något som formas i barndomen. Det som kan sägas vara signifikant för optimisten är att den letar efter fördelar med det som hänt. En typisk optimist-fråga kan låta såhär: "Vad kan jag lära mig av det här?" då den stöter på problem. Detta gör att en optimist inte riktigt kan misslyckas, eftersom misslyckanden istället omvandlas till misstag. Misstag kan man göra, och bör även göra, då de ses som en viktig del av ens personliga utveckling eller i det personliga lärandet (Hitonen, Lindroos & Uneståhl 2013, s. 62).

Kontroll

"Fokusera på det du kan göra något åt.
Livet är för kort för att
ödsla tid och kraft på det andra."
L-E Uneståhl

När man känner att något går riktigt bra, man är i ett "flyt", så är koncentrationen och fokuseringen på "här och nu". Koncentration innebär en ökad fokusering på det viktiga och att man samtidigt kan koppla bort det som stör runtomkring. Koncentrationsförmågan kan dock variera från stund till stund, och även tiden visar sig variera för hur länge du klarar av att bibehålla koncentrationen. Det kan också ta olika lång tid att bli koncentrerad. Allt det här kan tränas upp dvs. hur snabbt, hur länge och hur djup koncentrationen är. Koncentration och fokusering är viktiga egenskaper för att du ska kunna uträtta något snabbt och med minsta möjliga ansträngning – att uppleva ett "flow". Koncentrationen är en passiv process, som i likhet med sömnen inte kan framkallas med viljan (Uneståhl 1991, s. 54). Den kommer istället helt av sig själv under förutsättning att du skapat just de rätta förutsättningarna för den. Ett sätt att öka koncentrationen på är att bli mer intresserad. Det är

känslan som styr vad vi väljer att fokusera oss på, och vi fångas av den känsla som visar sig vara starkast (Hitonen, Lindroos & Uneståhl 2013, s. 76). En elev kanske har svårt att koncentrera sig på läxan och dess uppgifter, då det under samma stund visas favoritprogrammet på tv:n, eller att meddelandetonen från dess besökare på facebook, kik eller instagram gör sig påmind. Om man dock är medveten om att det är känslorna som styr, ja då kan vi ju göra något åt det. Vi kan använda oss av det, och förhindra att det sker, vi kan stänga av! Uneståhl (1991, s. 54) definierar koncentration såhär:

”Koncentration är som en större uppmärksamhet på ett mindre område”

Kapitel 3 Metod

Som metod har jag i initialskedet förstuderat aktuell litteratur inom ämnet mental träning. Förutom dessa studier har jag även haft kontakt med fil. Dr. Lars-Eric Uneståhl vad gäller den mentala träningens inverkan rent forskningsmässigt, både om vi tittar på idrottssidan, men även på det personliga planet – det som i folkmun kallas för ”personlig utveckling. Den ena av dessa grupper (lärarna) valde jag ut för att de förhoppningsvis skulle ge mig svaret på följande fråga: *”Hur arbetar idrottsläraren med den mentala träningen i skolan? samt ”Vilka faktorer inom det mentala är viktiga och i så fall varför är dessa viktiga?”* Den andra gruppen (eleverna) valde jag för att söka svar på deras *uppfattning och upplevelse, samt hur de ser på den mentala träningen i skolan.* I sammanhanget fick de även ge förslag till eget innehåll i den mentala träningen. Eftersom rektor har det övergripande ansvaret för hela skolverksamheten var det naturligt att denne också skulle ingå i studien.

Då mitt primära syfte med arbetet var att söka svar på frågan hur idrottsläraren använder sig av den mentala träningen för att stärka självkänslan hos eleverna, samt hur eleverna i så fall upplever och själva ser på förmågan, var det av största vikt för resultatet att frågorna som ställdes var extremt tydliga, med minimal risk för ”egna tolkningar”. Fördelen med intervjuer ”face to face” är att det alltid går att ytterligare förklara frågans innehåll vid eventuella oklarheter. Vid enkätundersökningar finns det alltid en risk för feltolkningar utifrån ”betraktarens öga”.

Min metodansats kan anses vara kvalitativ då jag vill ha svar på frågor som *”hur”* och i så fall *”på vilket sätt”* t.ex. en idrottslärare använder sig av mental träning för att arbeta med de s.k. framgångsfaktorerna. Dessa frågeställningar författaren valt kan således av förklarliga skäl inte undersökas med den kvantitativa metoden i enlighet med *”Den kvalitativa forskningsintervjun”* (Kvale, S. 2008).

3.1 Urval

Jag har haft förmånen och tillåtelsen att fråga elever i år 9 som sedan också valde att bidra med sin tid för att studien skulle kunna genomföras. För att söka svar på arbetet med mental träning i skolan - vilken upplevelse, vilken bild och till sist vilka förväntningar eleverna hade jobbade jag med s.k. fokusgrupper, där jag genomförde intervjuer. Av eleverna deltog fyra pojkar och fyra flickor. Intervjuerna genomfördes i pojk- respektive flickgrupper. Slutligen gjorde jag även en intervju med rektor och lärare på den aktuella skolan för att därigenom söka svar på mina frågor. Vilket nämndes ovan valde jag en grupp på åtta elever i år 9 att ställa upp i detta arbete, fyra flickor och fyra pojkar. Den främsta, och enda anledningen till mitt val av fyra flickor respektive fyra pojkar var för att se om det förelåg någon skillnad i uppfattning, upplevelse och bild av den mentala träningen i skolan. Jag berättade för dessa om mitt syfte och hur jag tänkte kring mitt arbete med den här studien. Vad gäller idrottslärarna gick jag tillväga på samma sätt. Av dessa två grupper, elever och lärare, hade jag en relativt transparent bakgrundsbild eftersom jag själv, i 14 års tid arbetat som lärare med elever på högstadiet.

3.2 Uppläggning och genomförande

När jag intervjuade idrottslärarna var det av största vikt att vi inte blev störda. Jag valde därför ett enskilt rum (i detta fall ett samtalsrum på den aktuella skolan). De intervjuades enskilt vid två olika tillfällen. Intervjun spelades in på s.k. diktafon, samt att kompletterande anteckningar gjordes under intervjuens gång. Efter de båda intervjuerna gjordes en sammanfattande sammanställning av materialet. För att söka svar hos eleverna utformades först ett frågeformulär. Här är det av största vikt att frågorna ställs på så sätt att egna tolkningar minimeras. För att i största möjliga mån minimera risken för att så skulle ske, hade jag tillåtelse av rektor på skolan att ge en introduktionslektion i mental träning via en power point. Där förklarades det på ett lätt samt sätt just *vad begreppet* mental träning är och står för. Viss introduktion har eleverna även fått i den terminologi som man ofta använder sig av, t.ex. ”målbildsträning”, ”suggestioner” och ”avslappning”. Skillnaden mellan begreppen självbild, självkänsla och självförtroende har även diskuterats i smågrupper, för att sedan lyftas upp i helklass. Eleverna har även fått boken ”Jo, du kan” (1993), skriven av L-E Uneståhl och Maria Pajkull. I den läste vi tillsammans s. 5-21, för att de därefter individuellt skulle besvara vissa frågor som, i likhet med intervjuerna, ligger till grund för själva resultatet av detta arbete. Jag har även ägnat en del tillfällen, då jag själv inte haft lektioner, till att observera gruppen i fråga. Av de åtta elever som valdes ut (fyra flickor och fyra pojkar), i arbetet kallat fokusgruppen, genomförde jag som tidigare nämnts en intervju. Eleverna har i kapitel

fyra, resultatdelen, fått en sifferbenämning ”Flicka 1-4” resp. ”Pojke 1-4” liksom de lärare jag intervjuat.

Precis som i all forskning är sambandet mellan forskningens frågeställningar och intervjufrågor beroende av varandra för att säkerställa validiteten (Kvale, 1997). De samband som finns mellan dessa två presenteras i den här studien nedan i tabellform (tabell 1 och 2).

3.2.1 Materialbearbetning

Efter intervjun av både lärare och rektor som spelades in på s.k. diktafon, transkriberade jag sedan materialet i direkt anslutning till intervjutillfället. Det innebär att jag avlyssnade och skrev ner intervjun ordagrant. Det transkriberade materialet valde jag sedan att analysera enligt tabell 1 (se nedan) för att därigenom söka svaren på relevansen i de svar som framgick utifrån frågeställningarnas syfte. För att söka svar hos eleverna utformades först ett frågeformulär, men de fick även en introduktionslektion av mental träning som begrepp och idé. Förutom frågeformuläret genomfördes även en intervju av fokusgruppen bestående av åtta elever, fyra flickor och fyra pojkar. En sammanställning av både enkät och intervjusvar gjordes enligt tabell 2 (se nedan). Sambandet mellan arbetets frågeställningar och intervjufrågor finns redovisade i tabell 1 respektive 2.

3.2.2 Tillförlitlighetsfrågor

När vi läser Trost (1997), ser vi att idéer om validitet och reliabilitet har sin grund från kvantitativ metodologi. Det kan därför ses olämpligt att använda dess termer i kvalitativa studier, eftersom begreppen bygger på en bild av att konstans ska råda, där människan som sådan är statisk och/eller stabil i föreställningarna. I den studie som här genomförts, ses människan som aktör och därmed deltagare i en process, där processen innebär att vi kan få en förändring i våra föreställningar. Vi måste således beakta den datainsamling i form av intervju som kan ha betydelse för resultatet. Då jag inte är helt obekant för eleverna där studien genomfördes kan resultatet av de svar som inkom ha påverkats. En reflektion man i den uppkomna situationen kan och bör göra, är således att ha med detta i beräkningarna vid slutanalysen av arbetet. För att öka tillförlitligheten hade det varit framgångsrikt att ha ett s.k. ”ingångsvärde” och ett ”utgångsvärde”, och härigenom bedrivit undersökningen under en längre tid och med ett större underlag för datainsamling. Att undersökningen dessutom borde ha genomförts på en ”okänd” skola är ytterligare en faktor att nämna. Allt detta sammantaget hade troligtvis ökat tillförlitligheten ytterligare till de frågor som ställs.

3.2.3 Etiska aspekter

Alltid när det gäller vetenskaplig forskning, vare sig det gäller på doktorandnivå, eller som här, på nybörjarnivå, får man aldrig göra avkall på den forskningsetiska aspekten. I enlighet med vetenskapsrådets skrift *Forskningsetiska principer (2011)*, har jag givetvis tagit denna i beaktande när jag intervjuat eller ställt skriftliga frågor till respondenterna. De fick alla ta del av mitt primära syfte med studien, de blev alla informerade om att deltagandet var frivilligt och att de närhelst de själva ville, avbryta deras egen inblandning. Vad gäller elevernas deltagande var det av särskild vikt att meddela deras vårdnadshavare. Eftersom det handlar om minderåriga, ej myndiga personer gjordes därför ett hemskick till de utvalda elevernas föräldrar. I detta brev lämnades ansvaret över på föräldern att antingen ge tillåtelse till att deras barn fick ställa upp, eller avböja. De två idrottslärare jag intervjuade blev även informerade om att jag spelade in intervjun och att de här fick möjlighet att acceptera eller inte. Jag var tydlig med att allt insamlat material, efter transkriberingen, skulle förstöras och att inga namn skulle framgå, ej heller på vilken skola detta arbete genomförts.

Kapitel 4 Resultat

Undersökningens övergripande syfte var att ta reda på om och i så fall hur man i skolan arbetar med mental träning. Fokus har varit de s.k. SMAK faktorerna, vilka jag tidigare gjort en beskrivning av. Resultatet av den genomförda studien redovisas nedan utifrån arbetets frågeställningar och korrelerar med de intervjufrågor som även de redovisas i tabellerna nedan.

4.1 Beskrivning av empiri

Då datainsamlingen skett i form av intervjuer och frågor kommer det transkriberade materialet att redovisas nedan. I några enstaka fall har jag valt att göra vissa korrigeringar, eftersom talspråk skiljer sig från skriftspråk, dessa har dock enligt min mening, inte påverkat vare sig svarens eller resultatets innehåll. Jag har således valt att använda mig av ett eller flera citat under resultatdelen med avsikt att synliggöra det material jag använt, samt att ge läsaren ett intryck av den interaktion som föregicks i intervjusamtalen (Kvale 2008).

Tabell 1. Samband frågeställningar och intervjufrågor till lärare och rektor på den aktuella skolan

Intervjufrågor	Frågeställningar
Vad är framgång tycker du? Kan man mäta framgång? Finns det några speciella faktorer, tycker du, som är speciellt signifikanta för framgång?	Hur ser idrottslärare på arbetet med mental framgångsfaktorer?
I läroplanens centrala innehåll, står det ju att mental träning ska ingå. Hur arbetar du med att uppfylla detta?	Hur arbetar idrottsläraren med mental träning i skolan
Du som arbetsledare, vad tror du den mentala träningen har för fördelar/nackdelar? Vad är din syn på att den mentala träningen gjort sitt intåg i skolvärlden?	Vilken bild har rektorn om skolans mentala träning?

Tabell 2. Samband frågeställningar och intervjufrågor till fokusgruppen elever på den aktuella skolan

Intervjufrågor	Frågeställningar
Har du mental träning som innehåll i något ämne?	Hur upplever elever på högstadiet arbetet med mental träning?
När ni jobbar med mental träning, vad gör ni då?	Vad har den enskilde eleven för bild av mental träning i skolan?
Hur uppfattar du den mentala träningen?	Vilka förväntningar har högstadielevnen om den mentala träningen?
Var någonstans, tycker du lärarna lägger fokus i just de mentala träningsprocesserna?	
Har du upplevt att mental träning kan påverka din hälsa eller dig som person? Om ja, hur?	
Vad är dina förväntningar, vad tror du kan hända och hur i så fall?	

4.1.1 Lärarnas syn på arbetet med mentala framgångsfaktorer

Forskningsfrågans huvudsyfte är att försöka ge en bild av hur lärare ser på begreppet framgång, och om man i så fall jobbar med dessa faktorer i sin undervisning.

4.1.1.1 Vad är framgång?

Vad gäller intervjufrågan "*Vad är framgång, tycker du?*" så kan vi se att det framkommer två olika svar, dock inte helt skilda från varandra. Det ena sättet att se framgång är att vara ganska tillfreds med livet, det andra sättet kan vara att vinna något t.ex. en tävling.

Exempel på lärares utsago på vad framgång är för denne:

”Framgång är ju jättemycket. Från att själv sitta här och vara rätt nöjd, att få barn med min fru var en extrem framgång. Att få bekräftelse av min chef kan ju faktiskt också vara framgång – även om det inte alltid syns i lönekuvertet (skratt...)” (Lärare 1).

”Att vinna SM-guld, eller någon annan stor tävling är ju helt klart framgång.” (Lärare 2).

4.1.1.2 Kan man mäta framgång?

På frågan huruvida man kan mäta framgång var det något trevande svar från en av den intervjuade läraren. Denne gav några konkreta exempel på vad som kunde tänkas vara framgång, men helt säkra svar gavs ändå inte. Den andra läraren tvekade inte alls, utan gav ett klart och säkert intryck på att detta kan mätas.

Exempel på lärares utsagor huruvida framgång är mätbart:

”Oj, vilken svår fråga. Jag måste nog ändå svara ja på den, tror jag. Jag menar hur menar du med framgång? Framgång kan ju vara så många olika saker. Framgång i att synas, att ha pengar eller att vara lycklig. Allt är ju egentligen framgång, men vad är äkta framgång? Nä, jag vet inte riktigt.” (Lärare 1).

”Framgång...? Ja, absolut kan man mäta det. Ett jättetydligt exempel är ju om jag tittar på sporten på TV och ser en idrottsman/kvinna som gör det där perfekta... alltså eller om man vinner den där landskampen och går vidare i turneringen. Det måste ju vara framgång om nå´t”. (Lärare 2).

4.1.1.3 Signifikanta faktorer för framgång?

I samband med intervjufrågan ”*Finns det några speciella faktorer, tycker du, som är speciellt signifikanta för framgång?*” så refererar lärarna till personlighetsdrag. Hur man agerar som person och/eller hur självförtroendet kan styra.

Exempel på lärares utsagor på eventuella tecken/faktorer som visar på framgång:

”Ja det finns det säkert. Kanske hur du agerar som person, att en framgångsrik person agerar på ett visst sätt, fast hur, vet jag inte riktigt. Eller kanske lite småkaxig... eller helt tvärtom. Återigen beror det säkert på vilken person du är och hur du fått din framgång.” (Lärare 1).

”Ja, jo... jag skulle nog kunna...(lång paus)... Självförtroende är nog en jätteviktig del i din framgång. Att du tror på dig själv och det du gör. Skit liksom i alla andra, utan kör ditt race, liksom. Svårt att förklara.” (Lärare 2).

4.1.1.4 Lärarens arbete med mental träning i skolan

På frågan hur läraren uppfyller läroplanens centrala innehåll med den mentala träningen kan vi utifrån de svar som gavs se att omfattningen av mental träning i den undersökta skolan ger en bild av att den skiljer sig åt. Någon arbetar kontinuerligt med det, medan den andra något mer sparsamt. Av

de lärare som utgör grunden för lärarens syn i detta arbete medger att man alltid kan arbeta mer med just det innehållet i läroplanens centrala innehåll. Den gängse och allmänna uppfattningen är dock att det saknas utbildning i ämnet från de lärosäten som finns, samt att förutsättningarna i skolan inte är de bästa.

Exempel på lärares utsagor om hur man arbetar med detta i sin undervisning:

”Jag försöker, ja, verkligen försöker lägga in det som en naturlig del i ämnets innehåll. Tyvärr blir det oftast så att hoppas, då var lektionen slut, nej då får vi ta det nästa gång vi ses. Handen på hjärtat – tyvärr. Men jag tycker det är jätteviktigt. Jag kan känna att det inte finns någon del i lärarutbildningen heller... som tar upp det här.” (Lärare 1).

”Just det, det här med mental träning...(paus)... hur intressant som helst med idrottspsykologi, och jag blev glatt överraskad när jag fick ett utkast, ett PM på hur ämnets karaktär skulle se ut. Min del i det hela, hoppas jag, är att jag kör så gott jag kan, helst varje pass, men ibland så hinner vi inte. Tyvärr! Jag skulle jag vilja veta mer, ha mer kunskap om mentala träningsprocesser, men tiden du vet... det är knappt så jag och min kollega hinner träffas och prata innehåll – tyvärr så har vi nog inte lika upplägg” (Lärare 2).

”Jag hoppas eleverna uppfattar den mentala träningen som bra. Har ännu inte hunnit göra någon ordentlig utvärdering. Men jag försöker lägga in det så ofta jag kan och när det passar, liksom. När vi är utomhus funkar det inte så bra.” (Lärare 2).

Senare i intervjun uppger båda lärarna kunde även se organisatoriska problem med att genomföra den mentala träningen på ett så bra sätt som möjligt:

”Tyvärr så upplever jag, och många av mina kollegor på andra skolor, att undervisningsgrupperna är alltför stora, egentligen oavsett vad vi gör. Kunskapsnivån är ofta jättespretig /.../ förutsättningen att få eleverna att på allvar ta till sig vikten av att slappna av, eller vad vi nu gör, och lära sig det på riktigt (paus), alltså det här med mental träning med 28-30 elever på samma gång, nä, jag vet inte.” (Lärare 1).

”Att hitta rätt stämning... eller vad jag ska säga, i en klassisk idrottshall med mellan 25-30 elever är inte helt lätt tyvärr.” (Lärare 2).

4.1.2 Rektorns bild av skolans mentala träning

Rektor på den aktuella skolan ser mental träning som ett ”innehåll i tiden”. Han beskrev själv hur han tidigare alltid tar del av diverse undersökningar vad gäller ungdomarnas hälsotillstånd. Han menade att kurvan på hälsotillståndet i den svenska skolan inte alls är muntert – inte heller de resultat eleverna frambringar, inte bara på denna skola berättar han, utan i riket i övrigt. Han beskriver även till PISA resultatens som riktigt usla. Att den mentala träningen i skolan enbart i sig självt skulle vända den trenden trodde han inte. Däremot kan den förhoppningsvis få vissa ungdomar att inse att det är de själva som alltid väljer, och får ta konsekvenserna av sina val. I vissa tragiska fall har de

dock inga val. Mycket är beroende på deras sociala tillvaro, hur de har det utanför skolans väggar.

Rektor beskriver vidare:

”Jag tycker det ska bli otroligt intressant att se resultaten av den brukarundersökning som staden gör för att mäta tillståndet hos skolungdomarna. Sedan har vi ju även drogvaneundersökningen som jag väntar på ska färdigställas.”

4.1.2.1 Den mentala träningens för- respektive nackdelar?

På frågan vad personen som innehar arbetsledarställning tror det finns för för- respektive nackdelar med mental träning beskriver han en episod hämtat ur det egna livet.

”Ja, fördelarna är nog fler än nackdelarna i alla fall. Personligen så tänker jag ofta på hur jag tänker. Jag ska inte ta hela historien, men kort handlar det om hur jag ändrade mitt tänk när jag var på väg hem och det blev lite knasigt med bilen, så jag fick åka bärgare. Hur du kan välja att tänka och se på saker. Nackdelar, ja det skulle väl vara att man tror att det är nå't från New Age eller så.”

4.1.2.2 Den mentala träningens intåg i läroplanen?

Hur rektorn ser på den mentala träningens intåg i skolan och läroplanen redogör denne på följande sätt:

”Att det kanske var på tiden egentligen. De ungdomar som går i skolan idag är alldeles för stressade, och när stressen blir negativ märks det faktiskt på resultat, på deras humör och på antalet samtal jag måste ha med enskilda elever. Vad jag menar är att många låter frustrationen gå ut över andra i deras närvaro, där och då. Många ger också bara upp. Att jobba mentalt, med sig själv, är säkert inte svaret på allt, men säkert kan många börja reflektera på ett annat sätt. Lite mer som idrottsmän och kvinnor. Att sätta upp mål och jobba mot det egna målet. Jag tror även att vi som personal måste bli bättre i hur vi agerar och är, både mot varandra men även mot våra elever. Att vi **ser dem och varandra**. Att se en helhet och enhet.”

4.1.3 Elevernas upplevelser av den mentala träningen

På frågan hur man som elev uppfattar den mentala träningen var det en marginell skillnad mellan könen. De flesta pojkarna och alla flickorna i fokusgruppen kände att man kunde uppleva en positiv känsla. Någon pojke (4) trodde dock att det inte spelade någon roll. Han uttryckte det såhär: ”Man är den man är, och det kan inget ändra på.” Några elever berättade att de hade läst om, och hört om vissa effekter man kunde uppnå och även få uppleva. Eleverna i fokusgruppen berättade samstämmigt om en film de sett vid ett tillfälle, i början av höstterminen som handlade om en man som överlevt en flygkrasch, och hur han med hjälp av den mentala träningens sätt att tänka, fick nya perspektiv på tillvaron – både psykiskt och fysiskt. En flicka (2) uttryckte sig såhär: ”Det var ju en sann händelse, typ på -70 talet, och om man kan bli det man tänker så... alltså om hjärnan och hur du tänker har så stor del av ditt liv så borde ju alla tänka positivt i alla situationer – men hur lätt är det?” En pojke (1) fyller i samtalet och berättar följande: ”Jag läste om en hockeymålvakt, nu kommer jag inte ihåg han, namnet. Vad hette han nu? Äh, i alla fall, han har en egen mental tränare tydligen och

hans räddningsprocent är tydligen grym. Målisen hade till och med tackat han i nå'n intervju i tidningen.”

4.1.3.1 Elevernas bild av mental träning i skolan

Vad gäller frågan ”*Vad har den enskilde eleven för bild av mental träning i skolan*” kan sägas att även här skilde sig flickor respektive pojkar åt. Flickornas bild av den mentala träningen i skolan var att de upplevde att vissa pojkar stör, och har svårt att ”chilla” (ta det lugnt och bara vara). Vissa pojkar kan inte förstå varför man ska ha mental träning på idrotten – där ska man ju ha bollspel och röra sig fysiskt. Ett intressant objekt var att både lärare och elever känner och anser att stora elevgrupper kan utgöra ett problem.

Exempel på elevers utsaga:

”När alla ska typ slappna av samtidigt, när läraren dämpar belysningen och vi lyssnar på instruktioner i högtalarna, så är det inte helt lätt att bara va´ sig själv & slappna av när man vet att det är massa i klassen som kanske kollar på en å så. Vi är typ 28 stycken i min klass. Inte jättebra förutsättningar för ett chill klimat.” (Pojke 3).

”Jag tror man måste börja mycket tidigare i skolan, så att alla blir vana eller vad jag ska säga. Min syrra går i fyran, och där har de yoga och massage i klassrummet som deras fröken håller i.” (Flicka 1).

4.1.3.2 Elevernas förväntningar av mental träning

Beträffande frågeställningen ”*Vilka förväntningar till mental träning har elever på högstadiet?*” så har jag kunnat se skillnader utifrån ett genusperspektiv. Pojkar och flickor skiljer sig åt vad gäller de svar som inkom. Den största skillnaden låg i att flickorna oftast gav mer utförliga svar. Pojkarna var mycket mer ordfattiga, svarade kort och krävde ibland en omformulering och/eller en mer ingående förklaring av frågan. Av ett typiskt exempel som framkom kan nämnas själva ordet ”förväntning”. Här fick jag förklara innebörden av ordets betydelse.

Exempel på elevers utsaga om dennes förväntningar:

”Nä, inga direkt tror jag. Eller vänta, kanske att jag ska lära mig slappna av mer. Ja, jo, det är nog det jag vill ska hända.” (Flicka 2).

”Alltså, nä. Jag lär aldrig bli bäst på nå´t i alla fall. Så.” (Pojke 2).

”Jag är målmedveten, men att kanske bli ännu mer målmedveten. Och när jag uppnår ett mål så mår jag jättebra eftersom det **på riktigt** känns att jag kunnat uppnå något alldeles på egen hand – att ta ansvar, ja det är viktigt. Viktigt för hälsan eftersom det krävs en hel del ansvar och att vara självsäker för att veta vad som gynnar en själv i livet.” (Flicka 1).

”Nästa sommar hoppas jag att jag är en glad, omtänksam tjej med bra självkänsla. En så’n som inte tolererar manipulering, kan tala för sig själv och är modig. Mina förväntningar skulle kunna vara att jag redan nu väljer att se världen som en utomstående, någon som snabbt tittar in och väljer att genomföra det som känns rätt för mig. När jag har de hindren ur vägen kan jag därför göra bra livsval, hantera livets positiva såsom negativa stunder samt nå min fulla potential.” (Skrivet av flicka 4, som inte ville berätta för andra).

”När jag fick chansen att spela i U17 laget i division 2 i badminton kändes det som att jag skulle svimma, jag var överdrivet stressad. Men jag lät min oro komma i vägen och tackade nej. Kanske behöver jag lära mig lite om avslappning?” (Flicka 4).

4.1.3.3 Har du mental träning som något innehåll i något av dina skolämnena?

Av frågan att döma kan vi tydligt se att de tillfrågade eleverna uppfattade att de har mental träning i något av skolämnena. Några elever påpekade följande: ”Ibland kan det vara så att vi avslutar själva lektionen, alltså själva undervisningen lite tidigare och läraren spelar upp nå’n lugn musik på typ You-Tube och säger att vi kan lägga huvudet på bänken & tänka på livet en stund, eller nå’t man vill klara av, typ positiva tankar”. Vad gäller undervisningen i idrott och hälsa ges detta exempel på svar: Alltså på idrotten kan vi ibland ha mental träning. Men det är svårt att göra det där. Många är liksom inte tysta, det är svårt med så många i salen. Jag kan i alla fall inte helt koppla bort mig.” (Flicka 3).

4.1.3.4 När ni jobbar med mental träning, vad gör ni då?

Hur eleverna tolkar innehållet i mental träning, och vad eleven uppfattar som att ”jobba med mental träning” är beroende av den enskilde elevens syn och uppfattning om vad mental träning är, samt hur dennes medvetenhet av hur mental träning ser ut både vad gäller det enskilda behovet, men också vad gäller egenvärde och effekt på de personliga egenskaperna.

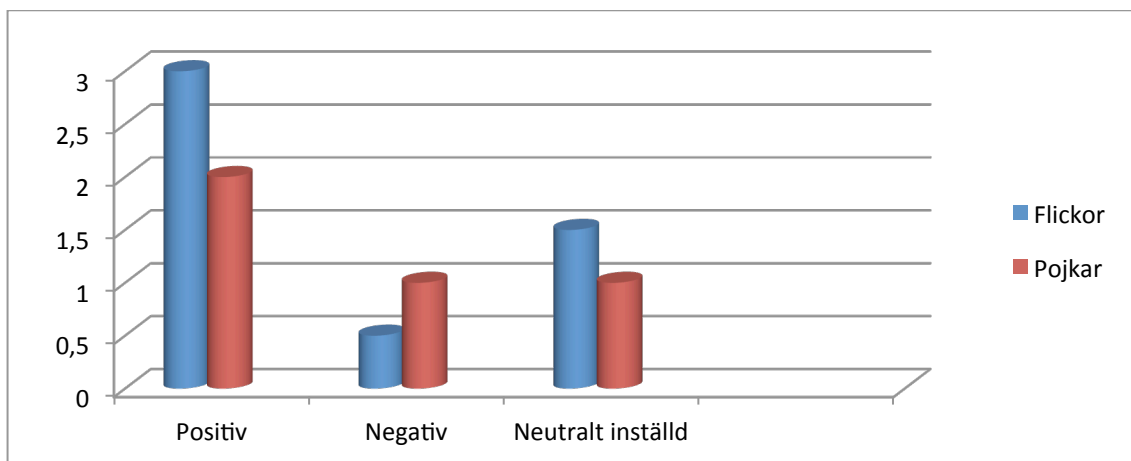
Exempel på elevens utsaga:

”Jag fattar det som att vi lyssnar på en röst med en sjukt skön bakgrundsmusik... ja, jag nästan vill somna. Musiken i bakgrunden är som... ja, nå’t instrument, sån’t där man kan höra på film, typ. Läraren brukar säga

att passa på att vila nu, kanske somna... det är helt okej, brukar han säga. Jätteskönt, för ingen annan lärare tycker det. Jag menar, tänk om man somnade på matten typ... då får man hemringning direkt.” (Flicka 2).

”Nä, jag tycker det är jobbigt. Jag kan liksom inte slappna av och det är alltid nå´n bredvid som stör... typ. Vi brukar också läsa teori... eller vad jag ska säga. Nä, jag gillar inte teori, jag vill ha bollspel. Jag vill att idrotten ska vara bollspel.” (Pojke 3).

4.1.3.5 Hur uppfattar du den mentala träningen?



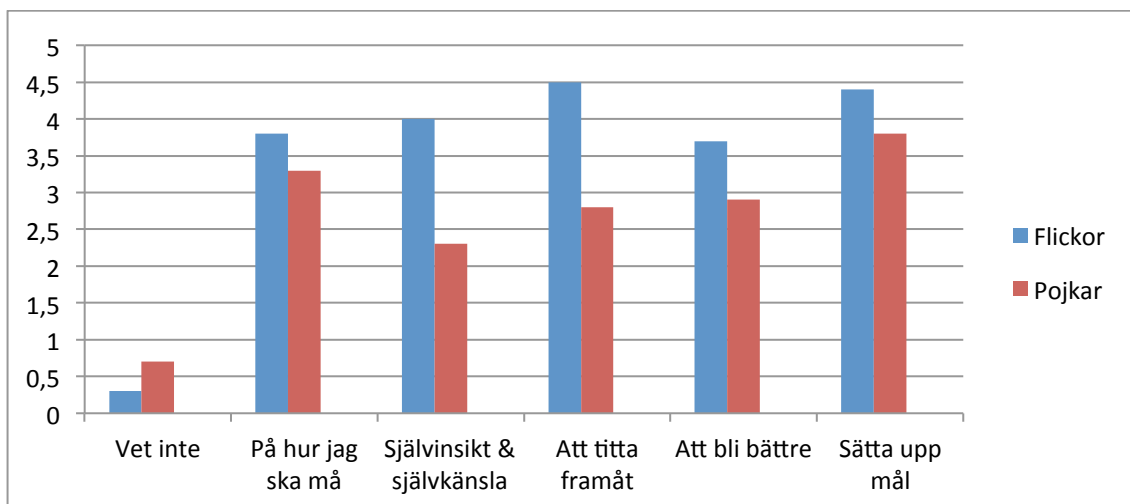
Av stapeln framgår att majoriteten av de tillfrågade eleverna ställer sig positiv till mental träning. Deras uppfattning är således också av positiv karaktär. Flickor ställer sig dock något mer positiva till upplevelsen än pojkar jämförelsevis. I fokussamtalen diskuterades värdeorden *positiv*, *negativ* och *neutralt inställd*. Alla elever var överens om vad dessa ord innefattar. Positiv är något som är bra, eller som känns bra. Negativ är dess raka motsats, och neutralt inställd var det när man tyckte ingenting. Man brydde sig inte. Varför flickor ställer sig mer positiva till detta kan följande ge exempel på:

”Det är skönt att bara få ligga ner & liksom inte göra nå’t – det är alltid så att jag måste prestera jämt, nu behöver jag inte det.” (Flicka 3)

Exempel på pojkes utsaga:

”Kan inte fatta, på idrotten ska man ju röra på sig. Ta bort, vill ha fotboll!” (Pojke 3)

4.1.3.6 Var, tycker du, att lärarna lägger fokus i de mentala träningsprocesserna?



Resultatet på var eleverna anser att lärarna lägger fokus vid den mentala träningen i skolan visar sig innehålla många olika områden. Åter kan man se att det skiljer sig i svar mellan den undersökta pojk- resp. flickgruppen.

4.1.3.7 Har du själv upplevt att mental träning kan påverka dig som person?

I samband med frågan om den självupplevda upplevelsen så uppger samtliga elever som haft någon form av mental träningsupplevelse att den kan påverka dig som person.

Exempel på elevers utsaga:

”Det har helt klart fått mig att tänka till, liksom om hur jag lever och vad jag äter. Vi fick en uppgift av vår lärare en gång, läraren var rätt ny och ville vi skulle tänka till om nåt så svårt som livet – sa’ han. Sen fick vi en uppgift... det kändes ju sådär! Fast uppgiften va rätt okej ändå – det var ingen plugguppgift, utan en annan – om livet och hur du mår... Att bra kan bli bättre, typ.” (Flicka 4).

”När man mår bra psykiskt så mår man bättre som person och man kan koncentrera sig bättre än när man är deprimerad eller trött, och plus att det är roligare att vara pigg och koncentrerad hela tiden för då känner jag att livet det går bra, jag har ett flow, och inget kan förstöra det för mig. Typ.” (Pojke 1).

”Jag har upplevt att mina egna personliga mål som jag lärt mig att sätt upp för mig själv är bra – min lärare sa vid ett utvecklingssamtal en gång till mig och min pappa och mamma att vet du inte ditt mål så är risken stor att du hamnar någon annanstans, ja ungefär så tror jag det var. Det var lite hajpat att han sa så.” För just där skulle vi välja mitt gymnasium, alltså min framtid, mitt mål typ. Fast inte mål, direkt, jag har andra mål också.” (Flicka 3).

En pojke lägger till följande reflektion:

”Den här frågan har jag aldrig tänkt på, jag vet egentligen inte varför. Kanske inte funderar så mycket på förbättringar, bara drömmar. Det är väl kanske därför många personer har fastnat på samma ställe.” (Pojke 4).

4.2 Analys av empiri

Det primära syftet med examensarbetet är att söka svar på, samt undersöka huruvida mental träning med inriktning på framgångsfaktorer används i skolan. Ett annat syfte var att titta på hur mental träning i så fall uppfattas av några aktörer inom skolan, nämligen elever, idrottslärare och rektor. Eftersom själva begreppet mental träning numera, till skillnad från tidigare, är ett innehåll i skolans nya styrdokument, läroplanen, är det av stort intresse att försöka se om detta följs, och i så fall hur det uppfattas och upplevs. I nedanstående avsnitt kommer således arbetets fem frågeställningar att besvaras samt att jag ämnar föra en diskussion kring de resultat som framkom i intervjuvaran.

4.2.1 Hur ser lärare i ämnet idrott & hälsa på arbetet med mentala framgångsfaktorer?

Av de lärare som intervjuades kan vi se att de gav olika uttryck både på hur de ser på framgång, alltså vilka faktorer som kan räknas in i begreppet, och på hur de arbetar. De ger båda exempel på vad framgång kan vara. De refererar även till att framgång kan mätas, den ena är dock klart tydligare och än mer säker i sitt svar än vad den andra är. Signifikant för de båda är att ingen verkar arbeta just med de faktorer som räknas in i Uneståhls ”Champion Characteristics”. Självförtroende räknades dock in som ett exempel, av en lärare, men av svaret att döma kan man inte se att denne jobbade speciellt med detta. Den mentala träningen i skolan verkar vara av mer ”allmän karaktär”.

4.2.2 Hur beskriver idrottsläraren att de arbetar med mental träning i skolan?

Båda lärarna uppmärksammade att det är ett innehåll i det centrala innehållet, och att man ”gjorde så gott man kunde”. En lärare jobbade mer eller mindre kontinuerligt med det, medan den andra något sparsamt. Men av svaren att döma är det svårt att dra någon generell slutsats om hur lärare arbetar med mental träning i skolan. Undervisningen skiljer sig åt i både vad gäller omfattning, som innehåll och metoder. Detta resultat styrker Ekbergs (2009) resonemang om det som även Göran Linde (2006) beskriver, att avståndet är stort mellan de tre arenorna, ”formaliseringsarenan”, ”transformeringsarenan” och ”realiseringsarenan”. Båda lärarna var dock samstämmiga i sin syn att det ofta kunde vara organisatoriska skäl som gjorde att det inte genomförs fullt ut. En annan orsak uppges vara kunskapen kring mental träning, alltså ren utbildning som man upplevde saknas i lärarutbildningarna. Denna utbildning får du oftast stå för själv (genom t.ex. fortbildning). Ingen lärare uppgav att de arbetar med rena framgångsfaktorer i enlighet med SMAK. Det kan ha sin

förklaring i att det inte var helt klarlagt hos lärarna vad exakt framgångsfaktorer är enligt forskningen.

4.2.3 Hur ser rektorn på skolans arbete med mental träning?

Rektors syn på den mentala träningens intåg i den svenska skolan får tolkas som enbart positiv i sammanhanget. Rektor framhöll att det kan vara ett viktigt inslag i att öka måluppfyllelsen på en skola och att få eleverna att ”se framåt”. Läser vi Plate & Plate (1997) kan vi se att rektors svar stämmer väl överens med det som framkom där att om individer regelbundet använder sig av mental träning så leder det bl.a. till förbättrade studieprestationer och ökade förutsättningar att nå sina mål. Dock betonades att detta inte var hela sanningen. Rektor framhöll att det var många orsaker som låg bakom de ”urusla” resultat i den senaste PISA undersökningen bara för att ta ett exempel. Rektor ser med stort intresse på de undersökningar som staden gör vad gäller ungdomars psykiska och sociala tillvaro, s.k. brukar- och drogvaneundersökning, eftersom denne själv nämner att mental träning handlar ofta om att se sina egna val, i det du företar dig.

4.2.4 Hur upplever elever på högstadiet arbetet med mental träning i skolan?

Av de åtta elever som kom att ingå i den s.k. fokusgruppen hade majoriteten överlag ett positivt intryck av den mentala träningen. Den skillnad i svar som förelåg var så vitt jag kan utläsa en könsfråga. Flickor hade i allmänhet en högre positiv bild och upplevelse än pojkar. Detta *kan* bero på att flickor mognar tidigare än pojkar och ser då mer ”moget” på innehållet där de både ser och förstår kopplingen mental träning-förbättrad studieprestation. Av den avhandling som gjordes kring maskulinitet och underprestation, där man tittat på unga killars uppfattningar av betygsgapet och maskulinitetsnormer i högstadieskolan, kan man utläsa att det är omanligt att vara bra i skolan. Arbetet, som är gjort på institutionen för socialt arbete vid Stockholms Universitet, inleds med följande fråga i ett BBC tv-program till en sexårig pojke:

”What would you think of a boy who worked hard at school?”

Utan att tveka svarade pojken:

”He’s not a boy.”

(SU, 2013. Institutionen för socialt arbete)

Av de svar som framkom från några av pojkarna i denna studie kan de därför tolkas som ”omogna” eller ”omottagliga”, att pojkar hellre vill spela fotboll och ha fysiska aktiviteter än att ägna undervisningen åt teoretiska avsnitt som vissa delar av den mentala träningen innehåller. Min empiriska okulärbesiktning visar även på att upplevelsen kan få motsatt effekt. D.v.s. pojkar har i

allmänhet en benägenhet till att göra annat (störa, prata, springa runt etc.) än uppgiften mental avslappningsträning. Kanske ska man därför ha en valbar kurs i ämnet mental träning, som skulle kunna ha fokus på Person-Team- och Ledarskap (PTL) där de elever som vill utveckla en förmåga i mental styrka ska ges den möjligheten.

4.2.5 Vilken bild av, och vilka förväntningar om den mentala träningen, har dessa högstadiel elever?

Även här har jag sett skillnader mellan könen. En av skillnaderna var att flickorna oftast gav utförligare svar. Pojkarna var mer ordfattiga, svarade kort och de ville ha en omformulering av frågan. Ordet förväntning var något som behövde förklaras mer ingående. Många av de svar pojkarna gav kan upplevas som ”hopplöshet”, ”det spelar ingen roll” eller ”jag kommer ändå aldrig få bra betyg så... varför bry sig?”. Återigen avspeglar detta den undersökning som gjordes där man tittade på flickors betyg visavi pojkars. Här visar det sig att flickor har bättre betyg än pojkar i alla ämnen utom i ett – idrott & hälsa. Eftersom mental träning i skolan tar så pass liten del av idrottsundervisningen så torde detta stämma.

Kapitel 5 Diskussion

5.1 Slutsatser

I bakgrundsdelen i detta arbete lyfte jag bl.a. fram att mental träning ofta är förknippat och relaterat till prestation inom idrottens värld. Att prestera behöver, och bör heller inte enbart förknippas med en fysisk prestation, inom just idrottens värld. Det är förvisso till viss del sant, då begreppet mental träning kan sägas härstamma därifrån. I dag har det blivit mer vedertaget även inom den personliga utvecklingen, som nu även verkar ha fått sitt genombrott i grundskolans läroplan.

Den vetenskapliga uppsats som här framställts syftar alltså till att undersöka den mentala träningen i skolan med utgångspunkt i de s.k. framgångsfaktorerna, SMAK. Jag har, för att söka svar på de frågor jag initialt ställde, valt att intervjua både lärare, elever och rektor.

5.2 Betydelse

När den nya läroplanen Lgr -11 kom att bli verklighet i skolan, och där ämnet idrott och hälsa numera måste ses som ett kunskapsämne som vilket som helst, kan det vara så att ämnets karaktär

och innehåll måste ändras. Från att ämnet tidigare mestadels ägnat tid åt olika fysiska aktiviteter finns här nu ett helt annat innehåll som kan baseras på teori *och* praktik. Vid betygssättning pratar man idag om kunskapskrav och förmågor. Man lägger även större vikt vid hälsa och livsstil. Enligt Ekberg (2009) är det dock fortfarande fysiska aktiviteter med dess olika rörelseformer som är mest framträdande. Han visar i sin studie vidare på att det allt som oftast fortfarande är lärarens egna intressen, ja till och med elevernas förväntningar på ämnet som sådant som styr valet av innehåll. Här kan man även jämföra Carlstens studie (1989) samt Engströms undersökning av ämnet idrott och hälsa i år 8 (1971). Gör vi det finner vi att ämnets innehåll egentligen kanske inte ändrats så mycket som man kunde önska på den s.k. realiseringsarenan, den som Linde (2006) beskriver. Tittar vi sedan på den mentala träningen i skolan, och har föregående i tanken, kan vi då anta att mental träning i skolan säkerligen inte har någon framträdande roll, trots att de facto är en del av det centrala innehållet. Då mental träning även är ett nytt innehåll, och där lärarna själva är osäkra på hur man ska gå tillväga, där implementeringen av läroplanens centrala innehåll och dess frågor fortfarande är obesvarade till viss del, är det kanske inte så konstigt att man som lärare fortsätter i gamla hjulspår, även om man önskar förändring. Denna undersökning visar dock att det ingår, till viss del i undervisningen, men att det oftast inte prioriteras som en naturlig del i elevernas lektionsinnehåll. Detta beror främst, som sagt, på den okunskap som finns hos läraren, men även på tidsbrist och gruppstorlek. Allt detta sammantaget gör att mental träning inte blir lika naturligt som t.ex. bollspel eller lekar. Att man tycker det är viktigt står fast, men osäkerheten gör det svårhanterligt. Eleverna upplever att man har mental träning på den aktuella skolan, och majoriteten av den fokusgrupp som intervjuades ställer sig positiv till detta. Vänder vi blicken mot det styrdokument skolan har att förhålla sig till kan och bör detta relateras till kärnan i detta arbete.

”Den ska främja alla elevers utveckling och lärande samt en livslång lust att lära” (Lgr -11, s. 7)
Ett av den mentala träningens innehåll är just att lära i livet, för livet och genom hela livet, samt att man talar om att livet är ett livslångt ”gör det själv projekt” (Skandinaviska Ledarhögskolans PUMT utbildning).

I skolans uppdrag står vidare i Lgr -11 (s. 9):

”Skolan ska /.../ främja elevers allsidiga personliga utveckling /.../.”

Ett annat nog så viktigt innehåll i den mentala träningen är även att individen jobbar med sig själv, med den personliga utvecklingen. Vidare går att läsa följande (s. 9):

”Skolan ska stimulera /.../ och självförtroende /.../.”

5.3 Reflektion över forskningsprocessen

I följande avsnitt avser jag inte bara att reflektera över arbetets process utan även dess tillförlitlighet, tillvägagångssätt och ställa mig kritiskt granskande. Trost (1977) tar t.ex. upp begrepp som sägs bygga på en föreställning om att allt är konstant, att konstans ska råda där människan är statisk och stabil i sina föreställningar. Eftersom denna studie har sitt fokus på människor, elever, lärare och skolledare, där dessa är deltagare i en process som gör oss föränderliga är det av största vikt att jag diskuterar detta i förhållande till frågor om tillförlitlighet. I den kvalitativa forskningsintervjun (Kvale, 2008) behandlas t.ex. tio invändningar mot intervjuforskning, (b.la invändningen mot att den kvalitativa forskningsintervjun består av ledande frågor). Då detta är min första kvalitativa studie är det sannolikt att den i grund och botten och med stor sannolikhet inte är någon ram för andra att efterlikna. Jag är således väl medveten om svagheterna i arbetet. En uppsats på denna nivå ska helt klart ha flera metodiska beslut. Mitt val att genomföra denna studie blev genom intervjuer, där dessa endast kan visa folks uppfattning. Men, ett stort problem med att endast redovisa en studie med intervjurens resultat ligger såklart i att detta endast visar hur man som respondent uppfattar frågorna i sig. Personligen kan jag ändå tycka att detta ”uppfattande” är nog så intressant i sig. Vidare, vad gäller intervjumetoden som sådan, med både lärare, elever och skolledare är *min* upplevelse att respondenterna vid ett flertal tillfällen uttryckte nya sätt att se på frågan och redogjorde för nya exempel som tidigare säkert inte fanns i deras medvetande. Om dessa ”ledande” frågor hade någon inverkan på detta samspel ska jag låta vara osagt. Men det är intressant det som Kvale (2008) skriver: ”Det avgörande - för intervjufrågor och för forskningsfrågor - är inte om det leds eller inte leds utan vart frågorna faktiskt leder, om de leder i viktiga riktningar som ger ny och värdefull kunskap” (s. 259). Urvalet av deltagare i studien gjordes genom ett s.k. *purposeful sampling*, där jag medvetet valde ut dessa intervjupersoner. Kritiken i att använda denna metod kan ligga i att svaren blir som jag förväntas höra dem. Vidare bör nämnas den faktor som kan ha en påverkan mellan mig som intervjuare och respondenten, nämligen risken om önskvärdhet (Hassmen 2008). Som intervjuare kan jag sända indikationer på att detta ämne är både intressant, viktigt och relevant för skolans idrottsundervisning. Här kan det ha föranlett en förskönad bild av innehållet i undervisningen, dvs. man kanske inte alls har mental träning i sin undervisning, på realiseringsarenan (Linde, 2006). Naturligtvis kan det även vara så att lärarna arbetar på flera sätt med mental träning utan att egentligen ”veta om det” och därför framkommer det inte i denna studie. Men, då ansatsen i undersökningen är av fenomenografisk karaktär måste utgångsläget vara, att utsagorna speglar verkligheten som den i själva verket upplevs. Att olika läsare med största sannolikhet finner olika innebörder av de utsagor arbetet redovisar är inte helt osannolikt. Jag gör härmed inget anspråk på generaliserbarhet eftersom uppsatsens arbete återigen utgår från en

fenomenografisk ansats. Ansatsen har således syftet att redovisa *dessa lärare, denna rektor och dessa elever*. Resultatet av denna studie kan således inte överföras på hela lärarkåren i riket, ej eller på alla elever eller rektorer. Antalet respondenter är för få för att kunna dra några sådana slutsatser, men målet med studien var heller inte uttalad att göra det. Jag anser dock återigen, att jag gjort det bästa utifrån de resurser jag hade där och då.

5.3.1 Vidare forskning

Eftersom denna studie endast omfattat en bråkdel, om ens det, av vad man egentligen bör kräva av en kvalitativ studie, skulle det vara relevant att utöka den till en större, rikstäckande, eller åtminstone regional kontrollgrupp. En studie under en längre tid där jag, vilket tidigare nämnts, skulle ha ett ”ingångsvärde” och ett ”utgångsvärde”. I bilagan till detta arbete ger jag några konkreta exempel på tester man skulle kunna använda före och efter studien. Dessa tester är hämtade från, och utarbetade av fil. Dr. Lars-Eric Uneståhl och hans forskning kring de s.k. framgångsfaktorerna (Champion Characteristics). Det skulle därför vara intressant att titta på vad som krävs av den enskilda skolan, kommunen eller huvudmannen för att läroplanens centrala innehåll följs vad gäller mental träning, och ”hur blev det sedan?”. Vidare skulle aspekten forskning och utbildning föras till ett högre plan, nämligen genom att studera de lärosäten i riket som utbildar blivande lärare. När nu den nya läroplanen näst intill kräver samarbete över ämnesgränserna, där alla lärare oavsett utbildning och ämnesspecialisering, har lika stor del i att elevens hälsa förbättras, som att deras språkutveckling går framåt, vore det av största intresse att således studera innehållet i dessa högskolor. Finns den mentala träningen med i lärarutbildningarna överhuvudtaget? Pratar man någonsin om att skolan ska förbättra elevernas självförtroende och självkänsla? Diskuteras det i seminarierna om den enskilde elevens personliga utveckling och lusten att lära *för, i, och genom hela livet*? Min personliga åsikt, och min erfarenhet som lärare, är att jag vet att detta kan hjälpa vissa elever att nå oanade höjder i sin kunskapsinhämtning. Det är endast eleven själv som sätter gränserna. Men det är läraren, har forskning bevisat, som är den absolut viktigaste beståndsdel i elevens lärande (Hattie, 2009). Det är *du* som *väljer* att bli lärare som bär ansvaret för hur resultaten i nästa PISA undersökning ser ut. Det är *du* som väljer att stå där i klassrummet, i idrottssalen eller för den delen även på skolgården och förmedlar den kunskap och förmågor som är absolut viktigast för den svenska skolans målpuppfyllelse. Och så länge du gör ditt bästa, utifrån de resurser du har där och då, ska du snart se att om bra kan bli bättre, är bra inte nog...

Referenser

Backman, J.(2009). *Rapporter och uppsatser*. Studentlitteratur. Lund.

Boyer, Ernest L.(1990). *Scholarship Reconsidered – Priorities of the Professoriate*. The Carnegie Foundation for the Advancement of teaching.

Brandell, G.A.(1913). *Skolbarns intressen. En psykologisk-pedagogisk undersökning*. Stockholm.

Carlstén, Y.(1989). *Ämnet idrott i grundskolans årskurs 8. Rapport 5*. Institutionen för pedagogik. Högskolan för lärarutbildning i Stockholm. HLS förlag.

Ekberg, J-E.(2009). *Mellan fysisk bildning och aktivering – en studie av ämnet idrott och hälsa i skolår 9*. Malmö högskola.

Engström, L-M.(1971). *Elevernas inställning i årskurs 8 till gymnastikundervisningens innehåll och mål*. Rapport från pedagogiska institutionen vid lärarhögskolan i Stockholm.

Hassmén, P & Hassmén, N. *Idrottsvetenskapliga Forskningsmetoder*, SISU Idrottsböcker.

Hattie, J.(2009). *Visible learning: a synthesis of over 800 metaanalyses relating to achievement*. Routledge. London.

Kvale, S.(2008). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur. Lund.

Linde, G.(2006). *Det ska ni veta! En introduktion till läroplansteori*. Studentlitteratur.

Orlick, T. & McCaffrey, N.(1992:6, September). *Mental training with children for sport and life*. Sports Psychologist, 3.

Pajkull, M. & Uneståhl, L-E.(2010). *Jo, du kan! Hur du tränar dina mentala förmågor och lever ett rikare liv*. Buena Vida AB. Stockholm.

Pennsgård, A.M. & Hollingen, E.(1997). *Idrottens mentala träningslära*.
Universitetsförlaget AS. Oslo.

Plate, A. & Plate, J.(1997). *Knopp & Kropp. Prestationens psykologi och fysiologi*. SISU
Idrottsböcker.

Uneståhl, L-E.(1991). *Självkontroll genom mental träning*. Veje förlag. Örebro.

Railo, W.(1986). *Bäst när det gäller*. Sveriges Riksidrottsförbund, Idrottens hus. Farsta.

Setterlind, S. (1985). *Avslappning i skolan – låg och mellanstadiet, högstadiet och gymnasiet:
handledning*. Veje förlag. Örebro.

Setterlind, S.(1986). *Relaxation training for youth and further development*. Stress
Management Center. Veje förlag. Örebro.

Skolverket.(2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*.
Stockholm.

Socialstyrelsen.(2009). *Folkhälsorapport 2009*.

Trost, J.(1997). *Kvalitativa intervjuer*. Studentlitteratur. Lund.

Vetenskapsrådet.(2011). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig
forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Hitonen, A. Lindroos, P. Uneståhl, L-E.(2013). *SKOLK, Skol Kompetens & Livs Kompetens,
Mental Träning och Livsfärdighetsträning*. SLH i samarbete med Insidan. Örebro.

Studentuppsatser:

Nilsson Sund, Z & Sjölund, M.(2013). *Maskulinitet och underprestation – unga killars
uppfattningar av betygsgapet och maskulinitetsnormer i högstadieskolan*. Institutionen för
socialt arbete. Stockholms universitet.

Abrahamsson, L. & Dammström, P.(2005). *Mental träning på schemat – hör tankens kraft hemma i skolan?* Stockholm. Idrottshögskolan.

Lennartsson, M.(2012). *Från kursplan till realisation*. Högskolan i Gävle.

Englund, A & Johansson, S.(1993). *Mental träning för pojkar i grundskolan*

Eriksson, C & Johansson, Y.(1992). *Mental träning för flickor i grundskolan*.

Bilagor:

Urval ur tester SMAK-faktorer. *Skandinaviska Ledarhögskolan, Örebro*.

TESTRESULTAT

Stressindikator

Fråga	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Summa poäng
Poäng											

Tidstress

Fråga	1	2	3	4	5	6	7	Summa poäng
Poäng								

Stresseffekter

		Summa poäng
Poäng		

Jag-uppfattning

Fråga	A	B	C	D	E	F	Summa poäng
Poäng							

Stresspotential

Fråga	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Summa poäng
A-skalan											
B-skalan											

LARSERIK-testet

												Summa poäng
L	1	2	3	4	5	6	7					
A	8	9	10	11	12	13	14					
R	15	16	17	18	19	20	21					
S	22	23	24	25	26	27	28					
E	29	30	31	32	33	34	35					
R	36	37	38	39	40	41	42					
I	43	44	45	46	47	48	49					
K	50	51	52	53	54	55	56					
Summa poäng på testet "LARSERIK"												

SMAK-test

										Summa poäng					
Självbild	1		5		9		13		17		21		25		
Målbild	2		6		10		14		18		22		26		
Attityd	3		7		11		15		19		23		27		
Känsla	4		8		12		16		20		24		28		

Höger/Vänsterhjärnig

Fråga	1	2	3	4	5	6	7		Summa poäng
poäng									

Gör testen innan Du börjar kursen

För in resultatet på Resultatblanketten ovan (både "Summa poäng" och "Poäng per fråga". Sänd in sidan tillsammans med Startenkäterna, Veje- och Orioliskalan samt Stjärntestet Sänd in dessa innan Du börjar mod Delkurs A. Tag gärna först kopior av de tomma testen (dessa behöver du i din stresskurs "Practical") samt kopia av de ifyllda testen (för egen del).

Namn: _____

Datum: _____

STRESSINDIKATOR

Besvara nedanstående frågor genom att välja en siffra mellan 1 och 9, räkna sedan ihop antalet poäng.

1= Alltid

3= Ofta ha det och känner för. Inte helt nöjd

5= Inte så som jag vill ha det och känner för. Är ganska missnöjd

7= Inte alls så som jag vill ha det och känner för. Är mycket missnöjd

9= Skulle vilja ha det radikalt annorlunda. Är ytterst missnöjd

Fråga	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Poäng
1. Har Du full kontroll över Ditt liv?	Alltid		Ofta		Ibland		Sällan		Aldrig	
2. Hinner Du med det Du vill?	Alltid		Ofta		Ibland		Sällan		Aldrig	
3. Känner Du Dig trött?	Alltid		Ofta		Ibland		Sällan		Aldrig	
4. Tycker Du kraven på Dig är för höga	Alltid		Ofta		Ibland		Sällan		Aldrig	
5. Hur ofta kopplar Du av ordentligt?	Alltid		Ofta		Ibland		Sällan		Aldrig	
6. Hur ofta känner Du inre oro?	Alltid		Ofta		Ibland		Sällan		Aldrig	
7. Hur ofta får Du huvudvärk?	Alltid		Ofta		Ibland		Sällan		Aldrig	
8. Sover Du bra?	Alltid		Ofta		Ibland		Sällan		Aldrig	
9. Är Du irriterad och retlig?	Alltid		Ofta		Ibland		Sällan		Aldrig	
10. Hur ofta känner Du lugn, trygghet, balans och harmoni?	Alltid		Ofta		Ibland		Sällan		Aldrig	
Summa poäng:										

För in resultatet på Resultatblanketten

Nedan följer en preliminär resultattolkning:

- 10p Antigen ljuger Du eller så är Du helt unik!
- 11-29 p Gratulerar till ett föredömligt och åtråvärt liv!
- 30-49 p Du skulle behöva se om Ditt hus innan Du får ordentliga svårigheter!
- 50-69 p Gör något snabbt medan Du har ork kvar att vidta åtgärder!
- 70-90 p Du behöver en omedelbar time out och sedan en helt ny livsstil!

Namn: _____

Datum: _____

TIDSTRESS

Besvara nedanstående frågor genom att välja en siffra mellan 1 och 4.
Räkna sedan ihop antalet poäng.

0 = Aldrig

3 = Sällan

5 = Ibland

7 = Ofta

9 = Alltid

Livsområde	Skattning
1. Upplever Du tiden som fiende?	
2. Känner Du att Du inte hinner med det som Du borde göra?	
3. Hur ofta tanker Du på allt som Du måste göra'?	
4. Känner Du Dig så överfylld med uppgifter att Du har svårt att koppla av och/eller vila/sova?	
5. Försöker Du hitta på ursäkter för det som Du inte hinner med?	
6. Oroar Du Dig för att inte hinna med och/eller har Du dåligt samvete för det Du inte hinner med?	
7. Har Du svårt att arbeta mot långsiktiga mål därför att Du gör det som måste göras omedelbart?	
Summa poäng:	

För in resultatet på Resultatblankett I.

Nedan följer en preliminär resultattolkning

- 0 Du är så unik att Du antagligen är från en annan planet eller åtminstone från en annan kultur!
- 1-7 Gratulerar! Fortsätt att leva på det sättet!
- 8-14 Du har kommit en bra bit på vägen mot den hälsosamma livsstilen men fortsätt gärna en bit till.
- 15-21 Du bör omedelbart börja träna Dig till en annan livsstil innan kropp och sinne har tagit för mycket stryk!
- 22-28 Troligtvis har Du redan tagit mycket stryk men det är aldrig för sent att lägga om. Så länge det finns liv finns det hopp. Men gör något radikalt NU!

Namn: _____

Datum: _____

JAG - Uppfattning

Kryssa i/på skalan med vad Du tycker stämmer in på Dig.

A. Humoristisk

1. Saknar helt humor

9. Har oerhört mycket humor

B. Hälsa (kroppsligt)

1. Är ständigt sjuk

9. Är ständigt frisk

C. Självförtroende

1. Synnerligen lågt

9. Synnerligen högt

D. Inställning

1. Synnerligen pessimistisk

9. Synnerligen optimistisk

E. Idérik, Kreativ

1. Saknar helt

9. Synnerligen idérik och kreativ

F. Vänner/Nätverk

1. Inga vänner alls

9. Massor av goda vänner

För in resultatet på Resultatblankett I.

A _____

B _____
F _____

C _____

D _____ E

Namn: _____ Datum: _____

Stockholms universitet
106 91 Stockholm
Telefon: 08-16 20 00
www.su.se



**Stockholms
universitet**