

Cecilia Karlsson

”Det känns bra att göra en annan människa glad”

Kvalitativ analys av Folkhälsans utvärdering av forskningsprojektet

Styrka, glädje och medkänsla

Cecilia Karlsson

Magisteravhandling i pedagogik
Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier
Åbo Akademi
Vasa, 2018

Abstrakt

Skribent: Cecilia Karlsson	År: 2018
Avhandlingens titel: ”Det känns bra att göra en annan människa glad” Kvalitativ analys av Folkhälsans utvärdering av forskningsprojektet <i>Styrka, glädje och medkänsla</i>	
Opublicerad avhandling för pedagogie magisterexamen i pedagogik Vasa: Åbo Akademi. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier	Sidantal (65)
Avhandlingen har utformats av projektet <i>Styrka, glädje och medkänsla</i>	
Referat Positiv psykologi är ett relativt nytt fenomen. Begreppet positiv psykologi grundades 1954 av Abraham H. Maslow, medan forskningen började år 1998 tack vare forskaren Martin Seligman. Folkhälsan inledde forskningen om positiv psykologi i Finland genom forskningsprojektet <i>Styrka, glädje och medkänsla</i> 2016. Syftet med projektet är att främja lågstadieelevers välmående i Svenskfinland. Projektet innehåller fem teman. Denna avhandling täcker två av dessa teman; personliga styrkor och positiva känslor. Tidigare forskning visar att positiv psykologi ökar välbefinnandet och välmåendet hos elever, samt att skolprestationerna förbättras. Avhandlingens syfte är att kvalitativt analysera Folkhälsans genomförda utvärdering av personliga styrkor och positiva känslor. Genom detta syfte och Folkhälsans önskan utformades följande forskningsfrågor: <ol style="list-style-type: none">1. Hur upplever eleverna nyttan av forskningsprojektet vad gäller arbetet med deras personliga styrkor och positiva känslor?2. Vilken förändring upplever eleverna genom forskningsprojektet vad gäller deras personliga styrkor och positiva känslor?3. Hur upplever eleverna att forskningsprojektets innehåll kunde utvecklas? För att få svar på de ovannämnda forskningsfrågorna användes enkäter och fokusgruppsintervjuer som datainsamlingsmetod. Respondenterna var till antal 141 och gick i årskurs 5–6. Eftersom forskningsfrågorna handlar om respondenternas upplevelser och erfarenheter användes den fenomenografiska forskningsansatsen. Från analysen av Folkhälsans utvärdering av forskningsprojektet <i>Styrka, glädje och medkänsla</i> framkommer det att arbetet med personliga styrkor och positiva känslor gett eleverna verktyg till att öka deras välmående. Eleverna har känt att de haft nytta av teorin och de praktiska övningarna som Folkhälsan hållit i klasserna. Majoriteten av eleverna tyckte att det skett en förändring på ett personligt plan. En mindre andel ansåg även att en förändring skett i familjen, i klassen eller kamrater emellan. De fanns elever som ansåg att de varken haft någon nytta av eller reagerat på någon förändring i och med arbetet med personliga styrkor och positiva känslor. Då	

eleverna fick ge förslag till utveckling vad gäller personliga styrkor och positiva känslor svarade majoriteten av eleverna att projektet redan är bra och att det inte finns något att förbättra.

Sökord / indexord

Positiv pedagogik, positiv psykologi, Folkhälsan, projekt

Positiivinen pedagogiikka, positiivinen psykologia, Folkhälsan, projekti

Positive education, positive psychology, Folkhälsan, project

Innehåll

Abstrakt

1 Inledning	1
1.1 Bakgrund	1
1.2 Syfte och forskningsfrågor	3
1.3 Avhandlingens disposition	3
2 Den positiva psykologins grunder	4
2.1 Flow inom positiv psykologi	6
2.2 Positiva känslor inom positiv psykologi	8
2.3 Bredda och bygga-teorin inom positiv psykologi.....	9
2.4 Personliga styrkor inom positiv psykologi.....	11
3 Den positiva psykologins grunder i skolan	14
3.1 Varför behövs positiv psykologi i skolan?.....	15
3.2 PERMA-teorin i skolan.....	17
3.3 Elevernas välmående i läroplanen	20
4 Metod	22
4.1 Forskningsansatsen fenomenografi och kvalitativ metod	22
4.2 Datainsamlingsmetoder	24
4.3 Undersökningens genomförande	27
4.4 Databearbetning och analys.....	28
4.5 Reliabilitet, validitet och etik.....	29
4.5.1 Reliabilitet.....	29
4.5.2 Validitet	30
4.5.3 Etik	31
5 Resultatredovisning	33

5.1 Vilken nytta upplever eleverna i och med forskningsprojektet vad gäller arbetet med deras personliga styrkor och positiva känslor?.....	33
5.2 Vilken förändring upplever eleverna genom forskningsprojektet vad gäller deras personliga styrkor och positiva känslor?.....	38
5.2.1 De personliga förändringarna hos eleverna	38
5.2.2 De sociala förändringarna hos eleverna	40
5.3 Hur upplever eleverna att forskningsprojektets innehåll kunde utvecklas?	44
6 Diskussion	47
6.1 Resultatdiskussion.....	47
6.1.1 Elevernas upplevda nytta angående arbetet med deras personliga styrkor och positiva känslor	47
6.1.2 Elevernas upplevda förändring angående arbetet med deras personliga styrkor och positiva känslor	49
6.1.3 Elevernas förslag till utveckling	51
6.2 Metoddiskussion	53
6.3 Förslag till fortsatt forskning	55
Litteratur	57

1 Inledning

I detta kapitel beskrivs bakgrunden till valet av forskningsområde. Syftet med fokusgruppsanalysen och forskningsfrågorna introduceras och avhandlingens fortsatta struktur presenteras.

1.1 Bakgrund

Mitt intresse för positiv psykologi väcktes då jag hörde ett radioprogram år 2016 om Geelong Grammar skolan i Australien där hela skolan följer teorin för arbetet med positiv psykologi. Jag tyckte ämnet var intressant och såg även potential i att använda mig av detta i mitt jobb som utexaminerad lärare. Jag kontaktade Folkhälsan 2016 då jag skulle börja skriva min kandidatavhandling och frågade om det var möjligt för mig att skriva avhandlingen inom ämnet positiv pedagogik och deras pilotprojekt *Styrka, glädje och medkänsla*. I tankarna fanns redan då att fortsätta inom samma tematik i min magisteravhandling, eftersom temat och även projektet är så brett. Denna magisteravhandling handlar om samma projekt och omfattar två teman av fem existerande; personliga styrkor och positiva känslor. Folkhälsan är en allmännyttig social- och hälsovårdsorganisation, som grundades 1921 och som arbetar för ett samhälle där hälsa och livskvalitet sätts i centrum.

Det huvudsakliga syftet med forskningsprojektet *Styrka, glädje och medkänsla* är att öka det psykologiska välbefinnandet hos finlandssvenska barn i lågstadieåldern. Projektet berör välmående på ett psykologiskt plan i den valda målgruppen. Projektet tangerar även de mentala resurserna i målgruppen. Folkhälsan försöker uppnå syftet genom en helhetsinriktad skol- och föräldraintervention. Detta betyder att Folkhälsan beaktar både föräldrarnas och skolpersonalens välmående. Genom att skapa förutsättningar för välmående elever, föräldrar och personal är hypotesen att skolan kan skapa den bästa möjliga uppväxtmiljön för eleverna.

Den traditionella psykologin är mer inriktad på psykiska störningar och avvikelser, medan den positiva psykologin försöker ta i beaktande alla människor, oberoende av hans psykiska hälsa. Positiv psykologi är ingen terapiform, utan snarare en ideologi eller inriktning. För enkelhetens skull kan man säga att det är ett forskningsområde (Jacquemot, 2010, s. 75). Definitionen enligt nationalencyklopedin, är att positiv psykologi är en ”vetenskap om människans inneboende resurser och hur dessa kan utvecklas” (Nationalencyklopedin, u.å.).

Människan är intresserad av hur hen kan känna sig gladare, hälsosammare och mer fullbordad, vilket har resulterat i forskningsområdet positiv psykologi (Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2007). Det finns många personer som har haft stor inverkan på teorin för den positiva psykologin. Martin Seligman är pionjären för forskningen inom positiv psykologi, vilket är det genomgående temat för denna avhandling. Barbara Fredrickson grundade teorin *broaden and build* inom positiva känslor, som är ett av avhandlingens teman. Teorin om *broaden and build* handlar om att de positiva känslorna främjar ditt tankesätt, medan de negativa känslorna begränsar ditt tankesätt, skriver Jacquemot (2010). Mihály Csikszentmihályi forskar om ett tillstånd som kallas flow, vilken är en teori inom positiv psykologi som bidrar till ett fullbordat och lyckligt liv. Flow handlar om ett tillstånd som kan uppnås om människan är tillräckligt engagerad i eller passionerad för något.

Jag valde att skriva om positiv psykologi eftersom det är ett så nytt och viktigt ämne som kommer att expandera till flera skolor i världen inom nära framtid. Barn och ungas stress, ångest och depression kommer att minska tack vare den positiva psykologin. Jag tror även att självmord och självdestruktiva tankar kommer att minska på grund av en mer positiv attityd till livet, ifall teorierna om positiv psykologi implementeras i skolorna redan i början av barnets skolgång.

Jag skrev även min kandidatavhandling inom Folkhälsans forskningsprojekt *Styrka, glädje och medkänsla* och tyckte resultatet av forskningen var mycket intressant. Därför ville jag fortsätta på samma tema. Jag ville även ta in ett tema till för att få en bredare syn på elevernas uppfattning om och upplevelser av projektet. Att eleverna mår bra i skolan är A och O för samhället och detta forskningsprojekt ska hjälpa elever att uppnå största möjliga välmående samt öka elevernas inlärning av kunskap.

1.2 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med avhandlingen är att analysera utvärderingen av Folkhälsans forskningsprojekt *Styrka, glädje och medkänsla* med fokus på temana personliga styrkor och positiva känslor. Forskningsprojektet *Styrka, glädje och medkänsla* genomfördes läsåret 2016–2017 i skolor runt om i Svenskfinland. Avhandlingens inriktning är att se hur eleverna upplever nyttan av projektet, samt vilka personliga utvecklingar de genomgått, inom temana personliga styrkor och positiva känslor. Elevernas egna utvecklingsförslag för forskningsprojektet kommer även att tas upp inom temana personliga styrkor och positiva känslor.

Med detta syfte har följande forskningsfrågor utformats.

1. Hur upplever eleverna nyttan av forskningsprojektet vad gäller arbetet med deras personliga styrkor och positiva känslor?
2. Vilken förändring upplever eleverna genom forskningsprojektet vad gäller deras personliga styrkor och positiva känslor?
3. Hur upplever eleverna att forskningsprojektets innehåll kunde utvecklas?

1.3 Avhandlingens disposition

Avhandlingen består av sex kapitel. I det inledande kapitlet (1) beskrivs bakgrunden till avhandlingen. Syftet och forskningsfrågorna presenteras och avhandlingens disposition klagörs. I kapitel två (2) redogörs för den positiva psykologins grunder. Där redogörs även olika teorier med koppling till forskningsprojektet *Styrka, glädje och medkänsla*. I det tredje (3) kapitlet redovisas positiva psykologins grunder i en skolmiljö. I det fjärde (4) kapitlet beskrivs avhandlingens forskningsansats och metod, datainsamlingen från Folkhälsan samt skribentens databearbetning. I slutet av kapitlet redovisas studiens reliabilitet, validitet och etik. I det femte (5) kapitlet redovisas resultatet av analysen från utvärderingen av Folkhälsans forskningsprojekt *Styrka, glädje och medkänsla*. I det sjätte (6) och sista kapitlet i avhandlingen förs en resultat- och metoddiskussion med slutsatser från studien. Avhandlingen avslutas med förslag på fortsatt forskning.

2 Den positiva psykologins grunder

Den positiva psykologin lyftes fram som ett viktigt forskningsområde år 1998 av forskaren Martin Seligman, som då var ordförande för det amerikanska psykologförbundet APA. Fastän positiv psykologi är ett relativt nytt forskningsområde har populariteten inom området vuxit snabbt, skriver Compton (2005). Positiv psykologi är ett paraplybegrepp för alla metoder och teorier som har med människans välmående och välbefinnande att göra. Positiv psykologi studerar vad människan gör för att vara lycklig och hur hen lyckas göra det (Park, Peterson & Seligman, 2004). Till området hör vad människan gör för sig själv, för sin familj och för samhället. Dessutom hjälper den positiva psykologin människan att utveckla de egenskaper som resulterar i ett mer fullbordat liv för sig själv. (Compton, 2005, s. 3–4.) Tidigare forskning genomförd år 2014 i Geelong högskolan (årskurs 7–9) i Australien visar att genom implementering av positiv psykologi i undervisningen förbättras elevernas och lärarnas välmående. Skolan införde den positiva psykologin genom två projekt; ”Gör en skillnad” och ”Positiv mening”. (Geelong High School, 2015.) Förutom att elevernas och lärarnas välmående ökade hade även skolmiljön blivit trevligare, vilket enligt teori ökar på elevernas intagning av kunskap (Ojanen, 2007, s. 45). Universitet i Pennsylvania har gjort en metaanalys och resultatet från denna stöder den föregående forskningen om att elevernas välmående blir bättre genom implementering av positiv psykologi. Resultatet från Pennsylvania visar att positiv psykologi minskar på elevers depression, ångest och beteendeproblem i skolan oberoende av elevernas etiska bakgrunder, skriver Palomera (2017).

Psykologi har inte alltid fokuserat på de positiva aspekterna hos människan, som till exempel hur människan kan uppnå största möjliga lycka i livet. Före andra världskriget hade psykologin tre huvuduppgifter. Den första huvuduppgiften var att förbättra mental hälsa. Ända fram till 1950-talet ansåg samhället att forskningen inom psykologi måste komma på metoder som kunde bota mentala sjukdomar. Idag finns det mediciner och andra metoder som hjälper människan att bli av med mentala sjukdomar, såsom depression, panikångest och ångest. (Compton, 2005, s. 5.)

Den andra huvuduppgiften var att hitta sin egen talang. Flera studier inom detta område handlade om att utveckla människans intelligens. Forskare undersökte även

om hur byte av miljö i skolan eller på jobbet kunde hjälpa till att hitta en dold talang. (Compton, 2005, s. 5.) Den sista huvuduppgiften inom psykologin innebar att göra ett normalt liv mer målinriktat. Människan mår bra av att bli utmanad, lära sig, utveckla sina personliga styrkor och även att ha friheten att hitta sig själv i sina handlingar. Denna huvuduppgift innebär att få en människa som gör negativa handlingar och har negativa tankar att tänka mer positivt och göra mer positiva saker, vilket resulterar i ett mer fullbordat liv. (Compton, 2005, s. 5.) Idag har den positiva psykologin tre syften. Det första syftet är att psykologin lägger lika mycket uppmärksamhet på människans styrkor som svagheter. Det andra syftet är att det är lika intressant att bygga upp styrka som att fixa skador. Det sista syftet med positiv psykologi är att jämlikt förbättra både mentalt stabila människors liv, samt livet för människor med svårigheter. (Compton, 2005, s. 5.)

Utvecklingen av positiv psykologi har ökat i snabb takt och idag har den positiva psykologin tre pelare som är grunden för utvecklingen av positiv psykologi. Enligt Seligman är dessa pelare positiva känslor, positiva egenskaper och positiva platser. Den sista pelaren, positiva platser, ska främja utvecklingen av de två första pelarna, de positiva känslorna och de positiva egenskaperna. På senare år har forskare tillagt ett element till de tre pelarna. Det elementet är positiva relationer. (Palomera, 2017.) Dessa pelare är väsentliga då forskare börjar utveckla en teori inom positiv psykologi.

Vad är drivkraften som får forskarna att fortsätta forska i positiv psykologi? Inom den positiva psykologin vill man få till stånd en förändring. Istället för att koncentrera sig på sjukdomar, personliga svagheter, misslyckanden och tidigare saker i livet som gått fel, fäster forskare uppmärksamheten på en utveckling (Jacquemot, 2010, s. 16–17). Positiv psykologi får människan att bredda sitt tänkande för stunden. Detta breda tankesätt hjälper människan att bygga starka personliga resurser, vilka sedan hjälper oss att utvecklas och blomstra. När människan har ett positivt tankesätt får hen nya synvinklar, finner nya lösningar och knyter dessutom nya sociala kontakter. (Dweck, 2017.) Tidigare forskning gjord i Mount Barker högstadiet i Australien implementerade positiv psykologi år 2015 i hela skolan och har sen dess haft en timme i veckan av positiv psykologi. Det resulterade i att eleverna blev mer hjälpsamma och snällare mot varandra. Eleverna hjälpte varandra att hitta glädje i vardagen.

Skolgångsbiträden i skolan märkte också en stor skillnad på samarbete lärare emellan. (Mount Barker High School, 2015.)

2.1 Flow inom positiv psykologi

Att klättra, måla, spela schack, simma, dansa, spela instrument, segla, läsa eller åka skidor är bara några aktiviteter som kan få människan i ett tillfredsställande tillstånd, som inom den positiva psykologin kallas för flow. Detta tillstånd fordrar att människan gör något hen tycker om och känner hur tillståndet ger en sorts harmoni. Alla är olika, vilket betyder att aktiviteten som får en människa att uppnå flow är inte densamma som för hans granne. Beskrivningen av själva tillståndet är dock så gott som samma för varje människa, skriver Jacquemot (2010).

Definitionen på flow i Svenska Akademiens Ordlista är ”känsla av koncentration, eufori och tidlöshet.” (Svenska Akademiens Ordlista, 2015). Däremot är definitionen i Nationalencyklopedin lite mer beskrivande ”sinnestillstånd där en person i samband med utförandet av en viss aktivitet känner sig fullständigt absorberad.” (Nationalencyklopedin, u.å.). Dessa två definitioner går in i varandra då Csikszentmihályi, som forskat i flow, definierar flowtillståndet. Han själv förklarar flowtillståndet som ”det sinnestillstånd i vilket människan är så uppslukad av vad de gör att ingenting annat tycks betyda något; upplevelsen är i sig själv så njutbar att man vill fortsätta att göra det även om priset är högt, bara för glädjen av att göra det.” (Csikszentmihályi, 1990, s. 20). Det är alltså fråga om en situation där man bestämmer över allting som pågår runt om en. Det finns inte en enda utomstående kraft som kan ta detta tillstånd ifrån en. Oftast då man är i ett flowtillstånd tänker man inte på tiden. Allting känns helt enkelt tryggt och bra. (Jacquemot, 2010, s. 75.)

Csikszentmihályi började sina studier i positiv psykologi (1975) genom att be människor med egna ord beskriva hur det känns att göra någonting de riktigt mycket tycker om och något de dessutom är relativt bra på. Csikszentmihályi intervjuade basketbollproffs som berättade hur det kändes mitt under ett spel. Han intervjuade en dansös som berättade om stunden då hen dansade på toppen av sin förmåga. Efter

intervjuerna analyserade han dessa för att få en beskrivning av vad flow är. (Compton, 2005. s. 69–70.)

Beskrivningen som Csikszentmihályi ger av flowtillståndet är att flow ger den upplevelse som får människan att njuta av livet, känna sig gladare och fungera bättre i flera olika sammanhang. Flow känns bra och är ett element för människans välmående, skriver Compton (2005). Efter att Csikszentmihályi formulerat en beskrivning på tillståndet flow utformades åtta element som beskriver flowtillståndet. Det första elementet är sammanslagning av handling och medvetenhet. Detta element handlar om hur människor som upplever flow inte behöver tänka på hur hen hamnar in i flowtillståndet. Det andra elementet handlar om koncentration på aktiviteten människan utför. Detta innebär en sammanslagning av handling och medvetenhet, vilket gör det möjligt att koncentrera sig till 100 %. Det tredje elementet handlar om en känsla av kontroll. Detta element innebär att förlora kontrollen över vad man gör, vilket tillåter människan att upprätthålla koncentrationen på handlingen. Detta fokus ger en känsla av att människan har full kontroll på vad hen gör. Det fjärde elementet handlar om självmedvetenheten. Under flow är självmedvetenheten, alltså egot hos människan som säger vad man skall göra till näst, alldeles tyst. Människan har alltså ingen plan på vad som ska ske efter tillståndet. (Compton, 2005, s. 72.)

Det femte elementet handlar om tid. Detta element handlar om att tiden flyger iväg allt snabbare då man koncentrerar sig noga på en handling. Det kan även hända att tiden verkar stanna och det kan bero på att man är totalt stressfri och har ett slags inre lugn. Det sjätte elementet handlar om att utföra en handling för upplevelsens skull och inte för att uppnå några andra mål. Som exempel kan man läsa en bok för att det känns bra och det är något man vill göra istället för att läsa en bok för att lära sig någonting. Man läser alltså för känslans skull och inte för kunskapens skull. Det sjunde elementet handlar om hur flow är till hjälp i en utmanande handling som kräver någon form av kunskap. Csikszentmihályi tror att när den personliga utmaningen att utföra en aktivitet är tillräckligt hög, produceras den nödvändiga koncentrationen som kan leda till ett tillstånd av flow. Det åttonde och sista elementet i flow handlar om att handlingar har tydliga mål och en direkt respons. Handlingen i flowtillståndet måste ha klara mål och direkt respons så att människan inte måste sitta och fundera på hur hen klarar sig under flowtillståndet. (Compton, 2005, s. 72.)

Det är en kombination av dessa åtta element som ger människan den intensiva känslan av njutning som är värd ansträngningen för att få uppleva flow igen, menar Csikszentmihályi (1990). I flowtillståndet känner människan inre lycka och eufori som har mycket större värde än en utomståendes uppmärksamhet eller komplimang. Flowupplevelsen som människan kan uppnå kommer hen ihåg även en lång tid efteråt. Tillståndet stärker självförtroendet och hjälper människan att växa och utvecklas på många olika plan. (Compton, 2005, s. 72.) Tidigare forskning som gjorts i Lake Windemere skola i England visar att implementering av flow eller mindfulness gett resultat till en bättre lärandemiljö, ett positivare tankesätt hos hela kollegiet samt bättre uppförande hos eleverna. Resultatet efter implementering av flow i elevernas vardag i England visar att eleverna använder metoderna från positiva psykologin för att lösa gräl med kamrater. Föräldrarna berättade även att eleverna överlag berättar mer positiva historier efter skoldagen än tidigare. (Lake Windemere B-7 School, 2015.)

2.2 Positiva känslor inom positiv psykologi

Positiva känslor har en stark koppling både till den psykiska och till den fysiska hälsan. Forskning har visat att negativa känslor som aggressivitet, ångest och depression ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Signalerna som de negativa känslorna skickar ut i kroppen påverkar blodtrycket och pulsen. De positiva känslorna sänker blodtrycket och stärker kroppens immunförsvar. (Jacquemot, 2010, s. 42.)

Enligt forskning om positiva känslor finns det totalt sju till tio positiva känslor, varav tre är grundkänslor. De tre grundkänslorna är njutning, glädje och lycka. Senare har forskare kommit fram till att även optimism är en av grundkänslorna. Flera forskare påstår att grundkänslorna kan kombineras med andra känslor för att skapa mer varierande känslor. Forskaren Robert Plutchik (1980) påstår till exempel att optimism är en kombination av förväntan och glädje. (Compton, 2005, s. 23.)

Det har inte varit lätt att studera de positiva känslorna, eftersom de inte kan studeras i ett laboratorium. Man har kommit fram till att det finns färre positiva känslor än negativa, förhållandet är 1:3. Detta kan bero på att de positiva känslorna inte har

automatiska handlingar som sker då man känner sig glad eller lycklig i jämförelse med handlingar som sker då man upplever en negativ känsla (Compton, 2005, s. 25). Om människan till exempel blir rädd sker det en tydlig handling genom att hen skriker till, rycker till eller visar det på något annat sätt via ansiktsuttryck. Men om en människa är glad behöver det inte ske någon större handling utåt sett.

De negativa känslorna kan användas som en slags försvarsmekanism som berättar för en när man ska springa. De positiva känslornas mening för cirka 20 år sedan, innan Fredricksons teori som presenteras i följande kapitel, var att få människan att känna sig bra igen efter en situation där de negativa känslorna varit i fokus. Idag är tanken att de positiva känslorna ska hjälpa människan med bland annat den personliga utvecklingen. De positiva känslorna hjälper även människan att minska på de negativa känslorna. De minskar även på olyckor som skulle ha kunnat ske om människan endast skulle ha haft negativa känslor (Jacquemot, 2010, s. 40). År 1998 utformade Fredrickson en teori om positiva känslor som heter broaden and build (den svenska översättningen av Folkhälsan: bredda och bygga-teorin) (Compton, 2005, s. 25).

2.3 Bredda och bygga-teorin inom positiv psykologi

Först efter 1990-talet blev forskarna intresserade av hur positiva känslor påverkar människan och hens välmående. Under en kort tid har Fredrickson tillsammans med sitt team utformat broaden and build-teorin (härefter bredda och bygga-teorin) som bevisar de positiva känslornas mångsidiga effekt på människans överlevnad och välmående. Fredricksons teori visar hur positiva känslor breddar människans tänkande och synfält på både individ- och gruppnivå. De ökar även kreativiteten och förmågan att möta motgångar i livet. Positiva känslor har även hjälpt då människan drabbats av ångest och stress. (Lipponen, 2015, s. 42.) Tidigare forskningsprojekt om positiv psykologi som implementerats och introducerat i 13 olika skolor runt om i världen visar att projekt om positiv psykologi minskat på depression och ångest hos barn mellan 8 och 13 år. Detta forskningsprojekt handlade om att bredda elevernas tankesätt mot det positivare genom lektioner om hopp, resiliens och optimism. (Dabas & Singh, 2016.)

Teorin om bredda och bygga innebär att de positiva känslorna har en positiv effekt på människans välmående och inläring. I det följande kommer innebörden av orden bredda och bygga att presenteras. Första delen är bredda. Känslan glädje känner både barn och vuxna. Ett barn kan känna glädje då hen leker i sandlådan, upptäcker något nytt eller då hen får bygga något. En vuxen känner positiva känslor, såsom glädje, då hen får vara interaktiv med en annan människa, söka efter nya erfarenheter eller hjälpa andra i nöd. Människans synfält är mycket öppnare och mer mottagligt mot omvärlden om hen känner positiva känslor. (Compton, 2005, s. 26.)

Den andra delen av teorin bredda och bygga handlar om att bygga på det människan observerat. För att återgå till barnet som leker i sandlådan kan det konstateras att barnet är glatt, och eftersom barnet är glatt lär sig barnet samtidigt om sin miljö och om sig själv. Barnet kanske lär sig nya sätt att se på världen eller lär sig ett nytt ord samtidigt som hen leker glatt i sandlådan. Dessa faktorer lagras sedan i minnet hos barnet och hen kan använda dem på nytt när det behövs i en liknande situation. (Compton, 2005, s. 26.)

Bredda och bygga-teorin, utformad av Fredrickson, handlar alltså om att de positiva känslorna breddar medvetandet. Ett bredare tankesätt hjälper människan att bygga starka personliga resurser, vilka hjälper människan att utvecklas och blomstra som människa. När man har ett positivt tankesätt får man även nya synvinklar, finner nya lösningar och knyter dessutom nya sociala kontakter. Detta bredare tankesätt bygger sedan på det lärande som skett för att i framtiden kunna skapa emotionella och intellektuella resurser. De negativa känslorna har däremot en motsatt effekt. De begränsar nämligen människans tankesätt så att hen inte är lika mottaglig för ny kunskap eller information, som sedan skulle kunna anpassas i andra situationer i framtiden. (Compton, 2005, s. 26.)

2.4 Personliga styrkor inom positiv psykologi

Att tala om personliga styrkor hos människor är inget nytt fenomen i samhället. Det finns många områden inom vilka man ska definiera sina styrkor, till exempel i jobbintervjuer, i olika terapier och i dejtingprofiler. Dock kan det kännas svårt att skryta om sig själv, och därför glöms människans personliga styrkor lätt bort. (Uusitalo-Malmivaara, 2015, s. 63.) Enligt Norrish (2015) hjälper de personliga styrkorna människan att uppskatta olikheter och värdesätta andra människor för vem de är. För att kunna använda sina personliga styrkor är det viktigt att människan är medveten om sin potential. De personliga styrkorna är som hjälpmedel för personlig och professionell framgång. (Palomera, 2017.) Därför är det viktigt att lära ut om de personliga styrkorna redan i ett tidigt skede av människans liv.

De personliga styrkorna definieras och presenteras i denna avhandling i ett system som heter VIA. VIA är ett klassificeringssystem för de olika personliga styrkorna. De personliga styrkorna är värdefulla i sig själv, men är även viktiga på vägen till välbefinnande och blomstring hos en människa. De personliga styrkorna hjälper även människan att behandla andra med respekt och integritet. (Norrish, 2015, s. 81.) VIA innefattar sex dygder som sedan är nedbrutna till 24 personliga styrkor. I tabell 1 presenteras de sex dygderna och de 24 personliga styrkorna som hör till teorin om personliga styrkor.

<u>Dygdena</u>					
<u>Visdom</u>	Kreativ	Nyfiken	Har omdöme	Ivrig att lära sig	Har perspektiv
<u>Mod</u>	Modig	Uthållig	Ärlig	Entusiastisk	
<u>Mänsklighet</u>	Kärleksfull	Vänlig	Social		
<u>Rättvisa</u>	Samarbetar bra	Rättvis	En god ledare		
<u>Måttfullhet</u>	Förlåtande	Ödmjuk	Eftertänksam	Har självkontroll	
<u>Transcendens</u>	Uppskatta	Tacksam	Hoppfull	Humoristisk	Andlig

Tabell 1: De sex dygdena och de olika personliga styrkorna som dygdena innefattar.

Att ta fasta på elevernas positiva styrkor i ett tidigt skede i skolan är något som skolan är relativt bra på. Elevernas styrkor blir uppmärksammade på vårfesterna, i talangshower och genom stipendier. Då skolan tar upp de olika styrkorna hos eleverna lär sig eleverna om den stora variationen på styrkor och därefter hittar de sina egna personliga styrkor lättare. Det är värdefullt att lära barn om personliga styrkor i alla kontexter, men speciellt värdefullt är det i utvecklingen av deras sociala och känslomässiga inlärningsförmåga. (Norrish, 2015, s. 84.) Positiv psykologi och personliga styrkor implementerades i Holly Family lågstadiet i Australien 2014. Efter implementering har lärare märkt en betydande förändring i elevernas kommunikationsförmåga. Detta har lett till att lärare har kunnat ge uppbyggande respons till eleverna, eftersom eleverna har varit mer mottagliga för sociala kontakter, säger rektorn på Holly Family lågstadieskola. (Holly Family Primary School, 2015.)

Det är viktigt att alla människor känner till sina styrkor för att kunna uppnå största möjliga välbefinnande. Med elever som har inlärningssvårigheter, emotionella- eller beteendeproblem är det extra viktigt att ta fasta på deras personliga styrkor. Elever med dessa svårigheter kan gå runt i skolan dag ut och dag in och känna en enorm utmaning i vardagen. Därför kan det vara värdefullt för just de eleverna att få höra om

sina styrkor och vad de är bra på, detta för att bygga upp självförtroendet och självkänslan för att i sin tur förebygga negativa tankar om sig själv i framtiden. (Norrish, 2015, s. 91.) Tidigare forskning som har gjorts om styrkor i Bunbury Cathedral Grammar skola i Australien visar att implementering av kunskap om elevernas styrkor ger eleverna nyfikenhet, kreativitet och färdigheterna till att göra värdefulla val i sitt liv i framtiden. Skolan i fråga implementerade detta forskningsprojekt 2012 och har nåtts av cirka 1,000 elever i åldern 4 till 12. (Bunbury Cathedral Grammar School, 2015.)

3 Den positiva psykologins grunder i skolan

Av världens barn och unga har cirka 10–20 % mentala problem. Mentala hälsoproblem är den ledande neuropsykologiska sjukdomen som drabbar barn och unga nuförtiden (World Health Organization, 2017). Studierna om människans välmående har riktat sig mera mot människans illamående än välmående i forskningens historia inom psykologi. Då man granskar forskningsartiklar handlar 90 % av artiklarna om människans psykiska ohälsa, medan ungefär 10 % beskriver studier om människans välmående. Den psykologiska forskningen bör riktas mot människans välmående för att kunna förhindra att barn och unga får depression, ångest m.m. (Huebner & Gillman, 2003.)

Positiv psykologi i skolan grundar sig på idén att barnets lärande och välbefinnande ska bygga på interaktivitet mellan olika miljöer i barnets liv. Resultatet av detta samspel mellan barnet och miljön är ett ökat lärande samt ökat välmående hos barnet. En förutsättning är dock att barnet, barnets lärande och välmående alltid beaktas i den miljö hen befinner sig. Den positiva psykologin fokuserar på de socialt betydelsefulla händelser som ger barnet en bra känsla. Däremot ignorerar inte den positiva psykologin vikten av motgångar och svårigheter i barnets liv, utan närmar sig dem från en positiv synvinkel. (Kupilainen, Mikkola, Rajala, Hilppö & Lipponen 2014, s. 228.)

När den positiva psykologin landade i skolvärlden bestämde sig Seligman att namnet skulle bytas till positiv pedagogik, eftersom han tyckte att psykologi hade för negativ klang (Norrish, 2015, s. 19). Namnet byttes och de fem grundsynerna inom positiv pedagogik i skolan utformades. De fem grundsynerna inom positiv pedagogik anpassades sedan till en skolmiljö, vilket resulterade i fem aspekter. (Kupilainen, Mikkola, Rajala, Hilppö & Lipponen, 2014, s. 228.)

Den första aspekten handlar om att barnens gemensamma positiva erfarenheter och upplevelser hjälper barnet att lära sig lättare. En social interaktion är alltså inte bara en resurs för välbefinnandet utan också för lärandet. Klassrumsgemenskapen och den trygga klassrumsmiljön skapar naturligt sociala kontakter mellan barnen i klassen, vilket är en bra resurs för välbefinnandet och för lärandet. Den andra aspekten inom positiv pedagogik i skolan handlar om att alltid utgå från barnets kunskapsnivå och

deltagande i en arbetsmiljö. Den positiva psykologins mål är att förstå barnet och barnets liv ur barnets egen synvinkel. Den tredje aspekten handlar om de positiva känslorna hos barn. Dessa positiva känslor är resurser för lärande och välbefinnande hos barn. Fastän positiv pedagogik satsar mycket på barns positiva erfarenheter, känslor och egenskaper utesluts inte de negativa känslorna eller de negativa erfarenheterna utan dessa känslor bearbetas också för att utveckla barnets kunskap och välmående. Den fjärde aspekten handlar om att känna igen sina egna styrkor för att öka sitt lärande och välbefinnande. Att identifiera barnets styrkor hjälper barnet att lita på sin egen förmåga att agera i olika situationer och för att stärka barnets positiva uppfattning om sig själv. Styrkorna fungerar som en resurs för att lära sig om sitt eget välbefinnande. Den femte och sista aspekten i de fem grundsynerna inom positiv pedagogik handlar om kontakten mellan hemmet och skolan. Detta sociala nätverk hjälper barnet att utveckla välbefinnandet. Ur den positiva psykologins synvinkel är målet med kontakten mellan hemmet och skolan att främja både barnets och föräldrarnas utvecklingsmöjligheter inom det egna välbefinnandet. (Kupilainen, Mikkola, Rajala, Hilppö & Lipponen, 2014, s. 228–230.)

3.1 Varför behövs positiv psykologi i skolan?

Har allt flera elever i skolan depression, ätstörningar och ångest på grund av för hög press från samhället? Sätter samhället för stor press på barn och ungdomar idag så att allt flera elever använder antidepressiva mediciner? Dessa frågor ställde Seligman sig själv, vilket resulterade i att teorin om positiv psykologi landade i en skola i Australien. Skolan heter idag Geelong Grammar. Forskningsprojektet i Geelong Grammar skolan heter positiv pedagogik, eftersom Seligman tyckte att positiv psykologi hade en för negativ klang. (Norrish, 2015, s. 19.) Seligman definierar *positiv pedagogik* som ett projekt där de traditionella skolfärdigheterna utvecklas, men även kunskaperna om att främja välbefinnande tas upp. Positiv pedagogik kan alltså öka välbefinnandet hos eleverna i en skolmiljö utan att försämra elevernas skolprestationer. (Norrish, 2015, s. 19.) Detta är alltså syftet med att införa positiv psykologi i skolor. Ett annat syfte med positiv pedagogik i skolan är att lära eleverna se det viktiga med positiva levnadsmiljöer (en av grundpelarna enligt Seligman), som till exempel samhället och familjen samt lära sig se det viktiga med de olika platserna i människans liv som till

exempel arbetsplatsen eller skolan. Båda syftena är viktiga inom den positiva psykologin och ska tillämpas även i skolmiljön. (Huebner & Gillman, 2003.)

Lärare lägger varje läsår märket till nya fall där eleverna är våldsamma, missköter sina studier, mobbar varandra och har beteendeproblem. Då lärarna ska ta tag i alla dessa problem lider elevernas skolgång, eftersom eleverna inte får så mycket undervisning som de behöver eller ha rätt till. För att minska på elevernas beteendeproblem har skolor runt om i världen implementerat teorin om positiv psykologi. (Dabas & Singh, 2016.)

Människan vet att med en positiv attityd och ett positivt sinne kommer man långt i livet. Om människan har ett positivt tankesätt öppnar det ett större synfält och ger tillgång till flera möjligheter. Detta tankesätt implementerades även i skolan. Om elevens sinne är positivt är det mer mottagligt för kunskap och då sker ett lärande hos eleven. Det positiva sinnet bidrar till att vara mer mottaglig för nya saker och utvecklar ett mera mångsidigt tänkande. (Ojanen, 2007, s. 45.) Tidigare forskning gjord i Israel med 2517 elever i åldern 13–16 visar att eleverna som varit med i forskningsprojektet om positiv psykologi fått bättre skolresultat gentemot eleverna som inte varit med i projektet. Förändringen är liten, men forskarna ansåg ändå att det var en tillräckligt stor skillnad för att bevisa att positiv psykologi förbättrar elevernas skolprestationer. Förutom att skolprestationerna förbättrades bidrog även projektet till ett bättre välmående hos eleverna som deltog i forskningsprojektet om positiv psykologi. (Shoshani, Steinmetz & Kanat-Maymon, 2016.) Förutom den ovannämnda forskningen om elevernas skolprestationer har även Universitet i Pennsylvania implementerat ett forskningsprojekt i positiv psykologi i Philadelphia. Projektet i fråga resulterade i ett positivt resultat hos eleverna som deltog. Deras nyfikenhet, kreativitet, vilja att lära sig, intresse för skolan samt skolprestationerna ökade, skriver Palomera, (2017).

Ett positivt tankesätt bidrar även till att människan blir mer flexibel och öppen för ny information och framför allt till att vara mer kreativ. Med ett positivt tankesätt sätter människan mer energi och tid på att hitta vad som är rätt istället för att försöka hitta felen i allting. En av de största fördelarna med att ha ett positivt tankesätt är att andra trivs bättre i ens sällskap än med en person som har ett negativt tankesätt. Orsaken till

detta är att en människa med ett positivt tankesätt bättre tar andra människor i beaktande. (Jacquemot, 2010, s. 40.)

Det positiva tankesättet kallas även för ett dynamiskt tankesätt. Motsatsen till det dynamiska tankesättet är det systematiska tankesättet. Ett dynamiskt tankesätt innebär att en människa kan tänka positivt i en situation fastän situationen kanske inte är så trevlig och positiv. Personen vänder alltså en negativ situation till något positivt. Det systematiska tankesättet är ett mer själviskt och negativt tänkande, medan det dynamiska tankesättet är ett mer öppet, positivt och icke-själviskt tankesätt. (Dweck, 2017.)

Skolan har en stor roll i att utveckla barnen redan i en tidig ålder, och därför är det viktigt att implementera positiv psykologi redan i ett tidigt skede i skolan. Att implementera positiv psykologi i skolan är dock inte så lätt. Det finns flera faktorer som skolan måste tänka på, som till exempel läroplanen som ska följas genom hela skolåret, lärarnas kompetens och kontakten mellan hemmet och skolan (Palomera, 2017). Positiv psykologi har inte ännu införts i läroplanen i Finland (Utbildningsstyrelsen, 2014).

3.2 PERMA-teorin i skolan

PERMA-teorin är en teori som konkretiserar positiv psykologi. Denna välmåendeteori är utformad av Seligman (2011). PERMA ger ramarna för hur positiv psykologi kan förverkligas i skolor, daghem eller i hemmet. Seligman ser på välbefinnandet som ett flerdimensionellt koncept och anser att det innehåller fem separata element: positiva känslor (positive emotions), engagemang (engagement), människorelationer (relationships), mening (meaning) och prestation eller arbete (accomplishment). Seligman har gett teorin namnet PERMA utgående från varje elements första bokstav. PERMA-teorin passar utmärkt in i skolvärlden, eftersom den erbjuder tydliga, omfattande och konkreta ramar för planering och genomförande av lärande om välmående. (Leskisenoja, 2017, s. 48.)

Genom att använda PERMA-teorin, som är baserad på en forskningsmodell, blir elevernas uppfattning om välbefinnande systematisk. Detta innebär att teorin tar upp kunskap om välbefinnandet på ett anpassat sätt beroende på i vilken ålder teorin införs. Teorin passar in i alla åldersklasser. Teorin är väl lämpad för utvecklingsarbete inom skolan. (Leskisenoja, 2017, s. 49.) Nedan presenteras de fem elementen som är grunden för välmåendeteorin PERMA, konkretiserad av Seligman.

Positiva känslor, som är det första elementet, är till exempel glädje, nöjdhet, tacksamhet, nyfikenhet och hopp. De positiva känslorna bildar hörnstenen i välmåendet och de har en positiv inverkan på varandet. Det har visat sig att de positiva känslorna har en tydlig nytta för elevernas beteende, relationer och skolprestation. En positiv genomgång och en positiv skolatmosfär ökar elevens välbefinnande och lärande. (Leskisenoja, 2017, s. 50.) Tidigare forskning gjord i Geelong Grammar skola, där man implementerat projektet Awesome som handlar om att berätta om en sak man är tacksam för just den dagen, visar att reflektioner över vad som varit bra under en dag hjälper människan att tänka positivare och att vara tacksam för de små sakerna i livet. (William, 2015, s. 138–139.)

PERMA-teorins andra element är engagemang. Engagemang handlar om att utföra någonting man är intresserad av. Denna fördjupning i något människan tycker är intressant kan även kallas för *flow*. Denna typ av engagemang är viktigt för att utveckla intelligens, kunskap och emotionella färdigheter (Positive Psychology Program, 2017). Teorin om flow presenterades utförligare i avsnitt 2.1 (s. 6).

Det tredje elementet i PERMA-teorin är människorelationer. Socialt stöd, att bli omhändertagen, att bli respekterad och att bli älskad har alltid varit en självklarhet i alla åldrar och kulturer, då det kommit till att främja människans hälsa. De positiva känslorna, erfarenheterna och livssituationerna i en människas liv har en stark koppling till en gemenskap med andra eller en annan människa. Det effektivaste sättet att öka på välmåendet är att vara vänlig mot andra människor. (Leskisenoja, 2017, s. 52.) I Geelong Grammar skolan är det viktigt att relationerna mellan alla i skolan är hälsosamma. Om det dock sker en konflikt mellan någon relation tar skolan genast tag i problemet och ser till att båda parterna kommer till en överenskommelse. Skolan implementerar drama där eleverna och lärarna får öva på att handskas med olika

konflikter. Implementering av övningar om relationer har resulterat i att eleverna lärt sig att tänka efter, acceptera, förstå, värdesätta och respektera andra människor. (Hendry, 2015, s. 109.)

Mening är det fjärde elementet i PERMA-teorin. Genom att motivera eleverna att hitta mening med livet kan välmåendet hos en elev öka. När människan känner att livet är värt att leva kan hen hantera motgångar och stressiga situationer bättre. Elever som anser att deras skolgång är relevant är mer engagerade i att lära sig nya saker. De eleverna lär sig även mera än vad deras icke-engagerade skolkamrater gör. Att få en mening med livet redan i ett tidigt skede hjälper barnet att vara engagerad och motiverad ända till arbetslivet. Livets mening och vad människan ska uppnå med sitt liv har att göra med hur människans tolkar sig själv och omgivningen runt om sig. (Leskisenoja, 2017, s. 54.)

PERMA-teorins sista element är prestation eller arbete, som är den svenska översättningen. Prestation handlar inte om de korta mål som människan uppnår i sitt liv, utan snarare om ett optimistiskt förhållande till utveckling som ger människan ett hopp om att uppnå sina mål oberoende av motgångar som kommer i vägen. Arbete, framgång och att lyckas är värdefulla faktorer för att människan ska må bra. Om en människa presterar bra mår hen även bättre och om en människa mår bra blir även arbetet och prestationerna bättre. Barn som mår bra får bättre vitsord än klasskamrater som mår sämre. (Leskisenoja, 2017, s. 56.)

Resultat från tidigare forskning med fokus på områdena inom PERMA-teorin visar individuella förbättringar hos elever som är våldsamma, har mentala problem och svårigheter i skolan. Forskningen gjordes i Israel 2010–2012 och deltagarna var 537 barn i årskurserna 7–9. Resultaten visade att alla de fem elementen i PERMA-teorin som forskningen baserades på, förbättrades hos barnen som fick vara med i forskningsprojektet medan forskningens kontrollgrupp, som inte var med i projektet hade en ökning av mental ohälsa. (Shoshani & Steinmetz, 2014.)

3.3 Elevernas välmående i läroplanen

Positiv psykologi finns inte ännu i *grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014* (härefter Glgu) i Finland. Däremot tar läroplanen redan upp viktiga faktorer som främjar barnens hälsa i skolan, vilket även implementering av teorierna om positiv psykologi skulle göra. (Utbildningsstyrelsen, 2014.)

Ordet *hälsa* förekommer 14 gånger i Glgu 2014 medan det förekom 7 gånger i Glgu 2004. Ordet *välbefinnande* förekommer 69 gånger i Glgu 2014 medan ordet förekommer 5 gånger i Glgu 2004. Antalet gånger som ordet *hälsa* förekommer har inte ökat drastiskt, men för ordet *välbefinnande* har det skett en stor ökning. Det visar behovet av att ta upp elevers hälsa och välmående i olika ämnen i skolan. (Utbildningsstyrelsen, 2004; Utbildningsstyrelsen, 2014.)

Glgu 2014 tar fasta på elevers hälsa och välmående i flera ämnen såsom hälsokunskap, omgivningslära och bildkonst. Elevernas välmående tas även upp i det tredje kompetensområdet, vardagskompetens. Kompetensområdena i Glgu 2014 är nya för denna läroplan. (Utbildningsstyrelsen, 2014.) Glgu 2014 tar fasta på att varje elev är unik och ska få en utbildning som främjar deras hälsa både fysiskt och psykiskt. Samhörigheten mellan barn är viktig för PERMA-teorin och så även för Glgu 2014. I Glgu 2014 står det: ”Läroplanen förenar skolans verksamhet med övrig lokal verksamhet som ordnas för att främja barnens och de ungas välbefinnande och lärande.” (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 9). Detta citat skulle lika bra ha kunnat vara från en bok i positiv psykologi, eftersom positiv psykologi strävar efter ett helhetsmässigt välbefinnande hos barn. Alla komponenter i ett barns liv bidrar till att barnet mår bra.

Glgu strävar efter ett livslångt lärande, vilket kan ske med hjälp av positiv pedagogik. Som tidigare nämnts i texten breddar ett positivt tankesätt människans intag av kunskap. Kunskap är enklare att ta in om människan redan i ett tidigt skede får öva sig att ta upp kunskap genom ett positiv tankesätt, vilket positiv psykologi erbjuder eleverna i skolan.

För positiv pedagogik är samhörighet och att göra saker tillsammans viktigt. I Glgu 2014 är även dessa faktorer viktiga och något varje lärare ska sträva efter att ge i en bra grundutbildning. Glgu 2014 skriver mycket om ett gott samarbete både elever emellan, men även mellan skolan och hemmet för att skapa en trygg miljö för eleven. (Utbildningsstyrelsen, 2014.) Att eleverna känner sig trygga i skolmiljön är viktigt för att eleverna ska vara mottagliga för ny kunskap, skriver Jacquemot (2010).

I Glgu 2014 står det att läraren ska presentera positiva men även negativa aspekter som kan inverka på elevernas hälsa. Det är viktigt att inte utesluta någondera av faktorerna, så att eleven inte bara lär sig om de faktorer som påverkar hälsan på ett positiv sätt utan även är beredd på de negativa faktorerna som kan förstöra hälsan. (Utbildningsstyrelsen, 2014.) Här har positiv psykologi ett likadant tankesätt. Fredrickson tycker det är viktigt att inte utesluta de negativa känslorna utan även ge kunskap om dem och påminna eleven om att inte utesluta känslor vare sig de är positiva eller negativa. (Fredrickson, 2001, s. 218–226.)

4 Metod

Detta kapitel kommer grundligt att presentera forskningsansatsen och den kvalitativa metoden. Därefter presenteras Folkhälsans datainsamlingsmetoder och Folkhälsans genomförande av undersökningen och utvärderingen av forskningsprojektet *Styrka, glädje och medkänsla*. Sedan beskrivs bearbetning av det uppsamlade materialet. Avslutningsvis beskrivs begreppen reliabilitet, validitet och etik.

4.1 Forskningsansatsen fenomenografi och kvalitativ metod

Då valet om fenomen har bestämts och forskningsfrågorna har utformats är det dags att välja forskningsansats. Det är viktigt att så snabbt som möjligt välja forskningsansats, eftersom forskningsansatsen gör det lättare att veta hur forskaren ska gå vidare med forskningen. Forskningsansatsen hjälper forskare att välja vilket förhållande forskningen ska ha till teorin. Valet av metod underlättar även då forskningsansatsen är vald. (Fejes & Thornberg, 2009, s. 13–37.)

Fenomenografi som forskningsansats handlar om hur forskaren tar fasta på likheter och olikheter mellan respondenternas svar. Utvärderingen jag analyserade har en fenomenografisk forskningsansats som grund. Att analysera ett material enligt den fenomenografiska ansatsen innebär att de svar som forskaren samlat in ofta kategoriseras. Därefter analyseras och jämförs dessa kategorier för att få ett resultat (Uljens, 1989, s. 64).

Inom den fenomenografiska forskningsansatsen är det vanligt att materialet som samlats in kategoriseras. Dessa kategorier kallas beskrivningskategorier och är ett verktyg till vidare analys av materialet. Kategoriseringen av respondenternas svar visar de kvalitativa skillnaderna hos respondenternas uppfattning om ett fenomen. Dock är namnen på kategorierna en tolkning av forskarens uppfattning av fenomen, vilket kan ifrågasätta forskningens reliabilitet. (Olsson & Sörensen, 2007, s. 106–109.)

Fenomenografiska forskningsansatsen har som analytiskt syfte att se hur olika fenomen i världen uppfattas av människor. Patel och Davidson skriver att

fenomenografi studerar uppfattningen hos olika respondenter (Patel & Davidson, 2011). Då en människa ger sin uppfattning om ett fenomen antas det att hen sätter sitt liv i relation till sig själv och omvärlden. Pedagogen Marton utvecklade fenomenografi under 1970-talet. Marton fokuserade under sin utveckling av fenomenografi på att studera hur mycket en människa lärde sig istället för mängden som lärdes ut. (Patel & Davidson, 2011, s. 32.)

Då en forskare har fenomenografi som forskningsansats handlar det ofta om kvalitativa metoder. Förutom den kvalitativa metoden finns det även den kvantitativa metoden. Skillnaden mellan dessa två är egentligen hur data behandlas i en forskning. Den kvantitativa forskningsmetoden är mer strukturerad och formaliserad. Forskaren jämför olika förhållanden mellan respondenterna, vilket är av intresse för de utvalda forskningsfrågorna. Den kvalitativa forskningsmetoden har ett intresse av att veta vad respondenterna anser om ett fenomen. Därefter kan forskaren forma en helhetsuppfattning och därefter ett resultat om ett särskilt fenomen. (Holme & Solvang, 1991 s. 13.) Lantz (2007) beskriver skillnaden mellan kvantitativa metoder och kvalitativa metoder på följande sätt. I den kvalitativ metoden går forskare djupare in på respondenternas svar genom analys, medan den kvantitativa metoden ofta ger forskaren resultat som direkt kan analyseras. (Lantz, 2007, s. 99–100.) För att välja om undersökningen ska vara kvalitativ eller kvantitativ måste forskarna fundera på hur man ska närma sig området för att få bästa möjliga svar på de forskningsfrågor man utformat.

En undersökning med kvalitativa metoder innebär att forskaren försöker sätta sig in i respondenternas situation om hur världen eller fenomenet ser ut från hens synvinkel och därefter utformar ett mönster och ett resultat. Det är viktigt för en forskare att försöka sätta sig in i respondenternas situation för att få en förståelse för vad som undersöks. Detta kallas för att ett fenomen studeras inifrån. (Holme & Solvang, 1991 s. 100.) Jensen skriver (1991) att med den kvalitativa metoden upptäcks nya fenomen. Han menar att forskaren först konstruerar begrepp eller mönster och därefter undersöker och beskriver dem (Jensen, 1991, s. 41).

För att en kvalitativ undersökning ska kvalificeras som en kvalitativ undersökning behöver empirin och teorin gå hand i hand genom hela undersökningen (Holme &

Solvang, 1991 s. 108). Jag har använt mig av empiri som utformats av Folkhälsan. Det finns tre olika sätt att relatera teori med empiri, alltså verkligheten. De tre sätten är deduktion, induktion och abduktion. Den teori och verklighetsrelation Folkhälsan använt sig av är abduktion. Abduktion går ut på att det formas en primär teori av verkligheten som sedan bildar en mer pålitlig teori om verklighetens handlingar. Denna primära teori testas sedan i nya fall och därefter utvecklas teorin igen. Det finns inget visst antal på hur många gånger en teori ska testas på nya fall och sedan utvecklas igen utan det är något varje forskare bestämmer själv. (Patel & Davidson, 2011, s. 23–25.)

Denna analys använder sig av kvalitativa metoder, eftersom undersökningen som analyserats handlar om elevernas uppfattning om forskningsprojektet *Styrka, glädje och medkänsla*. Ett annat kännetecken för en kvalitativ undersökning är att forskaren är i personlig kontakt med respondenterna, skriver Holme och Solvang (1991), vilket Folkhälsan är genom enkäter och fokusgruppsintervjuer.

4.2 Datainsamlingsmetoder

Det finns olika datainsamlingsmetoder inom forskning. Ett av de vanligaste sätten att samla in data inom den kvalitativa metoden är intervjuer, observationer eller text- och bildanalys (Widerberg, 2002, s. 66). Folkhälsan valde att ha två datainsamlingsmetoder för att fånga upp uttrycksätten hos en större kvot respondenter, eftersom alla uttrycker sig på olika sätt. Den första datainsamlingsmetoden var enkät och den andra var fokusgruppsintervju. Folkhälsan valde att ha enkät som en av metoderna för att försäkra sig om att alla respondenters tankar kring vad det lärt sig om temat samlades in. Folkhälsan ansåg dock att man inte helt och hållet kunde förlita sig på enkätsvaren. Därför tillsattes även fokusgruppsintervjuer i klasserna. Folkhälsan använde sig av intervjuer som spelades in för att lättare kunna lyssna på intervjuerna på nytt och för att det dessutom skulle vara möjligt att skicka intervjuerna. Genom att kunna lyssna på intervjuinspelningarna finns det en större chans att få med alla respondenters åsikter och kommentarer.

Då en enkätundersökning görs brukar det ofta skickas ut ett frågeformulär via e-post. Ett annat sätt som används är att forskaren för frågeformuläret personligen till respondenten. I utvärderingen av personliga styrkor och positiva känslor delades enkäterna samtidigt ut till alla i klassen så att respondenterna individuellt kunde svara på frågorna på enkäten. Detta sätt att använda enkät kallas gruppenkät och har den fördelen att forskarna kan kontrollera hur respondenterna svarar och att inte respondenterna talar med varandra (Ejlertsson, 2005, s. 8–11).

Då forskaren skapar en enkät är det viktigt att försäkra sig om att den är tillförlitlig. Därför måste forskarna se till att frågorna inte kan missuppfattas av respondenterna. Frågorna i enkäten ska vara logiskt uppställda så att de är lätta att besvara. (Patel & Davidson, 2011, s. 105.) En annan viktig aspekt att tänka på då man gör enkäter till en undersökning är att alla frågor på svarsblanketten ska ge nödvändig information till forskningen. Det är även viktigt att ta längden på enkäten i beaktande så att respondenterna orkar och hinner svara på alla frågor under samma tillfälle. (Holme & Solvang, 1997, s. 173–179.)

En enkätundersökning är helt och hållet beroende av respondenternas åsikter. Därför är det viktigt att motivera respondenterna som deltar i enkätundersökningen innan ifyllningen av enkäten. Eftersom respondenterna inte har ett behov av resultatet från enkäterna är det viktigt som forskare att förklara för respondenterna hur resultatet gynnar dem. Faktorer som också kan öka respondenternas motivation är tydlig struktur och ett gott språk i enkäten. (Holme & Solvang, 1997, s. 173–179.)

Fördelen med att ha enkät som datainsamlingsmetod är att den är tidseffektiv. En gruppenkät, vilket Folkhälsan använde sig av, är dessutom ännu effektivare, eftersom forskarna delar ut samma enkät till en större mängd respondenter på samma gång. (Ejlertsson, 2005, s. 11–13.) En annan fördel med en enkät är att den är billig, skriver Hirsjärvi och Hurme (1982). Fördelen med att använda sig av enkät är att forskaren inte kan påverka respondenternas svar. Att påverka respondenternas svar är till exempel svårare att undvika under ett intervjutillfälle. (Ejlertsson, 2005, s. 11–13.)

Den andra datainsamlingsmetoden i Folkhälsans undersökning är fokusgruppsintervju. Då datainsamlingsmaterialet för en forskning är intervju är forskarens viktigaste

uppgift att lyssna. Respondenterna skapar snabbt en uppfattning om forskaren, och om uppfattningen är dålig kommer inte respondenterna att känna sig bekväma med att öppna upp sig om sina egna erfarenheter och värderingar om fenomenet. Om forskaren däremot är en lyssnare som är genuint intresserad kommer respondenterna att känna tillit till forskaren, och därefter kommer hen ha lättare att öppna upp sig om sina egna åsikter som har att göra med undersökningen. Detta leder till en bredare empiri att analysera. (Holme & Solvang, 1991 s. 108.)

Intervju är en metod som förmedlar kunskap, upplevelse, attityder, åsikter, erfarenheter och värderingar, skriver Jacobsen (1993). De finns olika typer av intervjuer inom den kvalitativa forskningsmetoden. Utvärderingen som gjordes av Folkhälsan använder sig av strukturerade forskningsintervjuer, även kallade kvalitativa intervjuer. (Holme & Solvang, 1991, s. 17–19.) Då en forskare utformar frågorna till en respondent är det viktigt att frågorna är öppna och formulerade på ett sätt som passar för målgruppen (Patel & Davidson, 2011, s. 33, 53). Öppna frågor betyder att respondenten inte kan svara ja eller nej som svar. Respondenterna får svara fritt på de givna öppna frågorna med egna åsikter och erfarenheter. (Holme & Solvang, 1991, s. 17–19.) När intervjufrågorna är öppna och på samma nivå som respondenterna finns det större chans att forskarna får de autentiska upplevelserna av fenomenet från respondenterna, vilket gynnar forskningsresultatet (Patel & Davidson, 2011, s. 33, 53). Denna metod ger även möjligheter för att nya aspekter dyker upp under intervjutillfället. Det är även lättare att få tag på sådan information som inte kommer fram vid till exempel enkäter. (Holme & Solvang, 1991, s. 17–19.) Hylinger skriver att det är vanligt för gruppintervjuer att människans åsikt ändras, eftersom människan bildar sin åsikt så länge som diskussionen pågår (Hylinger, 2001, s. 20).

Intervju som metod har många fördelar. Då en forskare intervjuar en människa individuellt eller i grupp har forskaren lättare att motivera respondenten eller respondenterna till att svara och att få mer beskrivande svar. (Hirsjärvi & Hurme, 1982, s. 16.) Folkhälsan valde att använda intervjuer som den slutliga datainsamlingsmetoden för att få ett pålitligare svar av respondenterna och att möjligen kunna ställa följdfrågor till dem. Frågorna till enkäterna och fokusgruppsintervjuerna har Folkhälsan fått personligen av Denise Quinlan, som har projekt inom positiv psykologi i skolor i Nya Zeeland.

Det finns nackdelar med både användningen av enkät och intervju. Nackdelen med båda metoderna är att respondenten kan ljuga. Nackdelen med enkät är att den sällan täcker alla respondenters uppfattning om det valda ämnet. Nackdelen med intervjuer är ofta behovet av extra personal för att intervjua en eller flera människor, vilket leder till en extra kostnad. Intervjuer är även tidsbunden och icke-anonym metod, skriver Hirsjärvi och Hurme (1982), vilket kan framstå som en nackdel.

4.3 Undersökningens genomförande

Folkhälsan har utformat ett konkret material för varje lektion om varje tema som presenteras för klasserna och som läraren sedan fördjupar sig i med klassen under en period på sex veckor. Arbetet med varje tema under läsåret 2016–2017 har gått ut på genomgång av teori, individuella övningar och gruppövningar, drama och olika läxor om egna och andras styrkor eller känslor. I slutet av varje tema genomför Folkhälsan en utvärdering av vad eleverna tyckte om temat och vad de lärt sig. Respondenterna var elever i årskurs 5–6 i Helsingfors- och Vasaregionen. Lektionerna genomförs i samarbete med och tillsammans med klasslärarna för att förankra arbetet i elevernas vardag. Föräldrarna beaktades även i elevernas arbete inom de olika temana. Folkhälsan bjöd även skolpsykologen eller skolkuratoren med i arbetet med interventionen.

Klassläraren och elevvårdspersonalen utbildas i projektets olika teman. De har två utbildningsdagar, en på hösten 2016 och en på våren 2017. Efter projektet ordnades en utvärderingsträff. I samarbete med skolorna bestäms takten och tidtabellen för genomförandet av projektet så att det smidigast skulle passa in i skolans vardag. I utbildningen som Folkhälsan ger till klasslärarna betonas även deras eget välbefinnande.

Genomförandet av utvärderingen efter varje tema skedde på en inplanerad dag då Folkhälsans team anlände till skolan för att genomföra gruppenkäten och intervjuerna. Klassläraren var hela tiden med och hjälpte till att samla in data. Efter att alla svarat på frågorna på enkäten blev klassen indelad i mindre fokusgrupper (grupper på 3–4

elever) för intervju. Varje fokusgrupp hade en vuxen med som ledde intervjun. Intervjuerna spelades in så att materialet lättare kunde bearbetas. Alla enkäter och inspelningar inom temat personliga styrkor och positiva känslor sattes på usb-minnen till mig för att bearbetas. Ljudfilerna kopierades till usb-minnen för att skydda elevernas integritet samt att försäkra sig om att ingen utomstående skulle få tag på ljudinspelningarna. Enkäterna jag fick var utan namn. Jag såg dock vilken region varje enkät kom från. Det är viktigt att all data hålls konfidentiell och att inget svar presenteras specifikt under resultatdelen (Patel & Davidson, 2011, s. 63).

4.4 Databearbetning och analys

Jag lyssnade först igenom alla inspelningar och gick igenom enkäterna ifall det skulle ha funnits något avvikande i elevernas svar. Enkäterna eleverna fick svara på hade samma frågor som forskarna sedan ställde under fokusgruppsintervjuerna. Jag transkriberade inte hela materialet på grund av att det fanns mycket material som inte var relevant för min analys. Efter att jag lyssnat igenom alla inspelningar första gången lyssnade jag igenom intervjuerna igen för att utforma forskningsfrågorna enligt hurdana svar eleverna gav. Tredje gången lyssnade jag igenom intervjuerna och transkriberade ner det väsentliga som eleverna sade, som hörde till de tre forskningsfrågorna. Den fjärde gången jag lyssnade igenom intervjufrågorna tog jag fasta på de neutrala eller negativa resultaten som respondenterna gav.

Jag skrev upp elevernas åsikter i ett Worddokument och färgkodade sedan svaren. Jag färgkodade elevernas svar för att sedan kategorisera dem angående elevernas upplevda nytta och förändring som skett under arbetet vad gäller personliga styrkor och positiva känslor. Nyttan av forskningsprojektet som eleverna upplevde kategoriserade jag enligt upplevd nytta för eleven själv och upplevd nytta som inkluderade elevens omgivning på något sätt. Förändringarna delades upp i personliga förändringar och sociala förändringar som skett i hemmet, klassen eller kamrater emellan. De olika tipsen för att utveckla forskningsprojektet som eleverna nämnde under intervjuerna kategoriserade jag inte, eftersom svaren var kortare och enklare att analysera än de två första forskningsfrågorna. Efter att jag kategoriserat och bildat mig en uppfattning om

vad eleverna fått för nytta och vilken förändring som skett började jag skriva ner resultatet.

4.5 Reliabilitet, validitet och etik

För att bevisa undersökningens kvalitet bör en kritisk diskussion föras. Undersökningens kvalitet diskuteras med hjälp av reliabilitet och validitet (Stukat, 2011, s. 133). Förutom att forskaren måste fundera på reliabilitet och validitet måste även etiska synvinklar tas i beaktande genom hela forskningsprocessen (Tjora, 2012).

4.5.1 Reliabilitet

Reliabilitet eller tillförlitlighet beskriver kvaliteten på undersökningen. Reliabilitet handlar om hur stabil empirin som samlats in är (Patel & Davidson, 2011, s. 103). Detta innebär att skrivande av enkät och intervjutillfällena som hålls ska vara likadana för alla som är med i undersökningen. Intervjufrågorna ska även vara ställda på samma sätt för alla personer som deltar i undersökningen (Trost, 2005, s. 111).

Begreppet reliabilitet kan delas in i fyra komponenter, skriver Trost (2005). Dessa fyra komponenter är kongruens, precision, objektivitet och konstans. Kongruens handlar om att frågorna som ställs ska mäta samma sak av alla respondenter. Precision handlar om hur forskaren registrerar och tolkar respondenternas svar. Objektivitet handlar om hur skilda forskare registrerar och tolkar olika saker. Konstans handlar om att oavsett hur lång tid det går för forskaren att sammanställa svaren är respondenternas attityder och åsikter de samma som under intervjutillfället. (Trost, 2005, s. 111.)

För att få en större reliabilitet under intervjutillfället kan det finnas en iakttagare tillsammans med intervjuaren som iakttar intervjusvaren parallellt med intervjuaren (Patel & Davidson, 2011, s. 104). Ett annat sätt att försäkra sig om undersökningens tillförlitlighet är att banda intervjuerna så att man kan lyssna på inspelningarna flera gånger för att försäkra sig om att allt har uppfattats korrekt från inspelningen. (Patel &

Davidson, 2011, s. 104.) Forskningens tillförlitlighet sjunker ifall det insamlade materialet har ett otydligt inspelningsljud, skriver Jensen (1991).

4.5.2 Validitet

Validitet betyder giltighet och kan säkras med hjälp av flera olika datainsamlingsmetoder. Om datainsamlingen med flera olika metoder ger samma resultat är validiteten på undersökningen högre än om endast en datainsamlingsmetod skulle ha använts på samma undersökning. (Holme & Solvang, 1991, s. 93.)

I en kvalitativ intervjuundersökning ska forskaren kunna bevisa för sina kollegor och andra forskare att de intervjuer som gjorts är relevanta och seriösa för de utformade forskningsfrågorna i undersökningen. Det som gör kvalitativa intervjuer mindre trovärdiga är om resultatet innehåller många påståendefrågor, många jag-tolkade-yttranden eller flera följdfrågor. I sådana fall är trovärdigheten bristfällig. (Trost, 2005, s. 114.)

Eriksson och Wiedersheim-Pauls har delat på begreppet validitet till inre och yttre validitet: Inre validitet handlar om att man kan undersöka en överensstämmelse mellan begrepp och den operationella definitionen av begreppet utan att samla in faktauppgifter. Yttre validitet handlar om att förklaringen på begreppet inte stämmer med den information man samlat in, vilket leder till en låg validitet. (Eriksson & Wiedersheim-Paul, 2006, s. 60–61.)

I anslutning till diskussionen om trovärdighet är det även viktigt att ta upp forskarens objektivitet i forskningen. Detta betyder att forskarens åsikter inte ska påverka respondentens svar på något sätt. En människa kan inte nollställa sina åsikter och värderingar, men Trost (2005) menar att forskaren inte ska provocera eller trycka på sina egna åsikter på respondenten, eftersom det är respondentens åsikt man vill ta i beaktande för att få ett resultat. (Trost, 2005, s. 114.)

Jag lyssnade på inspelningarna flera gånger för att försäkra mig om att jag fått med alla respondenters åsikter och erfarenheter. Holme och Solvang (1991) anser att validiteten på en undersökning höjs om det finns flera datainsamlingsmetoder. Folkhälsans undersökning har två datainsamlingsmetoder, vilket höjer validiteten i undersökningen.

4.5.3 Etik

Det är viktigt att en forskare tar etiska aspekter i beaktande, eftersom syftet med all forskning är att få fram ny kunskap för utveckling av samhället och människan, skriver Larsson (2005) samt Patel och Davidson (2011). Speciellt viktigt är det då en undersökning eller analys görs tillsammans med andra människor. För att handla etiskt korrekt under en forskning, där andra människor är inblandade, bör forskaren anonymisera människorna och platsen så att det inte går att identifiera eller koppla ihop vem undersökningen handlar om. (Larsson, 2005, s. 9.)

En intervjuprocess kan behandla mycket djupa frågor som kan vara känsliga för vissa, och då är det bra att forskningen sker utgående från etiska principer (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 203). Trost (2005) understryker vikten av att forskningsprocessen ska göras etiskt korrekt från början till slut. Respondenternas uppgifter får inte ges till någon annan än forskaren eller forskarna. Detta gäller inte bara under datainsamlingsprocessen utan även under förvaringen av materialet. (Trost, 2005, s. 103.)

För att en intervju ska kunna äga rum måste forskaren ha ett samtycke av personen eller personerna som ska bli intervjuade. Om det handlar om en minderårig respondent måste en tillåtelseapp skickas hem för samtycke. Den minderåriga respondenten måste dock gå med på att bli intervjuad. Ett skriftligt samtycke är viktigt om föreningen eller institutet blir anklagat för att intervjusituationen skedde under tvång, skriver Trost (2005).

Efter att forskaren fått ett skriftligt samtycke av respondenterna är det viktigt att berätta för personerna i fråga vad intervjun kommer att handla om och att tystnadsplikt gäller.

Det är inte ett måste att svara på frågorna som forskaren ställer och intervjusituationen kan avbrytas när som helst, vilket är viktigt att nämna för respondenterna. (Trost, 2005, s. 103–104.) Alla respondenter som var med i undersökningen i forskningsprojektet *Styrka, glädje och medkänsla* var fullt medvetna om vad forskningen gick ut på och att allt som sades var konfidentiellt.

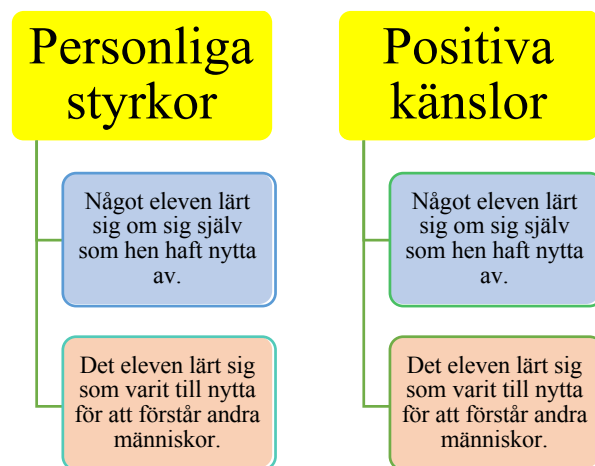
I undersökningen gjord av Folkhälsan skickades ett infobrev till föräldrarna om forskningsprojektet *Styrka, glädje och medkänsla* så att föräldrarna skulle få information om vad positiv psykologi handlar om. Därefter skulle föräldrarna skriva under om deras barn fick vara med i undersökningen eller inte. Ett par föräldrar ville inte att deras barns resultat skulle beaktas i undersökningen, vilket respekterades. Forskningsprojektet har även fått ett godkänt etiskt utlåtande av etisk nämnd vid Helsingfors Universitet.

5 Resultatredovisning

I detta kapitel redogörs för resultaten från utvärderingen. Inledningsvis redovisas resultaten på forskningsfråga ett, dvs. elevernas upplevda nytta av arbetet med sina personliga styrkor och positiva känslor och därefter redovisas resultaten på forskningsfråga två, dvs. elevernas personliga och sociala förändring. Avslutningsvis redovisas resultatet på forskningsfråga tre, dvs. elevernas utvecklingsförslag av de genomförda lektionerna av personliga styrkor och positiva känslor. Varje kapitel kommer även att vara indelat i resultat från personliga styrkor och positiva känslor.

5.1 Vilken nytta upplever eleverna i och med forskningsprojektet vad gäller arbetet med deras personliga styrkor och positiva känslor?

Vid analys av elevernas svar på första forskningsfrågan om personliga styrkor och positiva känslor kunde två olika kategorier identifieras. Den första kategorin täcker elevernas svar som handlar om något eleven lärt sig om sig själv som hen haft nytta av. Den andra kategorin handlar om det eleverna lärt sig som varit till nytta för att förstå andra människor i sin omgivning. Kategorierna presenteras i figuren (figur 1) nedan. Jag kommer att skriva konkreta exempel på svar från intervjutillfällena för båda kategorierna. Forskningsfrågan är indelad i personliga styrkor och positiva känslor.



Figur 1: Kategorisering av elevernas upplevda nytta.

Elevernas upplevda nytta från arbetet med personliga styrkor

Den första kategoriseringen av elevernas svar handlade om något eleven lärt sig om sig själv som varit till nytta i hans vardag. Här tog jag fasta på nya ord och nya styrkor eleverna lärt sig.

”Man har lärt sig nya ord och meningen vad det betyder, vilket har varit nyttigt.”

”Jag har hittat styrkor som jag inte trodde att jag hade.”

”Fick veta mera om mig själv om hurdana styrkor man har och började använda dom mera.”

”Man har hittat nya styrkor om sig själv som man inte har vetat om förr.”

”Det är bra att lära sig om sina kärnstyrkor så att man vet vad man är bra på. Så att jag kan utnyttja mina styrkor.”

Jag tog även fasta på konkreta exempel på hur arbetet med personliga styrkor har haft nytta i elevernas vardagliga agerande.

”Tänker mera på sina egna styrkor hur man kan använda dem för att göra bra saker.”

”Hur man gör en annan människa glad. Det är ju så roligt att göra en annan människa glad.”

”Börjat fundera mera på mina styrkor. På det sättet att jag funderar att det här är jag ganska bra på.”

”Mindre ledsen, fast man blir ju ändå ledsen om det händer något som inte är roligt men jag tycker att jag kan hantera situationen lite bättre nu.”

Den andra kategoriseringen av elevernas svar handlade om det eleverna lärt sig som varit till nytta för att förstå en annan människa i elevens omgivning. Här tog jag fasta på svar från eleverna som hade att göra med hur elevernas agerande kring andra människor förändrats.

”Tänker efter mera så att kamrater blir mer glad.”

”Använda styrkorna mera till sina kamrater så att kamraten blir glad.”

”Jag har lärt mig om effekten att säga hej eller le till någon kamrat.”

Jag tog även fasta på hur eleverna har lärt sig att uppfatta sina medmänniskor.

”Jag har fått lära känna andra människor bättre.”

”Roligt att tänka på vad andras styrkor är.”

”Jag märker mina kamraters och andra människors styrkor nu när jag vet vilka styrkor det finns.”

En uppgift flera grupper tog fasta på var en aktivitet då eleverna fick ge olika styrkor till sina klasskamrater. Alla i klassen fick en styrka som klassen ansåg att passade hen. Flera elever ansåg att de haft nytta av denna uppgift, vilket följande citat visar.

”Bra att veta vad klasskamrater ser hos dig och vilka styrkor dina kamrater ger dig.”

”Fick fundera på vilka styrkor andra människor har.”

”Nyttigt att höra vad andra tycker om mig och vilken styrka dom ger till mig.”

”Det som jag har börjat tänka på är vad andra tänker om mig och det är spännande att märka att vissa människor inte vet allting om mig och då har jag försökt visa hurdan jag är.”

9 % ansåg att de inte fått någon nytta av forskningsprojektet med personliga styrkor. Vissa elever ansåg att ”Arbetet med styrkorna påverkade inte mig sådär jättemycket.” och andra elever sade ”Nä.” eller ”Jag vet inte.” då intervjuaren frågade vilken nytta eleverna haft av arbetet med deras personliga styrkor.

Elevernas upplevda nytta från arbetet med positiva känslor

Den första kategoriseringen av elevernas svar handlade om något eleven lärt sig om sig själv som varit till nytta i vardagen. Här tog jag fasta på nya ord och nya känslor eleverna lärt sig.

”Lärde mig om flera olika känslor som jag inte visste att fanns.”

”Jag kan ha jättemånga känslor samtidigt.”

”Lärt mig nya känslor som människan kan känna.”

”Veta vilka de positiva och negativa känslorna är och att det finns av båda.”

”Känner igen mina svaga och starka sidor.”

”Jag är mera medveten om mina känslor. Till exempel om jag är arg så kan jag också vara besviken och irriterad.”

Jag tog även fasta på konkreta exempel på hur arbetet med positiva känslor haft nytta i elevernas vardagliga agerande.

”Våga visa och hantera de olika känslorna man har. Till exempel om jag är irriterad så kan jag hantera min irritation bättre och inte ta ut det på andra.”

”Man kan öka på positiva känslor genom att lyssna på musik eller ta en gitarr fastän man inte kan spela gitarr.”

”Jag har blivit snällare mot min bror. Förr om han sloddes så var jag jättenegativ mot honom men nu så brukar jag säga att ”is inte”.”

”Jag har slutat bråka med mina kamrater.”

”Jag kan hjälpa min kamrat fast hen säger att allting är bra men efter lektionerna om positiva känslor vet jag att allting inte är bra och kan fråga följdfrågor och hjälpa min kamrat.”

Till den första kategorin hör även svar som kan relateras till ny kunskap eleverna lärt sig om sig själv och sina känslor som gynnat dem i vardagen.

”Ibland tänker jag när jag är ledsen att varför känner jag som jag gör, vad är det som händer när jag känner så här.”

”Om jag surar blir jag bara på sämre humör, nuförtiden brukar jag försöka öka på mitt positiva tankesätt istället.”

”Då jag är sur brukar det hjälpa för mig att tänka på någon positiv känsla så blir jag gladare.”

”Fastän jag blir sur så försöker jag tänka positivt.”

Den andra kategoriseringen av elevernas svar handlade om det eleverna lärt sig som varit till nytta för att förstå en annan människa i elevens omgivning. Här tog jag fasta på hur eleverna har lärt sig att uppfatta sina medmänniskor.

”Jag förstår bättre känslan på min kamrat och vet också därför om hen är ledsen eller sur.”

”Jag vet att man kan såra andra fastän man själv inte tar det så seriöst.”

”Nu vet jag när någon är ledsen, eftersom jag vet nu hur känslor ser ut.”

”Jag har lär mig att se känslor på andra och på det sättet lärt känna en annan människa.”

”Jag har lärt känna andra människor bättre, nu när jag vet hur olika känslor ser ut på olika människor.”

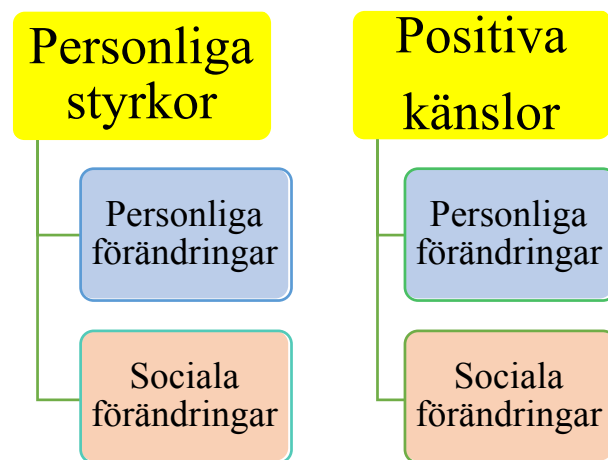
Det fanns inte en enda elev som ansåg att arbetet med positiva känslor skulle ha haft negativa konsekvenser. Dock var det 11 % som ansåg att de inte haft någon nytta alls. Citat som bekräftar detta påstående är ”Jag har inte ännu haft någon nytta.”, ”Jag vet inte.”, ”Ingen nytta alls.”.

Sammanfattning

Vid analys av elevernas svar utgående från enkäterna och fokusgruppsintervjuerna kan det konstateras att majoriteten av eleverna haft en positiv upplevelse av forskningsprojektet med personliga styrkor och positiva känslor. Det kan även konstateras att eleverna haft personlig nytta av arbetet som gynnat dem i vardagliga situationer. Eleverna har även fått mera kunskap inom områdena, vilket haft en positiv utveckling på elevernas välmående och beteende.

5.2 Vilken förändring upplever eleverna genom forskningsprojektet vad gäller deras personliga styrkor och positiva känslor?

Vid analys av elevernas svar på andra forskningsfrågan om personliga styrkor och positiva känslor kunde två olika kategorier identifieras, personlig förändring och social förändring. Jag kommer att skriva citat från intervjutillfällena för båda kategorierna. Forskningsfrågan är indelad i personliga styrkor och positiva känslor.



Figur 2: Kategorisering av elevernas upplevda förändring.

5.2.1 De personliga förändringarna hos eleverna

Elevernas personliga förändring från arbetet med personliga styrkor

Den första kategoriseringen av elevernas svar handlade om en personlig förändring som skett hos elever. Jag tog fasta på både positiva och negativa personliga förändringar. Eleverna använder sig av adjektiv som vänligare, nöjdare, mer förlåtande, mer social, mer hjälpsam, modigare, mer eftertänksam, snällare, mer kreativ, mer aktiv och mer värdefull då de förklarade om det skett någon förändring hos dem under forskningsprojektet med personliga styrkor. Förutom dessa adjektiv kunde vissa elever ta fasta på en konkret skedd förändring, genom att känna sig mindre av eller mer av något.

”Jag har blivit gladare.”

”Jag är mindre arg nuförtiden.”

”Tänker mera positivt.”

”Jag tror nog att jag blivit lite gladare.”

”Mindre ledsen.”

Under analysen av andra forskningsfrågan lade jag märke till vissa elever som ansåg att arbetet med personliga styrkor haft en större individuell förändring.

”Jag känner mig mera säker på mig själv. Om jag inte vågade förr göra något så nu vågar jag göra det.”

”Jag vet bättre vem jag är.”

”Jag känner att jag har bättre självförtroende.”

”Jag är mer tacksam till livet nu.”

”Jag är mycket starkare nu. Jag blir inte ledsen lika lätt mer.”

De flesta av eleverna hade märkt en förändring hos sig själv, dock var det 13 % som ansåg att de inte märkt någon förändring. Citaten ”Känner mig likadan.”, ”Man märker inte själv tror jag någon förändring.”, ”Jag märker ingenting.”, ”Nä.” och ”Vet inte.” är citat av elever som inte märkt någon förändring.

Elevernas personliga förändring från arbetet med positiva känslor

Den första kategoriseringen av elevernas svar handlade om en personlig förändring som skett hos elever. Jag tog fasta på både positiva och negativa personliga förändringar. Eleverna använder sig av adjektiv som gladare, snällare, positivare, piggare, mindre besviken, mindre rädd, mindre stressad, mindre blyg, lugnare och mindre ledsen då de förklarade om det skett någon förändring hos dem under forskningsprojektet med positiva känslor. Förutom dessa adjektiv kunde vissa elever ta fasta på en konkret skedd förändring, genom att känna sig mindre eller mer av något.

”Mera glad för att vi har lekt olika lekar och gjort olika saker.”

”Gladare för lektionerna om positiva känslor är något man inte gör alltid.”

”Mera glad och lugnare. Jag vet nu hur jag lugnar ner mig.”

”Jag har känt mig piggare och bara mera positivare.”

”Mera modig genom att våga prata.”

”Mindre ensam, vet inte helt hur det har att göra med känslorna men det är bara så som jag känner mig.”

”Mera omtänksam. Jag säger inte några dumheter utan tänker efter hur människan skulle känna om jag sade såhär eller sådär.”

”Mera känslfull, känner till mera om känslor nu och sen har jag mera känslor också.”

”Mindre irriterad just för att jag har kunnat hantera mina känslor bättre.”

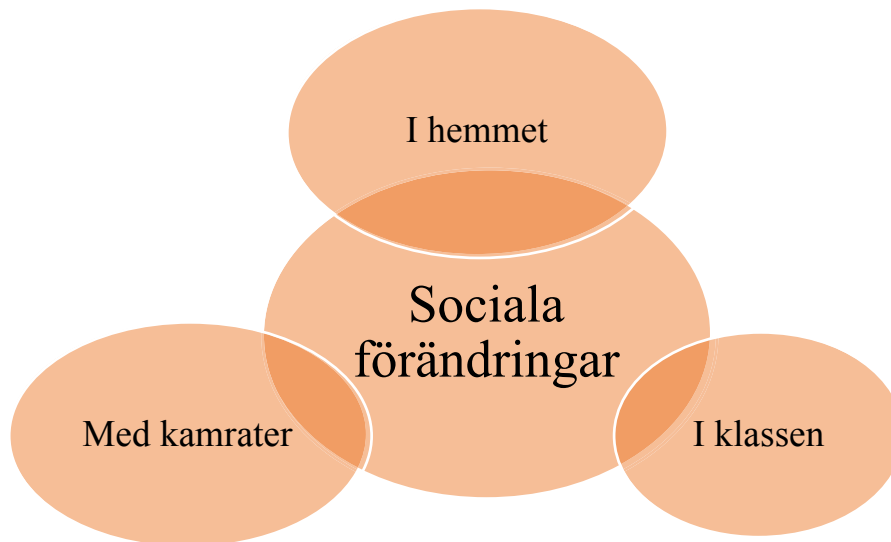
”Positivt humör av lektioner eftersom man talar så mycket om positiva saker.”

En elev berättar även att hen har börjat trivas bättre i sin hemstad efter att klassen börjat med forskningsprojektet *Styrka, glädje och medkänsla*: ”Jag har börjat trivas bättre i X efter min flytt från Y nu efter lektionerna när vi har talat om positiva saker i klassen.”.

Majoriteten av eleverna ansåg att det skett en personlig förändring hos dem efter arbetet med positiva känslor. Dock var det 10 % som ansåg att det inte skett någon förändring alls. ”Ingenting.” eller ”Likadan.” var svaret från dem som ansåg att det inte skett en förändring.

5.2.2 De sociala förändringarna hos eleverna

Den sociala förändringen kategoriserade jag ytterligare. Jag delade upp elevernas sociala förändringar till förändring som skett hemma, förändring som skett kamrater emellan och förändring som skett i skolan. Figuren (figur 3) nedan tydliggör redovisningen för de sociala förändringarna.



Figur 3: Kategorisering av elevernas svar gällande sociala förändringar.

Elevernas sociala förändring från arbetet med personliga styrkor

Den största sociala förändring som skett under arbetet med personliga styrkor var i klassen. Till förändringen i klassen tog jag fasta på klassanda, samarbete och klassmiljö.

”Bättre samarbete i klassen.”

”Bättre klassmiljö.”

”Det finns inga dåliga rykten mera i vår klass.”

”Vi alla uppmuntrar varandra i klassen.”

”Bättre stämning. Förr bråkade vi men det gör vi inte mera.”

Till den sociala förändringen i klassen tog jag även fasta på hur elevernas beteende i klassen har förändrats.

”Klassen tänker lite mera efter vad dom säger.”

”Många i klassen har börjat fundera på hur man talar med sina klasskamrater.”

”Alla har blivit mycket gladare i klassen, säger hej och ler när man kommer till skolan.”

”Alla har blivit snällare, gladare och positivare i klassen.”

”I årskurserna 1–4 lekte vi mera två och två, medan vi nu är större grupper eller hela klassen tillsammans och leker.”

”Jag tycker att ingen blir lämnad utanför mera.”

”Man har tagit andra i klassen mer i beaktande.”

Den andra sociala förändringen är förändring kamrater emellan. Till denna kategori tog jag fasta på ett positivare beteende mellan kamrater.

”Mellan kamrater är vi mer hjälpsamma.”

”Det är mera glädje mellan kamrater.”

”Tänker efter vad man säger till kamrater. Säger mera hej och ger mera komplimanger.”

”Mellan kamraterna uppmuntrar vi varandra mera.”

”Vi hjälper varandra med läxorna.”

Den tredje sociala förändring var förändringen som skett hemma. 9 % av eleverna ansåg att det skett en förändring hemma. Det fanns inga negativa förändringar, istället var det väldigt få som ansåg att det skett en förändring hemma. Till denna förändring tog jag fasta på svar av elever som ansåg att de börjat tala om positiva styrkor hemma samt om de ansett att deras beteende mot andra familjemedlemmar har ändrats.

”I hemmet har jag blivit snällare genom att hjälpa att städa.”

”Jag kan nuförtiden samarbeta med lillebror.”

”Försöka att inte vara så arg hemma.”

”Jag är snällare med mina syskon.”

”Inte vet jag.”

”Det är helt likadant hemma som förr.”

Elevernas sociala förändring från arbetet med positiva känslor

Den största sociala förändringen inom arbetet med positiva känslor har skett i klassen. Till förändringen i klassen tog jag fasta på hur klassandan, klassmiljön och samarbetet har utvecklats.

”Samarbete i klassen har blivit bättre.”

”De flesta respekterar varandra.”

”Alla i klassen är gladare och vi har bättre arbetsro, fast helt alltid har vi inte det ändå.”

”Alla i klassen har börjat tänka på andras känslor mera.”

”Alla i klassen har blivit vänner.”

Till den sociala förändringen i klassen tog jag även fasta på hur elevernas beteende i klassen har förändrats.

”Alla i klassen har blivit snällare och har samarbetat mera.”

”Klassen har blivit mer eftertänksamma. Klassen hjälper till om man märker att någon är ledsen.”

Den andra sociala förändringen är förändring kamrater emellan. Denna förändring ansåg endast två elever att skett efter lektionerna om positiva känslor.

”Jag och min kamrat har pratat mycket om lektionerna och blivit på bättre humör efter det.”

”Vi har blivit gladare mellan kamraterna.”

Den tredje sociala förändringen var förändring som skett i hemmet. Här tog jag fasta på elevers svar som ansåg att de blivit snällare mot familjemedlemmarna.

”Jag har tänkt på att jag ska vara snällare mot föräldrarna.”

”Jag har börjat prata hemma mera om skolan.”

”Hemma är jag inte mera irriterad.”

40 % av eleverna ansåg att det inte skett en förändring överhuvudtaget varken hemma, i klassen eller bland kamrater. ”Ingen förändring.”, ”Ingenting hemma.”, ”Ingen förändring i klassen eller med kamraterna.” och ”Ingen förändring i klassen har skett.” är några citat som visar att eleverna inte ansåg att en förändring har skett.

Två av eleverna ansåg att det skett en negativ social förändring. ”Pojkarna i klassen har blivit mer negativa. Det känns som att de inte tar flickorna på allvar.” och ”Klassen har blivit dummare. Jag vet inte på vilket sätt klasskamraterna blivit dummare.” är den negativa feedback som eleverna gav om arbetet med positiva känslor.

Sammanfattning

Vid analys av den andra forskningsfrågan kan det konstateras att det skett en förändring hos eleverna på ett personligt plan men även på ett socialt plan.

Förändringarna som skett har gynnat elevernas tankesätt mot ett positivare håll och hjälpt dem då de känt sig nere. Den positiva psykologin har hjälpt eleverna i skolan att koncentrera sig bättre, eftersom klassandan och klassgemenskapen har blivit bättre genom arbetet med personliga styrkor och positiva känslor.

5.3 Hur upplever eleverna att forskningsprojektets innehåll kunde utvecklas?

Detta avsnitt handlar om elevernas egna åsikter om att utveckla arbetet med personliga styrkor och positiva känslor. I detta kapitel har jag inte kategoriserat svaren på något sätt, utan endast delat upp svaren från arbetet med personliga styrkor och arbetet med positiva känslor.

Utvecklingsförslag inom arbetet med personliga styrkor

Eleverna fick i fokusgruppernas intervjuer möjlighet att ge sina åsikter om utvecklingsförslag till Folkhälsan angående arbetet med personliga styrkor. Majoriteten av elevernas svar var i stil med ”Det kan inte bli bättre.”, ”De har varit perfekt.”, ”Allt är jättebra.”, ”Dom är redan bra.” och ”Jag skulle inte vilja ändra på någonting med själva lektionerna.”. Eleverna har varit nöjda med lektionerna och innehållet i lektionerna om personliga styrkor. Lärarna har också varit bra tyckte eleverna, ”Vi gör bra saker med bra lärare.”.

De flesta av eleverna hade inga konkreta utvecklingsförslag, men det fanns ändå några elever som kom med konkreta exempel. De var bland annat ”Lära sig att använda sig av sina styrkor på andra ställen än i klassrummet.”, ”Skriva egna manus angående sina egna styrkor i en grupp.” och ”En kan komma turvis fram i klassen och andra i klassen ska säga en fin komplimang om den personen.”. Ett annat konkret förslag var: ”Glädjelektioner någon annanstans än i klassen. Till exempel springa runt i regionen och försöka få främmande människor glada. Detta skulle man kunna göra i par så att den ena filmar och den andra pratar och sedan skulle man byta roller i något skede.”.

Flera av eleverna har tyckt om projektets samarbetsövningar och skulle gärna ha haft flera samarbetsövningar: ”Mera samarbetsuppgifter mellan klasskamrater som kanske inte annars leker med varandra.”, ”Mera paruppgifter.” och ”Mera gruppuppgifter.” är några av svaren som bevisar att eleverna uppskattat samarbetsövningar och vill ha mera av dem.

Eleverna var överens om att lektionerna skulle kunna vara längre eller vara en dubbeltimme, detta kan visas med citaten ”Längre lektioner. Två timmar i veckan eller dubbel timme, tycker jag.” och ” Vi skulle absolut måsta ha flera gånger i veckan.”. På detta sätt skulle eleverna kunna fördjupa sig i själva ämnet och övningen som står på schemat den lektionen ”Mera tid så att man skulle hinna förstå allting bättre genom att ha en dubbeltimme.”.

Utvecklingsförslag inom arbetet med positiva känslor

Eleverna fick möjligheten på fokusgruppsintervjuerna att ge sina åsikter om utvecklingsförslag till Folkhälsan angående arbetet med positiva känslor. Arbetet med positiva känslor har gått ut på genomgång av teori, individuella- samt gruppövningar, drama och olika läxor angående egna och andras känslor.

Största delen av eleverna ansåg att arbetet med positiva känslor var perfekt och att ingen förändring behövs göras. Följande citat visar det: ”Ingenting. Det är superbra som det är.”, ”Allting var perfekt.”, ”Allt är bra.” och ”Ingenting. Detta är redan superroligt och superbra som det är.”.

Att arbeta med positiva känslor har varit roligt, anser eleverna. Speciellt roligt har arbetssätten drama, lekar och chilla varit. De flesta eleverna sade ”Mera drama och skådespel.”, ”Mera teater om känslor. Om man får en känsla så ska man visa den känslan jättemycket i den teatern.”, ”Leka mera av de lekarna vi har lekt.” och ”Chilla mera.” berättade eleverna när intervjuaren frågade vilka utvecklingsförslag eleverna hade.

Konkreta tips som eleverna gav var följande: ”Platsen skulle kunna ändras, vi är hela tiden i klassen. Det skulle vara kul att fara någon annanstans och testa ha en glädjelektion.”, ”Lekar där man ska vara snabb och samarbeta samtidigt.”, ”Uppgifter där man klistrar in känslor från tidningar i häftet.”, ”Glädjeapp skulle vara roligt.” och ”Mera individuella uppgifter där man får vara aktiv.”.

Samarbetsövningarna var populära bland eleverna under arbetet med positiva känslor. Flera elever vill ha mera samarbetsövningar. ”Samarbetsuppgifter varje gång.”, ”Jobba med olika människor och inte alltid med samma.”, ”Mera samarbetsuppgifter. Fastän det är nog ganska bra redan.” och ”Mera grupparbete för att det är roligt.”.

Sammanfattning

Vid analys av elevernas svar angående utvecklingsförslag kan det konstateras att eleverna varit nöjda med arbetet inom personliga styrkor och positiva känslor. Eleverna ansåg att par- och gruppuppgifterna var de roligaste och ville ha mera av dem i fortsättningen. Eleverna hade få konkreta utvecklingsförslag på hur Folkhälsan kunde utveckla forskningsprojektet *Styrka, glädje och medkänsla*.

6 Diskussion

I detta kapitel diskuteras de centrala resultaten från analysen av utvärderingen i relation till tidigare forskning som gjorts. Strukturen för detta kapitel är att resultatet från varje forskningsfråga kommer att diskuteras separat, sedan kommer metoden för avhandlingen att diskuteras och avslutningsvis ges förslag till fortsatt forskning.

6.1 Resultatdiskussion

Syftet med avhandlingen var att analysera utvärderingen av Folkhälsans forskningsprojekt *Styrka, glädje och medkänsla*, vars syfte är att främja finlandssvenska barns psykiska välbefinnande i årskurs 5–6. I avhandlingen analyserades enkäter och fokusgruppsintervjuer, vilka var utformade av Folkhälsan. Denna analys av utvärderingen som genomfördes i skolorna under läsåret 2016–2017 innehåller endast material från två av fem teman. Eftersom denna analys innehåller bara två femtedelar av materialet är det svårt att få en helhetsuppfattning om vad eleverna ansåg om forskningsprojektet. Men med hjälp av denna analys fås en inblick i hur eleverna uppfattar arbetet med personliga styrkor och positiva känslor.

Utifrån syftet och Folkhälsans önskan utformades forskningsfrågor som redovisar elevernas upplevda nytta av projektet, förändring som skett efter projektet samt elevernas förslag till utveckling av projektet vad gäller personliga styrkor och positiva känslor. Dessa forskningsfrågor diskuteras i resultatdiskussionen parallellt med tidigare forskning.

6.1.1 Elevernas upplevda nytta angående arbetet med deras personliga styrkor och positiva känslor

Vid analys av elevernas upplevda nytta av arbetet om personliga styrkor och positiva känslor kunde två olika kategorier identifieras (Figur 1). Den ena kategorin innefattade aspekter som hade att göra med den individuella nyttan av forskningsprojektet, medan

den andra kategorin handlade om vilken nytta eleven haft av projektet för att förstå människor i elevens omgivning. 91 % av eleverna som var med i forskningsprojektet *Styrka, glädje och medkänsla* ansåg att de haft en positiv nytta av arbetet med sina personliga styrkor. Inom samma forskningsprojekt ansåg 89 % av eleverna att de haft en positiv nytta av arbetet med sina positiva känslor. Eleverna tyckte det var nyttigt att lära sig om sina klasskamraters styrkor och om hur en känsla kan se ut hos en annan människa.

Olika projekt inom positiv psykologi har introducerats och landat runt om i världen för att utveckla elevers och lärares välmående (Geelong Grammar School, Institute of positive psychology, 2015). I Finland har arbetet med positiv psykologi påbörjats med hjälp av Folkhälsan. Forskningsprojektet som genomförts av Folkhälsan i skolorna följer PERMA-teorin (se avsnitt 3.2). Arbetet i skolan anpassades till elevernas ålder, vilket betyder att det fanns en tydlig balans mellan teori och praktiska övningar under lektionerna (Leskisenoja, 2017). Efter implementering av PERMA-teorin i skolor visar tidigare forskning en tydlig utveckling i elevers välmående. Elevernas depression och ångest har minskat i den israeliska skolan där PERMA-teorin implementerades, vilket även kan konstateras i resultatet av implementering av positiv psykologi i finlandssvenska skolor i Finland. (Shoshani & Steinmetz, 2014.)

Vissa elever tyckte dock det var svårt att koppla sitt lärande från lektionerna om personliga styrkor och positiva känslor till sin vardag. Detta kan ha att göra med att eleverna ifråga behöver mera tid för att ta in kunskap och bearbeta den för att sedan kunna anpassa kunskapen i sin vardag. Förutom att det fanns elever som inte alls kunde koppla det de lärt sig om sina personliga styrkor och positiva känslor till sin vardag fanns det även elever som hade svårt att konkret säga vilken nytta de haft av att lära sig om sina personliga styrkor och positiva känslor. De tyckte dock att de haft en positiv nytta av forskningsprojektet, men då intervjuaren frågade hurdan nytta eleven haft kunde cirka 30 % av eleverna inte svara på frågan.

Orsaken till att vissa elever ansåg att de inte haft någon nytta av arbetet med personliga styrkor och positiva känslor kan ha att göra med tidsbrist. Eleverna hade sex veckor på sig att lära sig om ett tema samt försöka anpassa det till sin vardag. Det är förståeligt om eleverna inte kände att de hunnit anpassa den teori om personliga styrkor eller

positiva känslor som gicks igenom på lektionerna till sin vardag på den korta tiden. Om forskare skulle ställa samma fråga igen idag till eleverna är det mer troligt att eleverna hunnit bearbeta kunskapen och informationen och anpassat den i sin vardag på ett annat sätt än under de sex veckorna som ett tema pågick.

Eleverna har fått kunskap och konkreta tips om ämnet personliga styrkor och positiva känslor som varit till nytta för eleverna i vardagliga situationer. Att eleverna har fått mera kunskap om sina personliga styrkor och positiva känslor gör att de är mer mottagliga och mer öppna för vad omgivningen har att erbjuda. Detta resulterar i långa loppet till ett ökat lärande och socialare liv, skriver Compton (2005). Resultat från analysen av Folkhälsans utvärdering visar att kunskapen från lektionerna haft en positiv utveckling på elevernas välmående och beteende mot sin omgivning. Tidigare forskning gjord i högstadiet i Geelong, Australien visar att implementering av olika projekt inom positiv psykologi förbättrar elevernas, men även lärarnas välmående (Geelong High School, 2015).

Eleverna ansåg inte bara att kunskapen om personliga styrkor och positiva känslor breddat deras tankesätt, utan även att de är mer medvetna om livet och sig själva, vilket kan kopplas till tidigare forskning gjord i Bunbury Cathedral Grammar skolan, där eleverna som lärt sig om sina styrkor har en större kreativitet och nyfikenhet till livet (Bunbury Cathedral Grammar School, 2015).

6.1.2 Elevernas upplevda förändring angående arbetet med deras personliga styrkor och positiva känslor

Teorierna om positiv psykologi ska öka människans välbefinnande utan att skolprestationerna lider (Norrish, 2015, s. 19). Denna avhandling går inte in på elevernas skolprestationer, men med hjälp av resultatet från utvärderingarna kan det konstateras att en förändring i elevernas lärandemiljö har skett, vilket enligt PERMA-teorin är en viktig aspekt för att öka lärande hos barn och unga i skolan (Leskisenoja, 2017, s. 56). Fastän denna analys inte tar fasta på elevernas skolprestationer finns det tidigare forskning som visar att skolprestationen förbättras vid implementering av

positiv psykologi i skolan (Palomas, 2017; Shoshani, Steinmetz & Kanat-Maymon, 2016).

Teorin om att bredda och bygga (se avsnitt 2.3) på sitt tankesätt gör att eleverna med hjälp av kunskapen om de olika positiva känslorna kan minska de negativa känslorna. Detta märktes tydligt på elevernas svar vid frågan om de upplevt en personlig förändring efter arbetet med personliga styrkor och positiva känslor. (Jacquemot, 2010.) Eleverna tyckte att de kände sig mindre stressade, mindre arga, mera positivt inställda samt gladare. Enligt tidigare forskning ska implementering av positiv psykologi i skolorna minska på ångest och depression hos elever mellan 8 och 13 år (Dabas & Singh, 2016). Ett positivt tankesätt har ökat hos eleverna genom arbetet med personliga styrkor och positiva känslor, vilket har resulterat i ett bättre välmående hos eleverna.

Förutom att elevernas tankesätt har förändrats har även elevernas självförtroende blivit bättre ”Jag känner mig mera säker på mig själv. Om jag inte vågade förr göra något så nu vågar jag göra det.” är ett citat som en av eleverna svarade då forskaren frågade vilken förändring som skett hos eleverna. Flowupplevelsen, som eleverna lärt sig om, stärker självförtroendet och hjälper människan att växa och utvecklas på många olika plan, skriver Compton (2005). Studier som gjorts visar att positiv psykologi ger verktygen till att hitta lösningar då obekväma situationer uppstår (Cabanas, 2018).

Förutom att 89 % av eleverna upplevt en personlig förändring ansåg eleverna även att det skett sociala förändringar. Inom arbetet med personliga styrkor ansåg 38 % av eleverna att det skett en social förändring. 60 % av eleverna ansåg att arbetet med positiva känslor resulterat i en social förändring. Procenten för den sociala förändringen inom båda temana är låg i jämförelse med procenten för de personliga förändringarna. Detta kan ha att göra med elevernas tolkning och uppfattning om sin omgivning. Eleverna har eventuellt inte registrerat förändringen i sin omgivning ännu, vilket kan förklara den låga procenten.

Forskning visar att människan mår allra bäst då hen är med kamrater, därefter med familjen och sämst mår människan om hen är ensam. Människan blir dock inte lyckligare om hen har hundra vänner i stället för fem vänner. Kvalitet före kvantitet,

skriver Jacquemot (2010). En av de sociala förändringarna som skett, har skett i klassen. Eleverna anser att klassen är mer hjälpsam efter arbetet med personliga styrkor och positiva känslor. Eleverna ger även bättre arbetsro till varandra och beter sig bättre, vilket enligt Leskisenoja (2017) är ett resultat av den kunskap om positiva känslor som eleverna fått. Även tidigare forskning visar en social utveckling hos eleverna efter arbetet med positiv psykologi. I högstadiet Mount Barker, där positiv psykologi implementerats, har lärarna märkt att eleverna är vänligare mot varandra. Eleverna hjälper varandra med vardagliga saker samt sprider glädje i skolvardagen. (Mount Barker High School, 2015.)

För att sprida glädje i vardagen krävs inte mycket. Ett enkelt hej piggar upp människans vardag. Det var även något eleverna i forskningsprojektet *Styrka, glädje och medkänsla* märkte. Eleverna lärde sig små gester som man kan göra för att få en annan människa på bättre humör och märkte att det känns bra att göra en annan människa glad. Eleverna berättade att de inte grälar lika mycket med sina kamrater och att de respekterar sina kamrater mera. En tidigare studie gjord i England visar att implementering av positiv psykologi ger eleverna verktyg till att lösa konflikter med kamrater, vilket kan konstateras att även eleverna i Finland har fått efter implementering av positiv psykologi i skolan (Lake Windemere B-7 School, 2015).

Lipponen (2010) skriver hur Fredricksons teori om att bredda och bygga sitt tankesätt ökar kreativiteten och förmågan att möta motgångar i livet. Ett tydligt bevis på detta kom fram i resultatet då eleverna sade att de inte blir lika irriterade på sina familjemedlemmar. Tidigare forskning visar att elevernas sociala kompetens blir bättre efter arbetet med positiv psykologi, vilket i denna analys har resulterat i en bättre uttryckningsförmåga hos eleverna, vilket har märkts i familjen. (Holly Family Primary School, 2015.)

6.1.3 Elevernas förslag till utveckling

Eleverna fick under intervjusituationerna själva komma med utvecklingsförslag till Folkhälsan gällande arbetet med personliga styrkor och positiva känslor. Största delen

av eleverna var nöjda med forskningsprojektet som det är och ville inte ändra på något. Förutom att eleverna var nöjda med lektionerna uttryckte de även önskemål om sådant de gärna skulle ha haft mera av. Till exempel verkade de olika aktiviteterna och dramat vara väldigt populära bland eleverna. Eleverna kom även med en del konkreta övningsförslag.

Ett av de konkreta förslagen som eleverna hade var att ta lektionerna om positiv psykologi utanför skolan. Genom att ta positiv psykologi utanför skolans väggar blir fenomenet också mer bekant för andra människor. Ett annat av de konkreta förslagen gick ut på att filma varandra då man säger snälla saker till människor. Detta förslag sprider kunskap om vilken effekt positiv psykologi har hos människan. Är övertygad om att var och en som blir bemött med en komplimang blir på bättre humör och förhoppningsvis sprider denna känsla vidare till sin omgivning i fortsättningen. Fastän eleverna inte hade så många konkreta förslag tycker jag att de förslag eleverna hade är övningar som verkligen kan användas i fortsatta projekt inom positiv psykologi.

Förutom elevernas konkreta svar ansåg även eleverna att Folkhälsans lektioner skulle ha fått vara längre eller två gånger i veckan så att de skulle ha kunnat sätta in sig ordentligt i de olika temana. Eleverna rekommenderade att veckan alltid skulle kunna börja och sluta med en lektion om positiv psykologi. Det var roligt att lyssna på intervjuerna då lektionerna fick så bra respons av eleverna, fastän alla inte kände att de haft nytta av projektet eller att det skett en förändring med arbetet i personliga styrkor och positiva känslor.

Eleverna var överlag väldigt nöjda med lektionerna, men det var två saker som flera inspelningar tog upp, och det var häftena och läxorna. Eleverna ansåg att häftena i arbetet för personliga styrkor och positiva känslor var för stora och att de inte hade plats i ryggsäcken. Diskussion om läxorna kom även upp under intervjuerna. En del av eleverna ansåg att läxorna stressade dem och tyckte att läxorna skulle slopas helt och hållet.

6.2 Metoddiskussion

Min avhandling behandlar ett forskningsprojekt som genomfördes av Folkhälsan i skolor från Helsingfors- och Vasaregionen, vilket innebar att jag inte kunde påverka metoden för själva genomförandet av undersökningen. Däremot kunde jag påverka avhandlingens analysmetod och forskningsansats. Eftersom Folkhälsan hade enkät och fokusgruppsintervjuer som datainsamlingsmetod gjorde det möjligt för mig att i ett senare skede få respondenternas material för att sedan kunna analysera det. Forskningsfrågorna utformades utifrån Folkhälsans behov utgående från forskningsprojektet *Styrka, glädje och medkänsla*.

Folkhälsan valde att ha fokusgruppsintervjuer, eftersom det är lättare att ställa följdfrågor vid behov. Att ha fokusgruppsintervjuer är ett bra sätt att motivera respondenterna samt att få så beskrivande svar som möjligt, skriver Hirsjärvi och Hurme (1982). En annan fördel med fokusgruppsintervjuer är enligt Hylander (2001) att resultatet levereras snabbt. Dessutom nås många människor till ett litet pris samtidigt som datainsamlingsmetoden är vänlig och respektfull mot respondenterna. Fokusgruppsintervjuerna brukar vara roliga och fria, vilket ger respondenterna en trygghet att våga svara. Dessa fördelar kan dock också vara nackdelen i en fokusgruppsintervju. Om inte gruppdynamiken fungerar i gruppen kan intervjutillfället bli stelt, pressat, tyst och i värsta fall kan gruppen tillsammans ge en felaktig bild av fenomenet i fråga. (Hylander, 2001, s. 19–21.)

De nackdelar jag märkte med fokusgruppsintervjuerna var intervjuernas dåliga ljudkvalitet. Då en fokusgruppsintervju bandas in är det viktigt att tala högt och lugnt samt att vara lugn då någon annan respondent pratar. Dessa två aspekter märkte jag var bristfälliga i vissa intervjuinspelningar. Vissa intervjuer var så stökiga att jag inte fick något relevant material från respondenterna till analysen, och ibland var det så mycket bakgrundsljud att jag inte kunde urskilja respondenternas röster och rösterna i bakgrunden.

Hylinger (2001) skriver att gruppsytryck är vanligt i en gruppintervju. Eftersom en gruppintervju är en interaktion mellan olika människor med olika åsikter uppstår även

nya åsikter och synpunkter hos människan. Detta kan tolkas som att respondenten som svarade likadant som föregående respondent var under grupptryck, fastän situationen inte alls behövde vara den. (Hylinger, 2001, s. 20.) Folkhälsan hade tänkt på denna aspekt och bestämt sig för att låta eleverna ha den individuella enkäten framför sig under fokusgruppsintervjuerna. Då jag analyserade fokusgruppsintervjuerna lade jag dock märke till att vissa respondenter påverkades av grupptryck. Vissa respondenter svarade på ett visst sätt bara på grund av att kamraten före sade på ett visst sätt bara för att verka tuff eller cool. Detta märktes speciellt bland pojkar i inspelningarna jag analyserat.

Det som var speciellt för flickor var att de analyserade och kunde förklara sina svar bättre för intervjuaren. De kunde till exempel förklara på vilket sätt klassen hade blivit mera hjälpsam medan pojkarna endast svarade att klassen blivit mer hjälpsam, och kunde inte förklara desto närmare varför den blivit det. Detta ledde till att flickorna hade en mer ledande roll under intervjuerna och att pojkarna bara inflikade sina svar.

Vid analysen av respondentmaterialet använde jag mig av kategorisering. Att ha kategorisering som analysmetod är en vanlig metod inom den fenomenografiska forskningsansatsen. Denna forskningsansats innebär att hitta likheter och olikheter i respondenternas svar. (Uljens, 1989.) Då forskaren kategoriserar ett material utgår hen först från sin egna tolkning av materialet, därefter sker ett tolkande som leder till en tolkning och till sist en förståelse av materialet ifråga (Olsson & Sörensen, 2007, s. 106–109). Jag började med att färgkoda de svar jag tyckte var lika med olika färger för att sedan lättare kunna namnge de olika färgkoderna. Att namnge färgkoderna var inte lätt, eftersom vissa respondenters svar var så tolkningsbara att jag inte visste vad kategorin skulle heta för att täcka alla respondenters svar. Efter namngivningen av kategorierna var det även svårt att placera citaten i rätt kategori, eftersom vissa citat kunde passa in på flera kategorier. Enkäterna jag fick av Folkhälsan anser jag inte var till stor hjälp, eftersom det stod ganska lite i dem som jag skulle ha kunnat jobba vidare med. Detta innebär att jag bara arbetade med fokusgruppsintervjuerna.

Det var utmanande att fånga upp alla elevers åsikter och tankar för alla forskningsfrågor. Det var även utmanande att koppla ihop elevernas svar om en elev svarade på samma fråga två gånger men med två olika svar. Det fanns nämligen

situationer då majoriteten av deltagarna i en fokusgrupp först svarade att de inte haft någon nytta av forskningsprojektet, men då en medlem i gruppen sade att hen upplevt en nytta ändrade några elever sina svar till att de också upplevt en nytta. I en sådan situation var det svårt att hålla koll på hur många som egentligen upplevde att de inte haft någon nytta av forskningsprojektet.

Det var även svårt att veta exakt hur många elever som var närvarande under ett intervjutillfälle, eftersom denna information inte fanns tillgänglig. Detta betyder att jag inte vet om alla elevers svar räknades med i analysen för alla forskningsfrågor. Det är möjligt att vissa elever bestämde sig för att inte säga något ifall de inte upplevt en nytta eller förändring efter arbetet med personliga styrkor och positiva känslor. Om detta skedde betyder det att hens svar inte räknades med i analysen.

6.3 Förslag till fortsatt forskning

I min analys om arbetet med personliga styrkor och positiva känslor inom positiv psykologi som genomförts av Folkhälsan har jag fått svar på vilken nytta eleverna upplevde av arbetet, vilken förändring de tycker att det har skett på det personliga planet men även i klassen, kamrater emellan samt i hemmet. Jag fick också höra elevernas åsikter om hur Folkhälsan skulle kunna utveckla forskningsprojektet i framtiden.

Mitt förslag till fortsatt forskning skulle vara att följa upp samma elever då de går i årskurs 9. Undersökningen kunde ta reda på om eleverna har nytta av projektet då de är lite äldre och om de utnyttjat kunskapen de fått av arbetet med personliga styrkor och positiva känslor i sin vardag.

Ett annat förslag till fortsatt forskning skulle vara att jämföra elever som deltagit i forskningsprojektet *Styrka, glädje och medkänsla*, med elever som inte deltagit i forskningsprojektet. Undersökningen skulle ske i slutet av läsåret då hela projektet skulle ha genomförts i skolan. Eleverna skulle vara lika gamla men från olika skolor och regioner. Undersökningen kunde även innehålla ett kunskapstest för att undersöka

Cecilia Karlsson

teorin om en positiv inläringsmiljö samt hur positivt tankesätt resulterar i ett bättre lärande.

Mitt sista förslag på fortsatt forskning skulle vara att jämföra pojkar och flickor. Finns det skillnad mellan pojkar och flickor när det gäller att ta in teorin om positiv psykologi och förmågan att kunna anpassa teorin till vardagen?

Litteratur

- Cabanas, E. (2018). Positive psychology and the legitimation of individualism. *Theory and psychology*, 28(1), 3–19. Hämtad 17 oktober 2018, från <http://journals.sagepub.com.ezproxy.vasa.abo.fi/doi/pdf/10.1177/0959354317747988>
- Compton, W.C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont, CA: Thomson learning.
- Csikszentmihályi, Mihály (1990). *Flow- Den optimala upplevelsens psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Dabas, P. & Singh, A. (2016). Positive psychology: The new ”mantra” for school counselors. *Indian journal of positive psychology*, 7(4), 457–459. Hämtad 19 mars 2018, från <http://www.iahrw.com/journal.php?numb=2&year=2016&issue=12>
- Dweck, C. (2017). *Mindset – Du blir vad du tänker*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken. En handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Eriksson, L. & Wiedersheim, P.F. (2006). *Att utreda, forska och rapportera*. Malmö: Liber.
- Fejes, A. & Thornberg, R. (2009). Kvalitativ forskning och kvalitativ analys. I A. Fejes & R. Thornberg (Red.), *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 18–226. Hämtad 3 december 2016, från <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3122271/>
- Fredrickson, B. (2003). The value of positive emotions. *American scientist*, 91(4), 30–335. Hämtad 3 december 2016, från https://www.americanscientist.org/sites/americanscientist.org/files/20058214332_306.pdf
- Geelong Grammar School-Institute of positive education. (2015). Hämtad 16 oktober 2018, från <https://www.ggs.vic.edu.au/Institute/Resources/case-studies>
- Geelong Grammar School-Institute of positive education. (2015). *Bunbury cathedral grammar school. Positive education and nurturing strengths*. Hämtad 15 oktober 2018, från <https://www.ggs.vic.edu.au/Institute/Resources/Case-Studies/bunbury-cathedral-grammar-school>

- Geelong Grammar School-Institute of positive education. (2015). *Geelong high school. Using positive education to improve student and teacher wellbeing*. Hämtad 16 oktober 2018, från <https://www.ggs.vic.edu.au/Institute/Resources/Case-Studies/Geelong-High-School/geelong-high-school>
- Geelong Grammar School-Institute of positive education. (2015). *Holy family primary school. Growth mindsets and positive education*. Hämtad 16 oktober 2018, från <https://www.ggs.vic.edu.au/Institute/Resources/Case-Studies/Holy-Family-Primary-School/holy-family-primary-school>
- Geelong Grammar School-Institute of positive education. (2015). *Lake windemere B–7 school. Mindfulness and positive education*. Hämtad 15 oktober 2018, från <https://www.ggs.vic.edu.au/Institute/Resources/Case-Studies/lake-windemere-b-7-school>
- Geelong Grammar School-Institute of positive education. (2015). *Mount barker, high school. Positive education and collaboration*. Hämtad 16 oktober 2018, från <https://www.ggs.vic.edu.au/Institute/Resources/Case-Studies/Geelong-High-School/geelong-high-school>
- Hendry, J. (2015). Kindness, forgiveness, and reparation. I M. Seligman (Red.), *Positive education: The Geelong grammar school journey* (s. 109). Oxford: University press.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (1982). *Teemahaastattelu*. Helsingfors: Gaudeamus.
- Holme, I. & Solvang, B. (1991). *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Huebner, S. & Gillman, R. (2003). Toward a focus on positive psychology in school. *School psychology quarterly*, 18(2), 99–102.
- Hylander, I. (2001). *Fokusgrupper som kvalitativ datainsamlingsmetod*. Hämtad 16 oktober 2018, från <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:254017/FULLTEXT01.pdf>
- Jacobsen, J. (1993). *Intervju. Konsten att lyssna och fråga*. Lund: Studentlitteratur.
- Jacquemot, N. (2010). *Mitä optimisteiltä voi oppia*. Jyväskylä: Atena.
- Jensen, M. (1991). *Kvalitativa metoder för samhälls- och beteendevetare*. Lund: Studentlitteratur.
- Kupilainen, K., Mikkola, A., Rajala, A., Hilppö, J., & Lipponen, L. (2014). Positiivisen pedagogiikan jäljillä. I L. Uusitalo-Malmivaara (Red.), *Positiivisen psykologian voima* (s. 227–230). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

- Lantz, A. (2007). *Intervjumetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, S. (2005). Om kvalitet i kvalitativa studier. *Nordisk pedagogik*, 25(1), 16- 35. Hämtad 17 oktober 2018, från www.diva-portal.org/smash/get/diva2:245080/fulltext01
- Leskisenoja, E. (2017). *Positiivisen pedagogiikan työkalupakki*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Linley, A., Joseph, S., Harrington, S. & Wood, A. (2007). Positive psychology: past, present, and (possible) future. *The journal of positive psychology* 1(1), 3–16. Hämtad 29 maj 2018, från <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760500372796>
- Nationalencyklopedin [u.å.]. *Flow*. Hämtad 19 oktober 2018, från <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/flow>
- Nationalencyklopedin [u.å.]. *Positiv psykologi*. Hämtad 1 november 2018, från <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/positiv-psykologi>
- Norrish, J. (2015). Character strengths. I M. Seligman (Red.), *Positive education: The geelong grammar school journey* (s. 77–98). Oxford: University press.
- Norrish, J. (2015). The fifth brave step: Positive education. I M. Seligman (Red.), *Positive education: The geelong grammar school journey* (s. 19). Oxford: University press.
- Norrish, J. (2015). The model for positive education. I M. Seligman (Red.), *Positive education: The geelong grammar school journey* (s. 29–49). Oxford: University press.
- Ojanen, M. (2007). *Positiivinen psykologia*. Helsinki: Edita.
- Olsson, H. & Sörensen, S. (2007). *Forskningsprocessen. Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber.
- Palomera, M. R. (2017). Positive psychology in schools: a change with deep roots. *Psychologist papers* 38(1), 66–71. Hämtad 19 mars 2018, från <http://www.papelesdelpsicologo.es/English/2823.pdf>
- Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Positive Psychology Program. (2017). *The perma model: Your scientific theory of happiness*. Hämtad 15 oktober 2018, från <https://positivepsychologyprogram.com/perma-model/>
- Seligman, M. (2014). *En ny era för positiv psykologi*. Hämtad 29 maj 2018, från https://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology?language=sv

- Shoshani, A. & Steinmetz, S. (2014). Positive psychology at school: A school-based intervention to promote adolescents' mental health and well-being. *Journal of happiness studies* 15(6), 1289–1311. Hämtad 19 mars 2018, från <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.vasa.abo.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=515145b7-b919-45f9-85b2-0ad700ab140e%40pdc-v-sessmgr04>
- Shoshani, A., Steinmetz, S. & Kanat-Maymon, Y. (2016). Effects of the maytiv positive psychology school program on early adolescents' wellbeing, engagement, and achievement. *Journal of school psychology* 57(8) 73–92. Hämtad 18 oktober 2018, från <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022440516300115?via%3Dihub>
- Stukát, S. (2011). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Svenska Akademiens Ordlista. (2015). *Flow*. Hämtad 19 oktober 2018, från <https://svenska.se/tre/?sok=flow&pz=8>
- Tjora, A. (2012). *Från nyfikenhet till systematisk kunskap. Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.
- Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.
- Uljens, M. (1989). *Fenomenografi - forskning om uppfattningar*. Lund: Studentlitteratur.
- Utbildningsstyrelsen. (2004). *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2004*. Helsingfors: Utbildningsstyrelsen.
- Utbildningsstyrelsen. (2014). *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014*. Helsingfors: Utbildningsstyrelsen.
- Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.
- William, P. (2015). Awesome. I M. Seligman (Red.), *Positive education: The geelong grammar school journey* (s. 138–139). Oxford: University press.
- World Health Organization. (2017). *Child and adolescent mental health*. Hämtad 3 mars 2018, från http://www.who.int/mental_health/maternal-child/child_adolescent/en/