

DEN SJÄLVLEDANDE GENERATIONEN



ABSTRACT

Individualism and self-realization has come to characterize the Swedish community to a high extent. For the young generation, trying to find ones way often creates a high level of pressure from external as well as internal factors as a result of this climate. People born between the years 1980-2000 have become a part of a contemporary phenomenon, which can be referred to as Generation Y. In this thesis we acknowledge one specific group within this generation, university students. The student health has become a critical issue, for both society, as well as universities around the country. This study aims to investigate if a course in Self-Leadership can affect the well being of university students. This by applying the Sense of Coherence theory (SoC) and thereby measure the well being of students that have taken a course in Self-Leadership and comparing the results to students that have not. Another purpose of the study is to try to explain eventual effects by using theories and models within the Self-Leadership field. The thesis results in findings that support a positive correlation between a Self-Leadership course and university student's well being according to the SoC-theory. The correlation is discussed within the frames of the SoC-components; comprehensibility, manageability and meaningfulness.

Nyckelord | *Självledarskap, Självförverkligande, Generation Y, Studenter, KASAM, Välmående, Värderingar* |

Matilda Täng 50268

Amelie Jakobsson 50243

Handledare: Emma Stenström

Antal ord: 16 608

Antal sidor: 44

Förord

Vi vill tacka de personer som på ett eller annat sätt varit delaktiga i denna process.

Ett stort tack till de studenter som bidrog med sina upplevelser och tankar kring kursen i självledarskap. Det är tack vare er öppenhet som denna uppsats haft möjlighet att ta form.

Vi vill också tacka Stefan Ekwall och resten av teamet på SelfLeaders för ovärderlig information och vägledning inom ämnet självledarskap.

Slutligen vill vi tacka Emma Stenström för ytterst värdefull handledning genom uppsatsens gång. Tack vare din tro på oss och stöttande ord har denna studie möjliggjorts.

Oerhörd tacksamhet riktas även till våra respektive familjer, som under processen gång alltid funnits där med kloka ord, insikter och stöd.

Matilda Täng och Amelie Jakobsson

Handelshögskolan i Stockholm

19 maj 2015

Innehållsförteckning

Förord	1
1. Inledning	5
1.1 Ingenting är omöjligt	5
1.2 Syfte och frågeställning	6
1.3 Avgränsningar	6
2. Bakgrund	7
2.1 Inledning.....	7
2.2 Generation Y	7
2.3 Studenters rapporterade välmående.....	7
2.4 Samhällets påverkan på individen	8
2.5 Normer.....	8
2.6 Kulturkartan.....	8
3. Metod	10
3.1 Inledning.....	10
3.2 Urval.....	10
3.3 Undersökningsdesign.....	11
3.3.1 Kvantitativ undersökning.....	11
3.3.2 Kvalitativ undersökning.....	11
3.4 Transkribering	12
3.5 Validitet och reliabilitet	12
3.6 Kritik	12
4. Teori	13
4.1 Inledning.....	13
4.2 Självledarskap.....	13
4.3 KASAM.....	15
4.3.1 Begriplighet	15
4.3.2 Hanterbarhet	15
4.3.3 Meningsfullhet.....	15
4.4 Gränsvärden för KASAM 29.....	16
4.5 KASAM och studenter	17
4.6 Self-Determination Theory.....	17
4.6.1 Behovet av autonomi	17

4.6.2 Behovet av kompetens	18
4.6.3 Tillhörighet	18
4.7 Teorier inom Self-Leadership	18
4.7.2 Vuxenutveckling av Kegan	20
5. Empiri	22
5.1 Inledning	22
5.2 Kvantitativa resultat	22
5.3 Kvalitativa resultat	23
5.3.1 Kursen i självledarskap	23
5.3.2 Begriplighet	25
5.3.3 Relationer	26
5.3.4 Hanterbarhet	29
5.3.5 Beslut	30
5.3.6 Meningsfullhet	30
5.3.7 Effekter	31
6. Analys	33
6.1 Inledning	33
6.2 Påverkar en självledarskapskurs studenters upplevda välmående?	33
6.3 Om en förändring uppstår, hur kan denna försöka förstås?	34
6.3.1 Hanterbarhet	34
6.3.2 Begriplighet	37
6.3.3 Meningsfullhet	40
6.4 Diskussion	44
6.5 Slutsats	45
7. Diskussion	47
7.1 Inledning	47
7.2 Forskningsbidrag och implikationer	47
7.3 Förslag till vidare forskning	47
8. Litteraturförteckning	49
8.1 Tryckta källor	49
8.2 Internetkällor	50
8.3 Bildförteckning	50
8.4 Tabellförteckning	50

8.5 Medelvärden för KASAM-frågorna	51
Bilagor	52
Bilaga 1. Kursupplägg	52
Bilaga 2. Intervjuguide	54
Bilaga 3. KASAM 29	57

1. Inledning

1.1 Ingenting är omöjligt

En inpräntad slogan som förmodligen klingar ganska bra i de flesta öron. Om ingenting är omöjligt, innebär det således att allt är möjligt. Fantastiskt på många sätt, men även en stor källa till beslutsångest då möjligheter förväntas följas upp av beslut. Fenomenet är något som allt mer präglar Sveriges befolkning, framför allt den yngre generationen (Wiklund, 2010). Enligt World Value Survey (2015) rör sig Sverige mot ett allt mer självförverkligande och sekulariserat samhälle, vilket kan tolkas som en rörelse mot ett utpräglat individualistiskt land. Samtidigt står Sverige inför en unik generationsväxling som beräknas pågå fram tills år 2020. Fyrtioåringarna som utgör 40 procent av den svenska arbetsstyrkan är på väg att lämna arbetsmarknaden. Personer födda mellan 1980 och 2000, vilka har kommit att kallas Generation Y, börjar nu göra entré i arbetslivet och är den grupp som kommer att ersätta 40-åringarna. I tidigare forskning framkommer att Generation Y har växt upp i ett samhälle som präglats av ständiga val, individuell handlingsfrihet och ständig strävan efter självförverkligande. De är uppvuxna med att profilera sig själva och strävar efter att uppnå egen tillfredsställelse samtidigt som de vill bidra till ett bättre samhälle. Forskning görs kring hur arbetsgivare ska hantera denna Generation Y, hur arbetsplatser ska göra plats för Generation Y, hur marknadsföringen ska riktas till Generation Y, listan kan göras lång (Dyhr 2007). Vidare kan en stor andel av dagens studenter tolkas falla inom ramen för generation Y. Utifrån alarmerande undersökningar har det uppdagats att gruppen studenter i stor utsträckning präglas av nedsatt välmående. År 2012 studerade 360 000 personer i Sverige och 57 procent av studenterna uppger att de ofta känner sig trötta eller hängiga, en tredjedel känner sig ensamma eller deppiga, och hela 70 procent känner sig stressade flera gånger i veckan (SCB, 2015).

Vi, Amelie och Matilda, kan hävda att vi tillhör Generation Y både åldersmässigt och karaktärsfyllt. 2014 gick vi en självledarskapskurs som fick oss båda att må lite bättre. Det skapades redan då en vilja att försöka förstå om och i sådana fall hur en ledarskapskurs, som profilerades öka effektiviteten och personlig utveckling, kunde få ett upplevt ökat välmående som effekt.

Konceptet självledarskap är ett komplext fenomen och har en rad olika definitioner. Forskare inom området definierar det som ”processen att påverka och leda dig själv” (Manz, 1991). Företaget SelfLeaders (2012) utvecklar detta och förklarar att ”ett utvecklat självledarskap ökar din interna motivation och effektivitet, ger ett förbättrat beslutsfattande samt gör dig tryggare i ditt personliga ledarskap och i din kommunikation”. Självledarskap har i tidigare studier visat positiv korrelation med välmående och hälsa. Ingen studie har däremot gjorts med bakgrund mot den svenska kulturen samt med studenter i fokus. Det som tagits fasta på i denna rapport är även den samhälleliga förändring som ägt, och äger, rum i vår omvärld i form av ett mer självförverkligande förhållningssätt, ökad individualisering samt präglas av allt fler valmöjligheter.

1.2 Syfte och frågeställning

Syftet är således att undersöka om välmående hos studenter som har gått en kurs i självledarskap skiljer sig från studenter som inte har gått en sådan kurs. Vidare ämnar vi försöka förstå sådana eventuella skillnader utifrån intervjuer med tidigare kursdeltagare samt relevanta teorier. Till sist ämnar vi föra en diskussion kring huruvida en kurs i självledarskap kan vara en kompatibel insats i förhållande till Generation Ys situation.

Frågeställningarna blir således:

1. *Påverkar en självledarskapskurs studenters upplevda välmående?*
2. *Om en påverkan uppstår, hur kan den försöka förstås?*

1.3 Avgränsningar

En första avgränsning uppstår i och med användandet av välmåendeteorin KASAM. Med förståelse för att fenomenet välmående innefattar fler dimensioner än de som ingår i KASAM gör studien inte anspråk på att förstå välmående utifrån andra parametrar. Ytterligare en avgränsning som görs inbegriper teorianvändningen vid förklarandet av självledarskap. Studien avgränsas till att spegla företaget SelfLeaders tolkning av självledarskap, vilket vägs upp av en presentation och beskrivning av vedertagen och validerad forskning om självledarskap. Vidare uppstår en avgränsning i samband med att den enda skillnaden som tas fasta på mellan de undersökta grupperna är att de har gått, respektive inte har gått, en kurs i självledarskap. Avgränsningen är primärt ett resultat av bristande information kring undersökningsgruppernas olika egenskaper (ålder etc.), kombinerat med att studien syftar till att undersöka en självledarskapskurs påverkan på studenters välmående på en generell nivå och inte kopplat till specifika särdrag.

1.4 Definitioner

Nedan presenteras inledningsvis definitioner av vissa i rapporten återkommande begrepp för att underlätta läsarens förståelse för ämnet genom studien.

- *Självförverkligande* - Uppnående av långsiktiga livsmål (ne.se).
- *Individualism* - Uppfattning som ser individens frihet och oberoende som ett högsta värde (ne.se).
- *Välmående (Känsla av sammanhang)* - En global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomgripande och varaktig men dynamisk tillit att ens inre- och yttre värld är förutsägbar och att det finns en hög sannolikhet för att saker och ting kommer att gå så bra som man rimligen kan förvänta sig. (Antonovsky, 1991, Hälsans mysterium s.17) I rapporten är det ovan definition som kommer att benämnas som välmående.
- *Norm* - Det "normala" eller godtagna beteendet i tillexempel en social grupp (ne.se).

- *Kognitiv dissonans* - Avser det obehagliga känslotillstånd som uppstår när en person samtidigt omfattar sinsemellan oförenliga attityder, eller när det råder en konflikt mellan vederbörandes attityder och handlingar. Detta leder till en strävan att förändra attityderna eller handlingarna så att de blir förenliga (konsonanta) med varandra (ne.se).
- *Självledarskap* - Processen att leda sig själv (ne.se)

2. Bakgrund

2.1 Inledning

I följande avsnitt presenteras bakgrund till studien. Här beskrivs tidigare forskning om Generation Y, följt av studenters rapporterade hälsotillstånd samt kulturkartan för att ge en inblick och förståelse för Sveriges rådande samhällskultur. Sedan presenteras kursen SelfLeadership och företaget som håller i denna kurs på Handelshögskolan i Stockholm och Stockholms Universitet, SelfLeaders.

2.2 Generation Y

De som är födda mellan år 1980-2000 har de senaste åren kommit att kallas Generation Y. Tidigare forskning har tagit fasta på att Generation Ys värderingar, förutsättningar och preferenser skiljer sig från tidigare generationer. Forskning visar att Generation Y har växt upp i ett samhälle som präglas av individuell handlingsfrihet och ständiga val. Från låg ålder strävar de efter att uppnå egen tillfredsställelse och att profilera sig själva, samtidigt som de uppger sig vilja bidra till ett bättre samhälle. Generation Y är uppväxta med internet och mobiltelefoni varpå de ser detta som en självklarhet. Globalisering och ökade möjligheter till information och förflyttning gör även att generationen ser studier och att arbeta utomlands som en självklarhet. (Dyhre 2007)

Generation Y påstås vara rädda för att fastna i ett ”fack” som begränsar deras möjligheter att utvecklas, varpå de har ett behov av varierande arbetsuppgifter samt karriärmöjligheter. De uttrycker även att de vill ha möjlighet att balansera arbetsliv med privatliv för att kunna skapa en meningsfull fritid. Med ovan förutsättning så eftersträvas en arbetssituation där de får utrymme för självförverkligande då de lägger mindre fokus vid monetär belöning. Istället vill generationen motiveras genom personlig utveckling och självförverkligande. (Dyhre 2007)

2.3 Studenters rapporterade välmående

Statistiska Centralbyrån (2007) kartlade i en rapport högskolestuderandes levnadsvillkor, varpå en ökad nedsättning av välmående bland studenterna påvisades. Sju av tio högskolestuderande upplever stress flera dagar i veckan och en av fyra uppger sig ha ont i magen och huvudet flera dagar i veckan. Vidare uppger 40 procent av studenterna att de har svårt att kombinera

studierna med privatlivet. Vidare diskuteras ungas välmående i sin helhet i en folkhälsorapport av Statistiska Centralbyrån (2015). Studien beskriver utvecklingen av folkhälsa hos åldrarna 16-24 vilket de fastställer är en brytningstid mellan barndom och vuxenliv. Studien visar att sedan 1980-talet har andelen ungdomar som upplever ängslan, oro, ångest och sömnbesvär ökat bland både män och kvinnor och ökningen förväntas fortsätta. Ökningen är inte heller begränsad till någon specifik ungdomsgrupp utan gäller oavsett familjeförhållanden, födelseland eller föräldrarnas socioekonomi.

2.4 Samhällets påverkan på individen

Dagens samhälle utgörs i dagsläget av ett allt mindre förutsägbart klimat, där individen har en ökad frihet samt ökade valmöjligheter. Det betonas att självständighet och handlingskraft i hög utsträckning förväntas av individen (Giddens, 1996). Den uttryckta friheten berör främst den yngre generationen och ställer krav på individen att göra goda och strategiska beslut. Det är något som kan leda till ökad oro och ängslan genom att individen ständigt förutsätts göra begrundade val samt arbeta med att framhäva sin kompetens och identitet (Wiklund, 2010).

2.5 Normer

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2015) har analyserat ungas upplevelse av psykiskt ohälsa. Studien påvisar att den ökning av psykisk ohälsa som har skett från 1990-talet bland ungdomar är ett växande folkhälsoproblem. I studien tas fasta på vad det är som gör att unga mår dåligt och varför. Författarna menar att en fördjupad förståelse fås genom att relatera till det samhälle och den kultur som unga lever i. De menar att samhällstrender, normer och ideal kan kopplas samman med ungas hälsa och välbefinnande. I vidare led beskrivs hur normer och normativitet fungerar som sociala regelsystem som styr vilka egenskaper och handlingar som anses vara *normala*, vilket ger social status i en given kontext. Bengs (2015) har tagit fasta på att ungdomstiden och brytpunkten till vuxenlivet är den period i livet då unga ifrågasätter de rådande normerna och ger utrymme för att utforska var de själva befinner sig i relation till dem. Det kunde sedan fastställas att normer, strävan efter *att vara normal* och *passa in* i normsystem är en viktig komponent i de ungas nedsatta välmående.

2.6 Kulturkartan

World Values Survey (WVS) är ett globalt forskarnätverk som utför flera undersökningar varav kulturkartan är en av de mest använda. Kulturkartan visar hur olika länder i världen placerar sig utifrån medborgarnas värderingar. Länderna placeras sedan utifrån sina värden på två axlar. X-axeln visar synen på livet i en rangordning från ren överlevnad till självförverkligande. Ju längre högerut ett land är placerat, desto viktigare är individens frihet. Y-axeln mäter traditionella värderingar där religiösa föreställningar och respekt för auktoriteter hamnar långt ned och sekulära, rationella, hamnar högre upp på axeln. Den senaste kartan publicerades 2015 där 61 länder deltog i mätningen. Frågorna handlar om synen på familj, arbete, religion, politik,

samhälle, vetenskap, trygghet, säkerhet, våld, framtiden och omfattar 1200–1500 personer i respektive land. Sverige är det land som placeras högst på både X- och Y-axeln, vilket kan förklaras av att medborgarna värderar självförverkligande samtidigt som de har de mest sekulära värderingarna av alla de undersökta länderna.

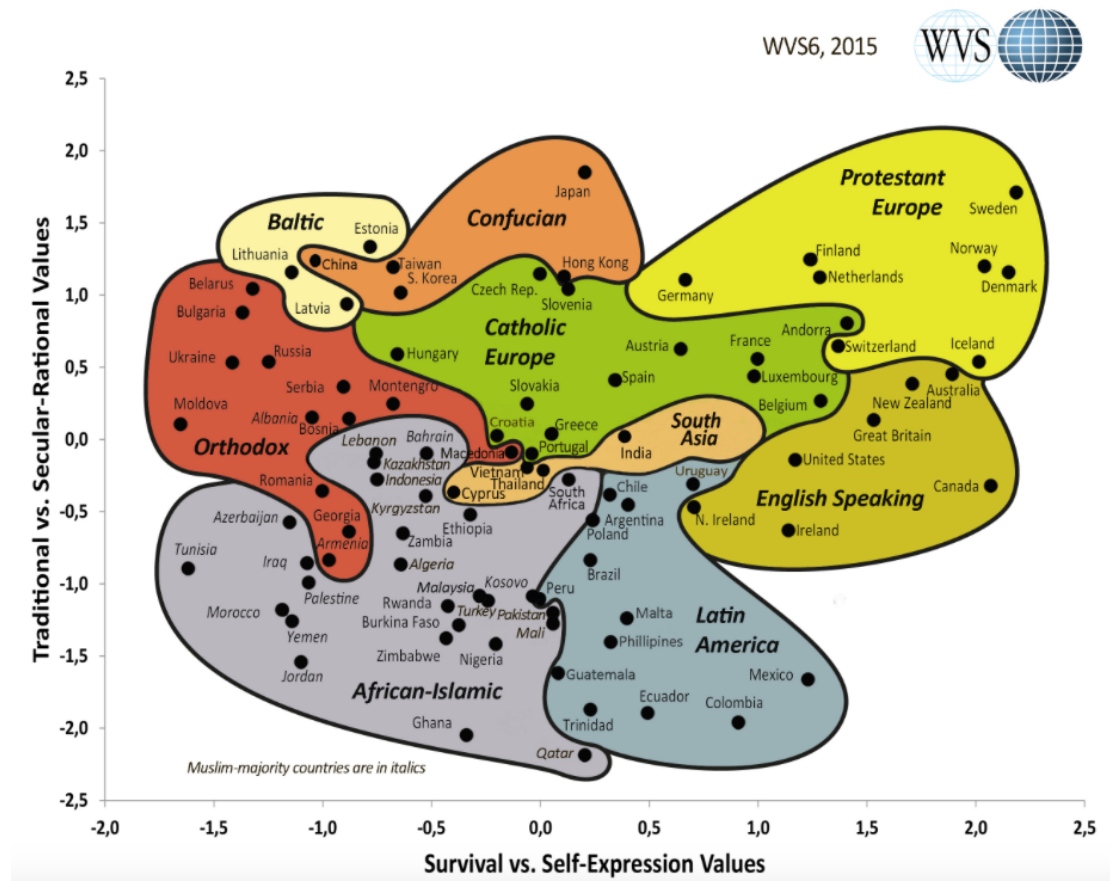


Bild 1: Kulturkartan (World Value Survey, 2015)

2.7 Kursen Self-Leadership

Kursen i Self-Leadership ges under fem veckor, en kväll i veckan under tre timmar och följs upp av ett återkopplingstillfälle. Deltagarna på kursen består av tio studenter som får söka in genom motivationsbrev. Ytterligare tio medarbetare från näringslivet deltar i kursen. Tillsammans deltar dem i upplevelsebaserade seminarier som kombineras med teori inom beteendevetenskap, kognitiv neurovetenskap och psykologi. För att skapa en djupare förståelse för den egna motivationen, personliga värderingar och styrkor tydliggörs kopplingen mellan universella psykologiska behov, välmående och prestation. Kursen syftar till att utveckla deltagarnas självledarskap som ger förutsättningar för studenterna att ta beslut och agera i linje med vad studenten själv tycker är viktigt och meningsfullt. *Se bilaga 1*, för mer utförlig beskrivning av de sex kurstillfällena.

2.8 Företaget SelfLeaders

SelfLeaders håller i kursen Self-Leadership på Handelshögskolan i Stockholm och Stockholms Universitet. De är en organisation vars syfte är att hjälpa andra organisationer, företag och individer att bli verkligt värderingsstyrda och att bättre förstå, motivera och leda sig själva och andra. Metodiken för att uppnå dessa önskvärda effekter utgår ifrån evidensbaserad forskning kring mänskliga psykologiska behov samt forskning om motivationspsykologi, ledarskap och organisationsutveckling.

3. Metod

3.1 Inledning

I följande avsnitt presenteras undersökningens urval, undersökningsdesign, transkribering, validitet, reliabilitet och kritik, i syfte att ge en förståelse för undersökningens metodik. Studien underbyggs av en kvantitativ enkätundersökning samt fyra stycken kvalitativa semistrukturerade intervjuer. Metodvalet syftar till att kunna besvara frågeställningarna.

3.2 Urval

Populationen i denna studie utgörs av studenter. I vidare led består urvalet av studenter på Handelshögskolan i Stockholm. Huruvida detta är ett representativt urval diskuteras i nedanstående kritik och tillförlitlighet. Enkäten skickades till studenter på Handelshögskolan i Stockholm genom sociala medier (Facebook) samt på mail vilket kan tolkas vara ett så kallat bekvämlighetsurval (Bryman 2008). Enkäten riktades till två grupper av studenter, en grupp som har gått en självledarskapkurs och en grupp som inte har det. Gruppen som har gått en sådan kurs består av 41 stycken respondenter, respektive 38 stycken respondenter som inte har gått en sådan kurs. Urvalet består således av totalt 79 stycken studenter från Handelshögskolan i Stockholm. Bryman (2008) menar att när man utför flermetodsstudie som inbegriper både kvantitativa och kvalitativa metoder kan resultaten från en survey användas som grund för ett målstyrt urval för intervju, vilket är fallet i denna studie. Intervjuobjekten valdes således utifrån ett målstyrt urval i syfte att spegla och försöka förstå den kvantitativa studien. Intervjuobjekten består av fyra stycken studenter från Handelshögskolan i Stockholm som har gått en kurs i självledarskap. Könsfördelningen var två studenter av respektive kön. Tre av de intervjuade gick kursen i självledarskap höstterminen 2014 och en gick kursen vårterminen 2012.

3.3 Undersökningsdesign

3.3.1 Kvantitativ undersökning

Den kvantitativa enkätundersökningen utgörs av Antonovskys evidensbaserade frågeformulär KASAM-29. Antonovsky (1979, 2005) utvecklade konceptet KASAM för att söka svar på frågan varför vissa människor, trots motgångar och svårigheter, upplever ett positivt välmående. För att kunna svara på detta konstruerade Antonovsky ett strukturerat frågeformulär i form av en självskattningsskala med 29 stycken frågor. Frågeformuläret kallas för KASAM-29, livsfrågeformuläret och Orientation of Life Questionnaire eller Sense of Coherens-scale (SoC) på engelska. (se bilaga 2, *KASAM- livsfrågeformulär*). Av enkätens 29 frågor så handlar 11 stycken om Begriplighet, 10 om Hanterbarhet och åtta om Meningsfullhet. Frågorna skattas på en sjugradig skala och 13 av frågorna räknas i omvänd riktning (1 = 7 osv.). Endast ett alternativ per fråga kunde markeras. Frågorna, som sedan summeras, kan få ett värde mellan 29-203 poäng, där 29 ses som låg KASAM-poäng och 203 som hög. Ett generellt genomsnitt ligger på 140-poäng, över 160-poäng skattas som ett starkt KASAM och under 120-poäng som ett svagt KASAM (Antonovsky, 2005). Enkäten ämnar fastställa de olika gruppernas medelvärden på beståndsdelarna Begriplighet, Hanterbarhet och Meningsfullhet samt grupp-KASA, i syfte att jämföra grupperna.

Enkätens fyra sista frågor syftar till samla information om respondenterna. Detta görs dels för att kunna särskilja de två grupperna åt dels för att kunna identifiera spridningen inom respektive grupp. För att kartlägga denna information får respondenterna besvara frågor kring vilket lärosäte de tillhör, om de har gått en kurs i självledarskap, om de identifierar sig som man eller kvinna samt uppge ålder.

Den insamlade datan från enkäterna förs in i statistikprogrammet SPSS. För att undersöka signifikansnivåer mellan gruppernas medelvärde utförs independent t-tests. Testerna utförs på en 95%-ig signifikansnivå. Endast de värden som uppvisar signifikant säkerställda värden presenteras i studien.

Den ovanstående kvantitativa undersökningen kan således påvisa *om* det finns skillnader mellan grupperna vad gäller välmående, där den enda skillnaden som kan identifieras mellan grupperna är deltagandet i en kurs i självledarskap.

3.3.2 Kvalitativ undersökning

Då uppsatsens delsyfte är att skapa en förståelse kring de kvantitativa utfallen, kompletteras studien med en kvalitativ undersökning. Den kvalitativa undersökningen utgörs av semistrukturerade intervjuer. En semistrukturerad intervju innefattar både strukturerade och ostrukturerade frågor med målet att ge flexibilitet samt medverka till att få fram intervjuobjektens världsbild. En intervjuguide skapades i syfte att säkerställa att samma strukturerade frågor ställdes till samtliga intervjuobjekt. Intervjuguiden beskriver i stora drag de ämnen studien handlar om genom tematiska och dynamiska frågor som bidrar till den

semistrukturerade karaktären (Bryman, 2008). Områdena, under vilka de semistrukturerade frågorna ställs, inbegriper; Begriplighet, Hanterbarhet och Meningsfullhet vilka utgår från livsfrågeformuläret KASAM29. Till dessa läggs även till subjektivt utvalda frågor utifrån områdena; Kursen, Beslut, Relationer samt Effekter. Intervjuguiden är utformad efter grundläggande råd från Bryman (2008) s.419. Se intervjuguiden bilaga 3.

3.4 Transkribering

För att kunna återge en korrekt bild av de intervjuades världsbild har valts att spela in och transkribera intervjuerna. Detta då det är av intresse att få en fullständig redogörelse av *vad* som sägs. All transkribering och analys genomfördes när all data vara insamlad. Resultatet av intervjuerna uppgick till cirka en timmes bandinspelning per intervju. Intervjuerna transkriberades ordagrant, dock uteslöts pauser, hostningar samt andra läten. Vissa delar av intervjuerna valdes också bort då de inte var relevanta till studiens syfte. (Bryman, 2008)

3.5 Validitet och reliabilitet

Validitet handlar om huruvida en "observerar, identifierar och mäter" det en säger sig mäta (Bryman, 2008). Med tanke på att Antonovskys livsfrågeformulär har använts i sin ursprungliga form blir validiteten i denna studie hög. Användandet av formuläret säkerställer att frågorna som ställs är de som är av avsikt att få svar på.

Reliabiliteten beskrivs som *tillförlitlighet*, att undersökningen är stabil samt att studien skulle få samma resultat om den återupprepades, vilket förutsätter att enheterna är statiska. (Bryman, 2008) Det är inte fallet i denna studie då enheterna består av människor - tidigare kursdeltagare. Även om studien skulle göras om på identiskt vis, med samma deltagare och samma forskare, så skulle resultatet inte bli detsamma då människor befinner sig i en ständig process. Undersökningen är däremot stabil då den utgår från KASAM-29 och en utformad intervjuguide, vilket möjliggör att studien kan upprepas även om inte resultatet skulle bli det samma.

3.6 Kritik

Studien behandlar begreppet välmående utifrån Antonovskys beskrivning genom välmåendeteorin KASAM. Därmed kan tänkas att välmående utifrån andra definitioner inte kartläggs eller förstås utifrån denna studie. Vidare kan tänkas att studenter på Handelshögskolan i Stockholm, vilka är respondenterna och underlaget i denna studie, präglas av omvärldsfaktorer som studenter på andra lärosäten inte gör, alternativt på ett annat sätt. Studien syftar till att undersöka studenters välmående kopplat till en självledarskapkurs, vilket gör att studenter på Handelshögskolan representerar studenter i allmänhet, vilket kan vara missvisande. Det kan även tolkas vara så att ett ökat välmående hos studenter som gått en kurs i självledarskap kan härledas till andra faktorer än kursen. Då den enda kontrollerbara skillnaden

mellan grupperna är en kurs i självledarskap väljer författarna att göra antagande att det är kursen som påverkar eventuella effekter på välmående. Det kan tänkas uppstå en bristande objektivitet från författarna, då de själva har gått en självledarskapskurs. Trots försök att behålla en objektiv ställning kan det vara så att studien innehåller subjektiva nyanser. Avslutningsvis hade det varit önskvärt att undersöka välmående hos de studenterna som deltog i självledarskapskursen, innan de började kursen. På så sätt hade studenternas mående kunnat kartläggas som en del i att skapa förståelse kring självledarskapets påverkan på studenter.

4. Teori

4.1 Inledning

I följande avsnitt presenteras och redogörs för de vetenskapliga teorier som ligger till grund för studien. Inledningsvis presenteras forskning kring självledarskap för att ge en helhetsbild av vad självledarskap innefattar och innebär. Därefter presenteras välmåendeteorin KASAM samt tillhörande forskning om KASAM specifikt för studenter. Sedan presenteras teorier som är kopplade till självledarskap. Inledningsvis framställs Self-Determination Theory, som är en av självledarskapets grundteorier. Sedan presenteras värderingsskiften av Hall samt vuxenutveckling av Kegan. De två sistnämnda teorierna är sådana som används i kursen Self-Leadership för att exemplifiera och utforska centrala delar i konceptet självledarskap, *se avsnitt 2*. Motivet till att de sistnämnda teorierna används är för att kunna sammankoppla de centrala teorier som kursupplägget baseras på till välmående. Det anses nödvändigt då dessa teorier kan hävdas ligga till grund för de eventuella effekter den aktuella undersökningen uppvisar och är således relevanta för uppsatsens syfte, att försöka förstå varför studenter upplever ett ökad välmående efter en kurs i självledarskap.

4.2 Självledarskap

Mycket av den forskning som görs inom management handlar om att förstå ledarskap. Historiskt sett har fokus legat på att undersöka hur chefer och ledare påverkar efterföljare. För ungefär 35 år sedan (Manz och Sims, 1980) infördes ett nytt perspektiv till managementlitteraturen som fokuserar på hur människor kan hantera och leda sig själva. Denna typ av ledarskap gavs då namnet självledarskap och definierades i korta drag som *processen att påverka sig själv* (Manz, 1986).

Manz (1991) förtydligar skillnaden mellan self-management och självledarskap genom att ställa tre underliggande frågor; *vad, varför och hur*. Utifrån dessa frågor beskrivs self-management vara *”en process att påverka sig själv och en uppsättning av strategier som i första hand tar itu med hur arbetet utförs för att hjälpa till att uppfylla normer och mål som vanligtvis är externt satta. Det tenderar att förlita sig på yttre motivation och att fokusera på själv beteendet”*. Självledarskap beskrivs i vidare led vara *”processen att leda sig själv och en uppsättning av strategier som riktar sig till vad som ska göras (normer och mål), varför de ska göras (strategisk analys) samt hur detta ska göras. Det innehåller motivation och har ett större fokus på kognitiva processer”*.

Manz (1991) beskriver att självledarskap avser ett mönster av självpåverkande processer som syftar till att öka den individuella effektiviteten samt skapa självreglering och självriktning. Självledarskap är därför baserat på self-management men kombinerar beteendeförstärkning, målformulering, motivation och konstruktiva strategier för tankemönster. Självledarskapsteori är därefter utformat för att förbättra den personliga effektiviteten genom att förbättra och förstärka individens känslor, tankar och beteenden.

Tidigare forskning kring självledarskap har gjorts på både individ- och gruppnivå de senaste 30 åren. På individnivå har det främst forskats kring inre belöningar, tänkande självledarskap, känsloreglering och personligheter. Vad gäller inre belöningar, hittades att individer som tar sig an uppgifter med inre belöning är mer självstyrda och mer effektiva på att utföra komplexa uppgifter än de som tar sig an uppgifter med yttre belöning. Ett annat område inom självledarskap som har forskats kring är tänkande självledarskap, som är ett sätt för individer att hantera sina tankar och tankemönster. Personer som utövar konstruktiv self-talk känner att de har en högre kontroll över sitt arbete, de har högre self-efficacy och presterar bättre. Känsloreglering, är en annan del inom självledarskap som ökar personlig effektivitet och välbefinnande genom strategier som ämnar öva upp och öka förmågan att kunna styra sina känslor.

Manz (1991) menar att det finns en tydlig koppling mellan självledarskap på individ- och gruppnivå. Forskning visar på att individer som anammar självledarskap ökar gruppens- och organisationens prestationsnivå. Detta är av stor vikt då de flesta individer ingår i flera olika grupper och tillhör organisationer på olika sätt.

På gruppnivå har forskning gjorts om kognitiva förmågor, personlighet, karaktärsdrag på uppgifter, mental förmåga, sammanhang och konflikter. Vad gäller kognitiva förmågor så visar tidigare forskning på att självledarskapet förstärks när rätt kompetens är näravande, baserat på gruppmedlemmarnas personlighet och förmåga. En hög nivå av kognitiv förmåga gör att gruppen förhåller sig bättre till förändrade omständigheter och de löser komplexa problem på ett mer effektivt sätt. Tidigare forskning på personligheter visar att en ökad medvetenhet hos individerna i gruppen leder till att de når gemensamma mål bättre samtidigt som konflikterna inom gruppen minskar. Det visade också att självledarskap är mer effektivt för grupper som är starkt beroende av varandra samt för grupper som är funktionella. Vad gäller den mentala förmågan i grupp så visar tidigare forskning på att en gemensam förståelse för gruppens uppgift, kunskaper inom grupper, interaktioner och egenskaper, förbättrar planeringen och samordning av gruppens insats samt kommunikationen mellan gruppmedlemmarna. Vad gäller sammanhang så visar tidigare forskning att sammanhållningen gör gruppen mer self-reinforcing genom att öka effektiviteten av sociala belöningar och straff, där ramarna sätts av gruppen. Forskningen visade att detta leder till en ökad kollektiv motivation inom gruppen, likaså att produktiviteten i en grupp ökar om gruppmedlemmarna utövar självledarskap. Slutligen visar tidigare forskning kring konflikter att självledarskap hos gruppmedlemmarna leder en högre grad av konflikthantering som gör att gruppen tar beslut som uppmuntrar utveckling och individuell målsättning.

4.3 KASAM

KASAM är en välmåendeteori som ofta används i organisationssammanhang. Ursprungligen använde Antonovsky teorin för att undersöka individers känsla av sammanhang, vilket även är vad denna studie ämnar undersöka.

KASAM-teorin är baserat på den salutogena och hälsofrämjande grundidén att individen har resurser för att öka hälsoupplevelsen. Aaron Antonovsky, professor i medicinsk sociologi, utvecklade KASAM-teorin under 1970-talet. Genom att undersöka varför vissa individer är friska och förbättrar sin hälsa trots motgångar i livet, flyttade Antonovsky fokus från risk- och sjukdomsfaktorer, *patogenes*, till friskfaktorer, *salutogenes*. Antonovsky formulerade då teorin KASAM, känsla av sammanhang, som grundar sig i tre komponenter; Begriplighet, Hanterbarhet och Meningsfullhet. Antonovsky definierar känsla av sammanhang som *“en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomgripande och varaktig men dynamisk tillit till att ens inre och yttre värld är förutsägbar och att det finns en hög sannolikhet för att saker och ting kommer att gå så bra som man rimligen kan förvänta sig”* (Hälsans mysterium s 17).

4.3.1 Begriplighet

Begriplighet är den kognitiva komponenten i KASAM. Detta är en social process där människor i interaktion med varandra utvecklar sin förståelse. Förutsägbarhet leder till komponenten Begriplighet och utvecklas allt eftersom människan blir medveten om det sammanhang som finns i sociala relationer.

4.3.2 Hanterbarhet

Hanterbarhet är den komponent i KASAM som beskriver den subjektiva upplevelsen av att ha tillräckliga resurser för att kunna möta olika situationer i livet. Hanterbarhet handlar om att kunna möta utmaningar, att ha vissa resurser under kontroll och att kunna lita på såväl egna som andras resurser. En hög känsla av Hanterbarhet kan innebära att man som person inte upplever sig som ett offer för omständigheterna.

4.3.3 Meningsfullhet

Meningsfullhet är den emotionella och motivationsskapande komponenten i KASAM. Komponenten visar på betydelsen av att vara delaktig, att livet har en känslomässigt värdefull mening som det är värt att engagera sig i. Här är delaktighet och medbestämmande av betydelse. Meningsfullhet uppstår när människan får känna delaktighet och medbestämmande i sociala situationer.

4.4 Gränsvärden för KASAM 29

Antonovsky menar att KASAM kan delas in i svag, måttlig eller stark. En person med svagt KASAM har ett KASAM-värde under 120, en frisk person/person med måttligt KASAM har i genomsnitt ett KASAM-värde på 140 poäng och en person med starkt KASAM har ett KASAM-värde över 160.

Antonovsky menar att en individ med svag KASAM (<120) bör överväga att underlätta sin tillvaro och sänka sin ambitionsnivå i uppgifter hen tar sig för. Hen bör även försöka att i mindre grad sträva efter att leva efter andras normer och istället fokusera på delar av livet som man känner starkt för och behärskar. Poängen från beståndsdelarna i KASAM kan ge vägledning i vad som främst drar ner den totala poängen. Antonovsky menar att en individ med måttlig eller stark KASAM har förmågan att kartlägga och strukturera egenskaperna hos de stressorer hen utsätts för. Individen upplever även en tro på att ha tillräckliga resurser för att ta sig an olika utmaningar. Ett starkare KASAM vittnar även om ett förhållningssätt till livet som bidrar till användandet av copingstrategier samt en bas som hjälper individen att bevara arbeta proaktivt med sin hälsa och välmående.

Sett till KASAM:s olika beståndsdelar Begriplighet, Hanterbarhet och Meningsfullhet, indikerar ett svagt värde för beståndsdelens Begriplighet (<35) att en individs vardagliga levnadssituation är mer omfattande och komplex än hens tillfälliga intellektuella ork. En svag Begriplighet kan i vissa fall orsakas av intellektuella problem, ett överflöd av negativa och oroande tankar, bristande förmåga att styra och kontrollera sina reaktioner och ett bristande självförtroende.

Ett svagt värde för beståndsdelens Meningsfullhet (<30) indikerar ett bristande engagemang i en individs vardagliga och ofta förekommande situationer. Här är en åtgärd att försöka utveckla sin förmåga att se sin situation ur ett annat perspektiv, fundera över vad som är meningsfullt i livet, försöka agera utifrån sina egna värderingar och göra saker hen behärskar väl. Det kan även vara en indikation på depressivitet och emotionell utmattning. En orsak kan vara att individen hängt upp sitt liv på en annan människa eller grupp vars livsstil eller kultur inte passar individen själv.

Ett svagt värde för beståndsdelens Hanterbarhet (<35) indikerar att en individ upplever bristande tillit och har svaga resurser i förhållande till kraven i vardagen. Det kan vara en effekt av otillräcklig kompetens, svag ekonomi, bristande samhörighetskänslor. Det kan även vara en effekt av att individen känner sig ställd av livets komplexitet om detta ställer högre krav än vad individens resurser kan hantera. Ett svagt värde på Hanterbarhet innebär också en nedsatt tro på sig själv och förmågan att kunna påverka och vara en stark individ. (Antonovsky, 1991)

4.5 KASAM och studenter

Studenter vid universitet och högskolor förväntas kunna agera självständigt, hantera förändrade relationer samtidigt som individen förväntas ta eget ansvar för sitt liv. Vissa studenter klarar av detta på ett mycket tillfredsställande sätt medan vissa upplever detta som mycket ansträngande (Antonovsky, 1998). En hög grad av KASAM betyder inte att det kan förutsägas hur individen kommer att bete sig i olika stressiga eller hotfulla situationer. Istället handlar det om i vilken grad beteendet är tillfredsställande. Därför innebär en hög grad av KASAM att individen kan hantera ständigt närvarande stressfaktorer på ett mer tillfredsställande sätt än en individ med låg KASAM.

Tidigare erfarenheter och stöd från individens omgivning påverkar dennes grad av KASAM. Studietiden är komplex och individen utsätts för sociala grupperingar och får livserfarenheter. Samtidigt träder studenter ständigt in i nya relationer, ansvarsfulla uppgifter och genomgår en individualisering som påverkar känslan av sammanhang. Av den anledningen kan studenters KASAM vara mycket skiftande och är av stor betydelse för individens stresshantering och välbefinnande i stort (Fulmer, 2005).

4.6 Self-Determination Theory

Self-Determination Theory (SDT) fokuserar på den påverkan sociala miljöer har på människors attityder, värderingar, motivation och beteende. Både med avseende på utveckling och på aktuella nutida situationer. Dock har SDT en annan inriktning än den vanligt förekommande sociala psykologin. Enligt SDT är människan biologiskt utvecklad att vara aktiv, inre motiverad och orienterad mot att utvecklas genom förenade processer. Dessa faktorer behöver således inte läras in utan är biologiskt nedärvda i människans natur. De utvecklas dock över tid, spelar en stor roll vid inläring samt påverkas av sociala miljöer. För att dessa processer av inre motivation och integration ska verka effektivt gentemot en hälsosam utveckling och psykologiskt välmående menar teorin att människor behöver biologiska såväl som psykologiska näringsämnen (Deci & Ryan, 2002). Vid brist av sådana näringsämnen kommer de ovan nämnda processerna av inre motivation försämrats vilket i sin tur leder till att upplevelser, utveckling och beteende inte kommer till sin optimala rätt. I SDT ligger fokus primärt på psykologiska näringsämnen och dess dynamik i sociala miljöer. Dock spelar den biologiska aspekten och nedärvda individuella skillnader även viktiga roller. Enligt SDT är det åtminstone tre universella psykologiska behov som är nödvändiga för optimal utveckling och funktion. Dessa är autonomi, kompetens och tillhörighet (Deci & Ryan, 2002).

4.6.1 Behovet av autonomi

Behovet av autonomi härstammar från människors inre önskan att känna att hen har ett val och upplevelse av psykologisk frihet vid utförandet av olika aktiviteter. Enligt SDT syftar autonomi således till just den subjektiva upplevelsen av frihet vid utförandet av en uppgift, inte som något uppgiftskaraktäristiskt.

4.6.2 Behovet av kompetens

Behovet av kompetens definieras som en människas inre önskan att känna sig effektiv när hen interagerar med omvärlden. Behovet blir framträdande vid en individs utforskande och manipulerande av miljön samt vid engagemang i utmanande uppgifter som sätter individens förmågor på prov.

Kompetenstillfredsställelse bidrar till individers förmåga att anpassa sig till komplexa och föränderliga miljöer.

4.6.3 Tillhörighet

Behovet av förmågan att relatera definieras som en individs medfödda benägenhet att känna anknytning med andra. Det innebär således benägenheten att vara medlem i en grupp och att bli älskad och omhändertagen. Förmågan att kunna relatera tillfredsställs när människor upplever en känsla av gemenskap och när de utvecklar nära och intima relationer med andra (Deci & Ryan, 2002).

4.7 Teorier inom Self-Leadership

I avsnittet nedan presenteras två stycken teorier som används i kursen Self-Leadership för att exemplifiera och utforska centrala delar i konceptet självledarskap. Värderingsskiftet av Hall presenteras med grund i att stora delar av kursen Self-Leadership innefattar en kartläggning av individens värderingar som grundar sig i Halls forskning om värderingar. Vidare presenteras olika steg i vuxenutveckling av Kegan, då omvärldsfaktorer och ett behov av självförverkligande gör att vuxenutveckling kryper nedåt i åldrarna.

4.7.1 Värderingsskiftet av Hall

Brian P. Hall är forskare och professor i psykologi och ledarskap. Hans forskning har sedan 1970-talet kretsat kring att förstå och förklara värderingar, varpå han skrivit flertalet böcker inom ämnet.

Hall förklarar värderingar som det ideal som ger mening till våra liv. Han menar att dessa speglas genom vad vi prioriterar och huruvida vi konsekvent agerar i linje med dessa. Vidare menar Hall att värderingar skapas av specifika ord utifrån vår upplevelse av vår fantasi och känslor och kan beskrivas i beteendemässiga termer. Vidare menar Hall att då värderingar är universella för alla människor kan eventuella missförstånd förklaras utifrån att människor har olika syn på världen och därigenom olika värderingar. När det ges utrymme för diskussion av värderingar menar Hall att missförstånd ofta överkoms och att få motsättningar uppstår då värderingarna kan fungera som en brygga till förståelse.

Hall (2006) hävdar att verkligheten kan ses som både objektiv och subjektiv. Han menar att verkligheten innefattar både en inre och en yttre verklighet genom att vara både ett sätt att förstå vårt inre liv och samtidigt ett sätt att förstå vårt externa beteende och miljö. För att dessa världar ska sammanfalla och vara i balans krävs att något medlar mellan dessa. Denna medling menar han på är en individs värderingar. Hall menar värderingars natur av att vara både objektiva och subjektiva åstadkommer en brygga mellan gapet av dessa två verkligheter. Hall beskriver även värderingar som ett medelverktyg mellan en individs inre värld av bilder och en individs världsuppfattning, och den externa, objektiva och observationsbara världen av beteende. Han menar på att logiken bakom värderingars förmåga att agera brygga i en individs inre och yttre värld är en effekt av kopplingen mellan språket och medvetandet.

Hall lyfter fram att språket påverkar och kan förändra individers världssyn. Att benämna och etikettera saker till den yttre (objektiva) världen påverkar hur vi tolkar dem i vår inre värld (subjektivt). Hall menar med detta som grund att värderingar är etiketter eller benämningar som kan påverka individers medvetande. Värderingar förmedlar den data som samlas in i psyket och den data som samlas in från den externa världen. Det möjliggör för hjärnan att skapa en världsbild samt hjälper oss fatta beslut i vardagen. Det innebär således att våra värderingar representerar vår världsbild och hur vi tolkar världen och har därför även förmågan att hjälpa oss förändra vår världsbild.

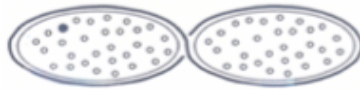
Varje människas världsbild associeras med en specifik uppsättning värderingar (hur vi tolkar saker). Dessa uppsättningar av värderingar uppkommer som en följd av individers egna erfarenheter av tolkningar av externt beteende och händelser. Så ett annat sätt att beskriva en individs världsbild enligt Hall är *"the way we see the world through our values"*. Genom detta kopplar Hall värderingar med olika grader av medvetenhet. Kopplingen är att när en individ blir mer medveten om världen omkring sig förändras även dennes världsbild. Hall menar att denna utveckling är uppdelad i olika grader av medvetenhet, där varje grad har sin egen världsbild av hur världen är upplevd av individen, hur individen ser på sig själv som en konsekvens och vilka behov individen måste tillfredsställa på grund av denna världsbild. Varje grad av medvetenhet har en distinkt världsbild som är associerad med en grupp av olika värderingar som påverkar en individs beslut och beteende. Hall menar således att när vi utvecklar vår världssyn och när vårt medvetande ökar, påverkar det inte enbart hur vi ser på världen, utan även hur vi reagerar på den.

Hall menar även att en individs förmåga att skapa positiva bilder av framtiden är direkt relaterad till hur starkt våra framtida värderingar lyckas motivera oss att växa och förändras. När flertalet minnen upplevs som positiva kan individen föreställa sig framtiden, sätta upp mål och skapa en vision. Hall fortsätter detta resonemang med att fastslå att när dessa positiva erfarenheter från tidigare och hoppfullheten inför framtiden påverkar ens nutid påverkar det även en individs dagliga beslutsfattande. Den slutgiltiga effekten blir således inre harmoni och balans. Hall beskriver det som att när en individ blir medveten om hens prioriterade värderingar och hur denne ska mäta sina grundbehov kan det liknas med att ha en tydlig karta över framtiden. (Hall, 2006)

4.7.2 Vuxenutveckling av Kegan

Robert Kegan är professor vid Harvard och är en av de mest centrala profilerna vad gäller utvecklingsteorier. Kegans tidiga forskning kring utvecklingsteori resulterade i ramverket Constructive Development Framework (CDF). CDF är en teori som påvisar hur människor konstruerar mening och hur meningsskapandet utvecklas. Ramverket grundar sig i hans subjekt-objekt-teori som förklarar de olika stegen av utveckling, som antingen kan ses som objekt eller subjekt i förhållande till oss själva (Kegan 1982). De aspekter som vi kan se som objekt är de aspekter som vi kan uppfatta och resonera kring. Subjekt-objekt-relationen kan förklaras som en process av att kunna relatera till någonting som vi tidigare befunnit oss. Vi har objekt och vi är subjekt. Kegan presenterar fem steg av medvetenhet där personen, mellan varje steg går igenom denna subjekt-objekt-process som gör det möjligt att gå in i faser av medvetenhet i de olika stegen. Kegan menar att denna process drivs av vårt behov av att hitta inre balans och att varje utvecklingsfas är en respons på en ökad komplexitet av ens omvärld. Kegan visar också hur tidigare forskning av bland annat Piaget, Kohlberg och Maslow kan kategoriseras i samma fem nämnda steg i utvecklingsteorin CDF.

Kegan och andra forskare inom området är enade om att en hög nivå av medvetenhet inte nödvändighet betyder att en är mer glad eller bättre, utan att en högre utvecklad individ snarare har högre äkthet, är autentisk, skapar en mer omfattande integration med omvärlden är mindre subjektiva och mer objektiva. Med detta menas inte att stegen i utvecklingen kan mätas i form av godhet, intelligens eller lycka hos en person. Det handlar om att belysa den universella ständigt pågående processen som kan definieras som menings-skapande, anpassning, inre balans och utveckling.

Developmental Stage/ Order of Mind (typical ages)	What can be seen as <i>object</i> (the content of one's knowing)	What one is <i>subject</i> to (the structure of one's knowing)	Underlying Structure of Meaning-Making
1st Order: Impulsive Mind (~2-6 years-old)	one's reflexes	one's impulses, perceptions	Single Point 
2nd Order: Instrumental Mind (~6 years-old through adolescence)	one's impulses, perceptions	one's needs, interests, desires	Categories 
3rd Order: Socialized Mind (post-adolescence)	one's needs, interests, desires	interpersonal relationships, mutuality	Across Categories 
4th Order: Self-Authoring Mind (variable, if achieved)	interpersonal relationships, mutuality	self-authorship, identity, ideology	Systemic 
5th Order: Self-Transforming Mind (typically > ~40, if achieved)	self-authorship, identity, ideology	the dialectic between ideologies	System of Systems 

Adapted from Kegan, Robert. *In Over Our Heads: the Mental Demands of Modern Life*. Cambridge: Harvard University Press, 1994. pp. 314-315.

Bild 2: Vuxenutvecklingen (Kegan, 1994)

Det är de tre sista stegen som sker i vuxenutvecklingen:

Nivå 1: (*Impulsive mind*) Denna fas genomgår barnet vanligtvis vid två års ålder.

Nivå 2: (*Instrumental mind*) Denna fas genomgår barnet vanligtvis vid sex års ålder.

Nivå 3: (*Socialized mind*) Denna fas karaktäriseras av att individen är en lagspelare, en trogen följare, individen anpassar sig till gruppen, är trogen och söker riktning.

Nivå 4: (*Self-Authoring mind*) Denna fas karaktäriseras av att individen har ett syfte, att denne lär sig hur en ska leda andra, individen har egna ramar och en egen kompass. Fasen innefattar att individen är lösningsorienterad och självständig.

Nivå 5: (*Self-Transforming mind*) Denna fas karaktäriseras av att individen är en meta-ledare, att ledaren leder för att lära, ser saker ur flera perspektiv och har förmågan att se bortom sina egna behov för att se till större system.

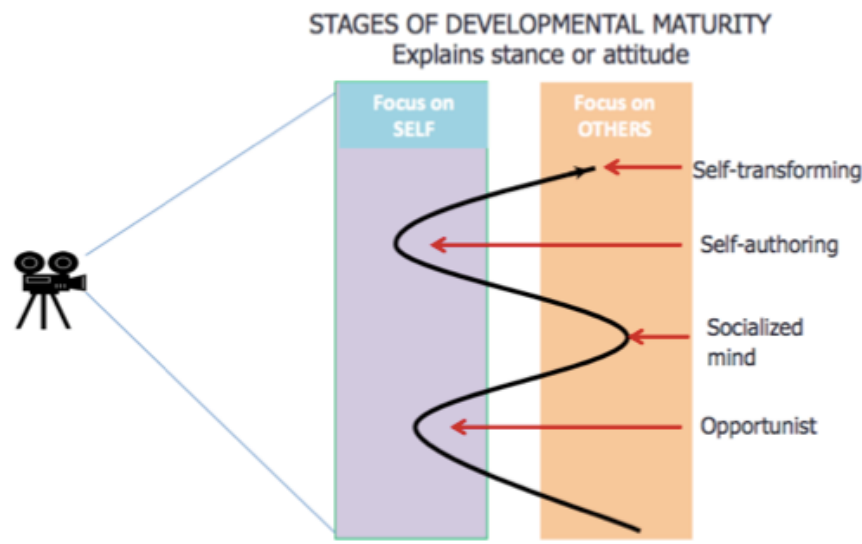


Bild 3: Pendlingar i vuxenutvecklingen (SelfLeaders, 2014)

Som kan ses i modellen ovan pendlar utvecklingen mellan autonomi och tillhörighet i olika faser i vuxenutvecklingen. Under *Opportunist* ligger fokus på autonomi, under *Socialized mind* ligger fokus på tillhörighet, under *Self-Authored mind* ligger fokus återigen på autonomi och under *Self-Transforming mind* ligger fokus återigen på tillhörighet.

5. Empiri

5.1 Inledning

I följande avsnitt presenteras först resultaten från de kvantitativa enkäterna under huvudkategorierna i KASAM; Begriplighet, Hanterbarhet och Meningsfullhet. Sedan presenteras de kvalitativa intervjuerna utifrån de sju övergripande kategorierna i frågeformuläret: om kursen, Begriplighet, relationer, Hanterbarhet, beslut, Meningsfullhet och effekter. De kvalitativa intervjuresultaten som presenteras är de som sedan används i analysen

5.2 Kvantitativa resultat

Samtliga resultat som presenteras i den kvantitativa empirin är sådan värden som har uppvisat signifikanta skillnader i medelvärde mellan grupperna. För att förtydliga nedanstående resultat kan framföras att samtliga resultat är signifikant säkerställda i *fördel* till den grupp som gått en kurs i självledarskap.

Inledningsvis så räknas KASAM enligt Antonovskys mall för att kunna räkna ut skillnaden i välmående mellan de som har gått kursen och de som inte har gått kursen. Resultaten nedan visar således gruppernas medelvärde gällande Begriplighet, Hanterbarhet, Meningsfullhet samt det totala KASAM-värdet. Det visade sig att de som inte har gått en kurs i självledarskap har ett medelvärdes-KASAM på 122 medan de som har gått en kurs har motsvarande 145.

	Begriplighet	Hanterbarhet	Meningsfullhet	Total KASAM
Har gått en kurs	46,52	53,6	44,93	145,05
Har inte gått en kurs	38,88	44,72	38,45	122,05
Signifikansnivå	(sig. 0.005)	(sig. 0.002)	(sig. 0.012)	(sig. 0.003)

Tabell 1: Skillnader i KASAM-medelvärde mellan en grupp som inte har gått en kurs i självledarskap och en grupp som har gått en kurs i självledarskap.

Nedan presenteras de olika beståndsdelarnas frågor som uppvisade signifikanta skillnader i medelvärde mellan gruppen som inte har gått en kurs i självledarskap och gruppen som har gått en kurs i självledarskap. Då de inte är av relevans att redovisa varje frågas medelvärde motiveras varför endast de samlade komponenternas medelvärde återges.

Signifikans	Frågor om Hanterbarhet
(sig. 0.017)	X När du har varit tvungen att göra någonting som kräver samarbete med andra, hade du då en känsla av att det: Kommer/kommer inte bli gjort
(sig. 0.005)	X Känner du dig orättvist behandlad?
(sig. 0.014)	X När något otrevligt hände tidigare brukade du: Älta det om och om igen / Säger "det var det" och sedan gå vidare
(sig. 0.002)	X När du gör något som går dig att känna dig väl till mods: Kommer du säkert att fortsätta att känna dig väl till mods / något kommer att hända
(sig. 0.000)	X Tror du att det i framtiden alltid kommer att finnas människor som du kan räkna med?
(sig. 0.002)	X Även en människa med stark självkänsla kan ibland känna sig som en "olycksfågeln". Hur ofta har du känt det så?
(sig. 0.000)	X När du tänker på svårigheter som du troligtvis kommer att möta inom viktiga områden av ditt liv, har du då en känsla av att du kommer övervinna dem.
(sig. 0.000)	X Hur ofta har du känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera?

Tabell 2: De frågor under komponenten Hanterbarhet med signifikanta skillnader i medelvärde mellan en grupp som inte har gått en kurs i självledarskap och en som har gått en kurs i självledarskap.

Signifikans Frågor om Begriplighet	
	x När du talar med människor, har du då en känsla av att de inte förstår dig?
(sig. 0.026)	Tänk på de människor du kommer i kontakt med dagligen, bortsett från dem som står dig närmast, hur väl känner du de flesta av dem?
(sig. 0.023)	Har det hänt att du blev överraskad av beteendet hos personer som du trodde att du kände väl
	x Det senaste tio åren har ditt liv varit: Fullt av förändringar/Helt förutsägbart
	x Har du en känsla av att du befinner dig i en obekant situation och inte vet vad du ska göra?
(sig.0.001)	När du ställs inför ett svårt problem är lösningen: Alltid förvirrande och svår att finna /Fullständigt solklar
	x I framtiden kommer ditt liv förmodligen att vara: Fullt av förändringar / Helt förutsägbart
(sig. 0.009)	Har du mycket motstridiga känslor och tankar?
(sig. 0.002)	Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill känna?
	x Händer det att du har en känsla av att du inte exakt vet vad som håller på att hända?
(sig. 0.037)	När något har hänt, har du vanligtvis funnit att: Du över- eller undervärderar dess betydelse / Du såg saken i dess rätta proportion

Tabell 3: De frågor under komponenten Begriplighet med signifikanta skillnader i medelvärde mellan en grupp som inte har gått en kurs i självledarskap och en som har gått en kurs i självledarskap.

Signifikans Frågor om Meningsfullhet	
	x Har du en känsla av att du inte riktigt bryr dig om vad som händer runt omkring dig?
(sig. 0.002)	Livet är: Alltigenom intressant /Fullständigt enahanda
	x Hittills har ditt liv: Helt saknat/genomgående haft mål och mening
(sig. 0.002)	De flesta saker du gör i framtiden kommer troligtvis att vara: Helt fascinerande/Fullkomligt uträkliga
	x När du tänker på ditt liv, händer det mycket ofta att du: Känner hur härligt det är att leva /Frågar dig själv varför du överhuvudtaget finns till
(sig. 0.004)	Är dina dagliga sysslor en källa till: Glädje och djup tillfredsställelse /Smärta och leda
	x Du är inställd på att ditt personliga liv i framtiden kommer att vara: Helt utan mål och mening / Fyllt av mål och mening
(sig. 0.001)	Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker du gör i ditt dagliga liv?

Tabell 4: De frågor under komponenten Meningsfullhet med signifikanta skillnader i medelvärde mellan en grupp som inte har gått en kurs i självledarskap och en som har gått en kurs i självledarskap.

5.3 Kvalitativa resultat

De kvalitativa intervjuerna redovisas nedan utifrån de sju övergripande områdena i frågeformuläret: *Om kursen, Begriplighet, Relationer, Hanterbarhet, Beslut, Meningsfullhet* och *Effekter*. Intervjuerna har sammanfattats utifrån vad som ansetts relevant och utgörs av de citat som främst lyfter fram det centrala i vad som vill uttryckas i analysen.

5.3.1 Kursen i självledarskap

Vad har kursen i självledarskap betytt för dig?

Tre av de intervjuade uttryckte att kursen gav dem ett nytt perspektiv och att de lärde känna sig själva. För dem alla hade kursen haft en positiv betydelse och en av deltagarna uttryckte sig på följande sätt: *”Den (kursen) har fått mig att sätta saker i perspektiv och sätta ord på saker. Det är tankar jag gått runt med väldigt länge och det är saker jag inte har kunnat sätta ord på. Den här kursen har hjälpt mig att reda upp de tankarna och känslorna och fått mig att inse att det är ett vanligt förekommande problem att man inte vet sina värderingar och att man inte vet vad som är viktigt i livet. ”* En annan deltagare uttryckte sig på följande sätt: *”Jag lärde mig att tänka utifrån mig själv, vad jag har för styrkor och svagheter, varför jag tycker om det ena och inte det andra. Det var stort för mig”*. En annan lärdom från kursen var kring kartläggningen av värderingarna: *”Den har gett lite mer klarhet i mina värderingar... Det jag kände var en enhetlighet i var jag är, vem jag är och var jag är på väg”*.

Intervjuobjekten fick tala lite fritt runt kursen och flera lyfte fram värdet av den interaktiva aspekten av kursen på olika sätt. En av deltagarna uttryckte sig: *”Att öppna upp sig för personer var att känna tillgivenhet på ett nytt sätt – det var hjärtevärmade. På ett plan som jag inte alltid är på.”*

Levde den upp till dina förväntningar?

Samtliga studenter uppger att kursen överträffade deras förväntningar. En av dem uttryckte: *”Kursen skapar en medvetenhet om hur man är. Varför man tänker som man gör och varför man agerar som man gör i olika situationer. Kanske är det baserat på händelser som man har varit med om eller värderingar man har lyckats kartlägga. Man begriper sig själv lite bättre och då kan man agera mer med handkontroll. Annars blir det bara ett virrvarr av tankar.”*

Vad tar du med dig från kursen?

Studenterna beskriver att de tar med sig olika moment av kursen, mycket handlar om värderingsövningarna och livsresan. En student beskriver: *”Jag tar med mig först och främst värderingarna. Det är skönt att få ett ord på dessa... ..Man kan ju förnimma och känna mycket saker, men inte riktigt sätta ord på det. Det är först när man sätter ord på det som man kan bearbeta det i huvudet tror jag. Det har jag tagit med mig. Även att försöka föreställa sig hur man vill ha det och hur man vill vara. Och jag har insett att det är många som är i samma båt och att jag inte är så speciell med dessa frågor.”* En annan student uppger: *”Livsresan var en väldigt stark övning... ..Dels lades ju grunden i värderingsövningen, där man liksom förstod vad man har för styrande mekanismer inombords. Det fick mig att tänka mycket att är det så jag vill ha det? När man skulle utveckla det i en historia blev det också ganska tydligt varför jag hade de värderingar jag hade.”*

Vad var den största lärdomen från kursen i självledarskap?

Studenterna är samstämmiga vad gäller lärdomar från kursen. De alla påvisar en ökad förståelse för sig själv och för andra. Detta kan exemplifieras av följande citat: *“Att förstå sig själv bättre, var man kommer ifrån och vad man styrs av. Och att utifrån det kunna utvärdera om det är det man vill styras av. Just det här med fokusvärderingar var ett sätt att rikta om sin egen mentala kapacitet mot något man ville fokusera på. För mig var de högst rankade värdeorden de som jag automatiskt går till i situationer när jag inte vet vad jag ska göra”.*

Upplever du några positiva/negativa effekter från kursen?

Ingen av studenterna kommer på några negativa effekter. Istället verkar de positiva effekterna handla om en insikt i att inte jämföra sig. En student uppger: *“Innan kursen var mitt paradigm var att alla kör samma race. Sen insåg jag mer och mer att alla kör sina egna race och att man inte kan jämföra sig själv med någon annan överhuvudtaget då alla har sin egen resa och sin egen upptäcktsfärd och egna värderingar. Man kan bara jämföra sig med sig själv.”*

5.3.2 Begriplighet

Vad är Begriplighet för dig?

Samtliga intervjuobjekt talar i termer av förståelse. Det kan urskiljas ett mönster i att intervjuobjekten uppger förståelsen för sig själv. En student uttrycker *“Jag återkommer till det här med förståelsen för sig själv. Mycket av det man gör, tänker och beter sig känns lite som man gör baserat på reptilhjärnan.”* En annan student uttrycker *“Det inom mig har blivit mer begripligt sen kursen. Mina tankar har blivit begripliga”.*

Hur har du hittills sett på Begripligheten i ditt liv?

Intervjuobjekten ser relativt olika på sin Begriplighet. En student uppger *“Jag har inte riktigt haft Begriplighet i det jag gör om jag ska vara ärlig. Kanske mer nu.”* En annan student uttrycker

“Jag tycker att det är ganska begripligt. Jag ser det som att det jag gör är det som leder till att det blir så eller så. Det finns ju de som tycker att saker bara händer. Och det gör det ju också, men jag ser min roll i åtminstone i hur jag reagerar på vad som händer. Och inte faller offer för det. En tredje student uttrycker “Tidigare kände jag det som att jag förstod allt. Men nu på senare tid har jag förstått att jag det finns mycket jag inte förstår ett skit av i livet.”

Upplever du att du kan göra något för att öka din Begriplighet?

Intervjuobjekten återkommer till att reflektera och att detta i sin tur kan handla om att ge sig själv tid och att träna på att vara mindful. En student uttrycker *“Ja, att våga reflektera och ge mig själv tid. Jag vill inte riktigt... ..Jag tror mycket handlar om mindfulness.”* En annan uttrycker *utöva mindfulness och så kommer Begripligheten inifrån. När jag har inre harmoni så*

faller allt annat på plats.” En tredje student uttrycker vikten av andra människor ”...att vidga sina perspektiv. Att höra en annan människas syn...”

Skulle du kunna berätta lite mer konkret om en händelse innan kursen där du tar med begreppet Begriplighet. Som du sa, att du kände att du begrep mer saker innan kursen än efter?

Intervjuobjekten beskriver hur de har fått en ökad förståelse för att allt inte är som det ser ut att vara.

En student uttrycker *“Något som jag insåg var att folk som såg framgångsrika ut på utsidan var helt förtvivilade på insidan. Det var en person som kommer från en välbärgad familj, hon har många fastigheter på sitt namn, hon hade en miljon på kontot som hon själv kunde köpa godis för och hon är en av de mest förtvivilade och självföraktande människorna jag har träffat... ..Då inser man att pengar kanske inte gör så mycket, att man har en fastighet här och lite kontakter där. Det måste vara något annat också tänkte jag då. Och det är just det jag har försökt att sträva efter, ett bra jobb, lite status, lite fina artiklar. Men så inser man att det kanske inte är så värt...”*

5.3.3 Relationer

Vad har kursen betytt för ditt sätt att se på andra människor?

Intervjuobjekten beskriver att de fått mer förståelse för andra människor. En student uppger *“...att alla har sina egna historier med sig och att man vet så himla lite om andra egentligen... ..Och vad det handlar om är väl kanske mer att lyssna på varandra, förstå och fråga och därigenom lära sig.”* En annan student uppger *“Mycket. Som jag sa innan, alla går runt med sina egna värdesystem och innan tyckte jag om att stereotypisera människor... ..Men nu inser jag ju att för dem så innebär framgång något helt annat än vad framgång innebär för mig.”*

Efter det sista citatet ställdes en uppföljningsfråga: Vad i kursen fick dig att förstå det?

Studenten uppgav då *“När vi la upp värdekartan och de förklarade att olika saker betyder olika mycket för olika människor.”*

Tror du att kursen har påverkat ditt sätt att se på andra människor?

Intervjuobjekten uppger att kursen har påverkat detta i positiv bemärkelse. En student uppger *“Ja, särskilt för vi var så många olika typer av personer. Och mycket genom alla de övningar som man gjorde, att man såg framför sig att alla här är väldigt olika.”*

Vad tror du att kursen har betytt för din relation till andra människor?

Intervjuobjekten uppger att de försöker förstå dem mer, lyssna mer och de inte är lika dömande. De uppger även att de har blivit lite mer ödmjuka. En student uppger *“Att jag försöker förstå dem mer. Jag hade ju mina glasögon på innan. Jag dömde genast människor. Jag tror att det finns en sida som fortfarande tänker så, men jag är medveten om hur jag omedelbart kan förakta en annan människa.”* En annan student uppger *“Lite mer ödmjukhet kanske... ..inte ta så mycket för givet hur andra är och mår. Och att vissa saker inte betyder något särskilt för att det skulle ha gjort det i min egen värld. Och då handlar det mer om att lyssna mer, vara lite mer uppmärksam och kommunicera bättre.”*

Vad är viktigast för dig, att tillhöra en grupp eller ta självständiga beslut?

Tre av intervjuobjekten uppger att det är splittrade och att de värderar båda. Ett intervjuobjekt uppger självständiga beslut. En student uttrycker *“Både och då jag ser människan som en biologisk varelse med drifter och behov som behövs uppfyllas. Och ett av dessa behov är social tillhörighet men sen vill jag fortfarande kunna vara mig själv och tycka och tänka som jag gör.”* En annan student uppger *“För ett år sen var det självständiga beslut. Men nu känner jag att det är viktigt att ha personer omkring mig som bekräftar min person – jag vill tillhöra en grupp. Självständiga beslut tror jag inte att jag tar för jag tar in så mycket av vad andra tänker och tycker. Jag känner att jag har en egen vilja men samtidigt känns det viktigare att på ett djupare plan tillhöra ett sammanhang och en grupp.”* En tredje student uttrycker *“Jag önskar att jag kunde säga att ta självständiga beslut, för att jag tycker det är så himla viktigt att vara stark i sig själv, att ha självförtroende och självkänsla. Men... jag har nästan ingen magkänsla och jag älskar att tillhöra en grupp, så det är lite svårt haha”.* Studenten som värderar självständiga beslut uttrycker *“Självständiga beslut. För jag vill inte känna mig beroende av att det jag gör baseras på andra och då också värderas i kombination med andra.”*

Har det här förändrats före och efter kurs?

Ett av intervjuobjekten uttrycker att hen har fått en insikt gällande vem hen är och uttrycker *“Innan visste jag inte riktigt vad det innebar att vara sig själv och jag tänkte att man skulle vara på ett visst sätt.”*

Vet du något speciellt moment i kursen som har påverkat dig?

Intervjuobjekten beskriver att de främst minns värderingsövningarna och de moment när de fick kartlägga styrkor och svagheter. En student uttrycker *“Det jag kommer ihåg mest med kursen är de första momenten gällande värderingar...”* En annan student uttrycker *“Jag kommer tillbaka till det här att vara medveten om sig själv och förstå sig själv. Jag tycker det började starkt med att gå igenom värderingsövningarna. Om man pratar beslut handlar det om att*

förstå vilka drivkrafter som ligger bakom. Att man förstår det bättre tycker jag i alla fall gjorde att man blev lite mer handlingskraftig.”

Kursen är ju väldigt interaktiv, hur upplever du det?

Samtliga intervjuobjekt beskriver det som något väldigt positivt med kursen och att de fick träna på att öppna upp sig. En student uttrycker *“Det var ett väldigt positivt element av kursen. En annan student uppger “Det var superspännande att höra hur andra tänker och vad de har varit med om. Jag är inte så bra på att dela med mig själv och det fick jag jobba på mycket med i kursen.”*

Hur upplevde du att det var att lyssna på när andra människor berättade sin livsresa?

Intervjuobjekten uppger att det var väldigt intressant och det blir personligt och till och med privat på väldigt kort tid. En student uppger *“Jätteintressant, och starkt. Det blir ju väldigt personligt på väldigt kort tid. Nästan privat ibland också. Ofta kan man vara personligt men det är att vara privat som är svårt. Och det är ju där kärnan finns till personlig utveckling. Det är där man formas, i det man inte pratar om så ofta.”*

Fick det dig att fundera över din egen situation av att höra andras historier och tankar?

Intervjuobjekten uppger att det har gett perspektiv och en förståelse för andra människor. En student uppger *“Man utmanar sina egna tankar kring världen när man pratar med andra.”*

Hur kändes det att dela med sig av dina historier?

Intervjuobjekten har delade uppfattningar. En student uppger det som *“Ovant. Men det var bara till att göra det. Man blir lite mer blottad och naken, men vad gör det.”* En annan student uttrycker *“Ganska enkelt då det var upplagt för att det var det vi skulle göra.”* En tredje student upplevde det som jobbigt och uttrycker *“När det blev personligt var det jobbigt. Det blev en wake up call i kursen att jag måste jobba med öppenheten så nu kan jag lättare dela med mig”.*

Ett av intervjuobjekten blev även tillfrågad om hen tror du att hen gör det mer i vardagen efter kursen eller om hen upptäckte något nytt i att dela med sig, effekter av det eller så?

Denne svarade *“Kanske inte härligt, men jag upptäckte att det inte dödar en. Och jag tror att många uppskattar att man är ärlig och öppen.”*

5.3.4 Hanterbarhet

Vad är Hanterbarhet för dig?

Samtliga studenter använder begreppet kontroll på olika sätt. En student uttrycker: *“När du har kontroll över något och kan styra dess skeende i den riktning du vill. En annan student uttrycker: “När man kan hantera något. Det är inte ofta som något inte är hanterbart. För mig handlar det nog mycket om kontroll. Det upplever jag nog ofta att jag har (kontroll) jag har också fötterna på jorden och kan hantera det mesta.”.*

Hur har du hitintills sett på din Hanterbarhet i livet?

Studenterna beskriver hur de i olika skeenden i livet har haft kontroll över det som har hänt i livet. En av studenterna beskriver *“Jag har alltid velat tro på att man kontrollerar hela sitt liv till hundra procent, att man är kaptenen över sitt eget öde. Men jag har insett på senare tid att det är mycket tillfälligheter i livet och att slumpen spelar en stor roll. Det finns saker du inte kan kontrollera. Jag har bland annat sett det i andrahandsupplevelser. Jag har vänner som är managers för att de råkade vara på rätt plats på rätt tidpunkt och detsamma för en själv. Det är ingenting man kontrollerar över men man kan ju kontrollera hur man hanterar det.”*

Upplever du att du själv kan förändra något för att öka din Hanterbarhet?

Studenterna verkar ha lite svårt att formulera ett svar på denna fråga, men en röd tråd kan utläsas i vad som kan tolkas skapa ett förhållningssätt till saker i livet. En student beskriver *”Jag tror att det jag kan förändra är hur jag ser på något. Exempelvis så kan blixten slå ner när som helst men man kan inte gå och oro sig för det jämt.”*

Var det något specifikt moment i kursen som du tycker påverkade din Hanterbarhet?

Samtliga studenter tar upp momenten i kursen som handlade om att kartlägga sina värderingar och skriva sin livsresa. En student uttrycker följande: *“Mycket värderingsövningarna. Vad man tycker är viktigt. Inte bara var man kommer ifrån och vad som redan är uppbyggt inom en utan även att det finns ett lite mandat där att man kan påverka vilka ord man vill ha i sin lilla värdeskål och det kan guida en framåt. På så sätt kan man hantera situationer med färre parametrar. Man blir också mer sann mot sig själv”.* En annan student svarar kort och gott *“Ja, när jag skrev livsresan, då fick jag reda på varför jag agerar som jag gör.”*

5.3.5 Beslut

Vad lägger du vikt på vid stora beslut?

Studenterna uppger att de lägger stor vikt vid att må bra av stora beslut. En student uttrycker det på följande sätt: *“Jag börjar inse vad som är viktigt genom att kartlägga mina värderingar. I höstas tog jag inte ett enda beslut utifrån mina egna värderingar. Nu tar jag fler beslut i linje med mina värderingar... ...När jag vet vad jag tycker är viktigt är det lättare. Livsresan var viktigt i den processen”*. En annan student tar distans från vikten i beslut: *“I min omgivning är det många som ser på beslut som helt livsviktiga. Att besluten man tar handlar om de närmaste 20 åren när det egentligen rör sig om 1-2 år. Jag försöker sortera ner det lite, så att perspektiven blir kortare och inte lika livsavgörande. Att jag försöker tänka för mig nu, de närmaste 3-4 åren, vad är viktigt för mig här? Då är det det som blir formen för magkänslan...”*

Detta citat följdes upp med frågan ”Har du alltid resonerat så att allt ”inte är för evigt”?” Varpå studenten tillägger: *Nej det tror jag inte, tidigare har jag tyckt att det var svårt. När man skulle välja gymnasium eller högskola, då kändes det som att det skulle bli en rippleeffekt på hela livet.”*

Sättet du resonerar på inför olika beslut, känner du att det har förändrats innan och efter kurs?

Två av studenterna har svårt att ge exempel på, samt urskilja om det har förändrats innan och efter kurs. En student har dock ett tydligt svar på frågan *“Det har förändrats för att man har blivit mer medveten om vad man styrs av och vad man vill ska styra en. Då blir det lite mer målinriktat och lite lättare att agera i sin egna lilla beslutsmiljö. Det blir inte så många olika saker att fundera på. Om man vet att de här fem sakerna är viktiga för mig, att de får styra vad jag tycker, och kanske en som jag vill gå lite mer mot, istället för att man låter hundra saker påverka en.”* En annan student uppger: *“Ja, tidigare tog jag inga beslut utifrån mina egna värderingar. Det gör jag nu. När jag tar beslut utifrån mina värderingar så mår jag helt enkelt bättre, jag får en ökad inre harmoni och saker blir inte lika jobbiga”*

5.3.6 Meningsfullhet

Vad är Meningsfullhet för dig?

Intervjuobjekten uppger att Meningsfullhet är att bara vara samt tillfredsställelsen av att uppleva någon form av värde för en själv men framförallt för någon annan. En student uttrycker *“Att det ger nått – antingen för mig eller för någon annan.”* En annan student uttrycker *“Det är lugnet och tillfredsställelsen av att få andra att må bra som är meningsfullt.”* En tredje student uttrycker *“För mig är Meningsfullhet att bara vara den jag är”*.

Hur har du hitintills sett på din Meningsfullhet i livet?

Intervjuobjekten beskriver motstridiga tankar.. En student uppger *“Jag försöker göra mitt liv meningsfullt för det känns roligare att leva då. Små grejer som att ta sig tid när en kompis är ledsen och bry mig om den personen. Ofta är det att hjälpa andra – att få andra att må bra. Jag hade det som värdering under kursen för det har alltid varit viktigt för mig.”* En annan student uppger *“Jag har inte haft mycket mening alls.”* En tredje student uppger *“Det har varit meningsfullt. Jag har haft en väldigt bra uppväxt och väldigt bra vänner och familj. Det är lätt att hänga upp mening på vardagliga saker. Till exempel att jobba på ett visst ställe, gå på en viss skola, ha vissa kläder och så glömmar man bort det som faktiskt betyder något. Som fina relationer till nära och kära.”* En fjärde student uppger *“Jag tror så här, att om man strävar efter något har man tappat poängen med det. Strävar man efter det så har det omedelbart blivit ytterligare en grej som man vill uppnå vilket innebär någon form av stress. Att känna något genuint meningsfullt innebär för mig att inte vilja uppnå någonting, att man bara är.”*

Upplever du att du kan förändra något för att öka din Meningsfullhet?

Intervjuobjekten uppger att de kan tänka efter och aktivt försöka göra meningsfulla saker men att det är svårt. En student uppger *“Ja, att vara medveten och tänka efter och försöka aktivt göra mer meningsfulla saker.”*

Vad har kursen betytt för din strävan efter Meningsfullhet?

Intervjuobjekten uppger att Meningsfullheten har ökat men att det finns utvecklingspotential. En student uttrycker *“Meningsfullheten har ökat de senare åren. Men jag vet inte varför. Det känns viktigare nu att leva meningsfullt. Känslan av att ge är så stor – det ger värde på riktigt till den jag gör det för. Då känns det kul och meningsfullt. Nu värderar jag energi, öppenhet, nyfikenhet. Jag har känslan av att jag kan fortsätta i hundra år och att jag växer som person.”* En annan student uttrycker *“Att jag kan nå Meningsfullhet, trots att jag inte är där än. Att det finns en chans att komma dit.”*

5.3.7 Effekter

Varför tror du att kursen fick den effekten den fick?

Intervjuobjekten beskriver motstridiga åsikter. Några uppgav själva innehållet som konkret och handfast varpå det var lätt att ta till sig. Det framkommer även att lärarna var bra och engagerade. Andra uppger även att det berodde på att de var motiverade och därmed mottagliga. En student uppger *“Jag fick positiv effekt för att jag var i den fasen. Jag ville lära och jag var mottaglig.”* En annan student uttrycker *“...Det var konkreta övningar som gav stor effekt. De gjorde det abstrakta konkret och förståeligt från början vilket gav starka resultat vilket gjorde att effekten blev stor.”*

Tror du att det är en bra kurs för studenter?

Intervjuobjekten uppger att de tycker kursen skulle vara bra för studenter. En student uppger *“Det skulle vara bra för alla studenter. Alla behöver gå på djupet lite kring vad de värderar och vad som betyder något. Jag tror det handlar om att få lyssna på varandra. Man får ju inte sitta ner och prata på det här sättet. Många skulle nog behöva reflektera över olikheter och hur mycket vi kan lära oss om varandra och om oss själva. Jag tror gör att man blir en bättre gruppmedlem.”* En annan student uppger tankar om specifikt Handels: *”Självledarskap behövs för att Handels är extremt normstyrt och de som säger att det inte är normstyrt är normstyrda, kanske inklusive mig själv. Det kanske inte behöver vara en fokuskurs. Istället borde det kanske integreras i tänket på studier.”* En annan student uppger *“Absolut! Ibland tänker jag att det borde finnas mycket tidigare i utbildningen. I grundskola och så. Man tränar idrott men inte hjärnan.”*

Vad är det viktigaste av det vi pratade om här idag?

Intervjuobjekten uppger att det var bra att få prata om ämnet generellt för att det är viktigt att få tänka efter vad som egentligen betyder något. Vidare uppger de värderingarna och medvetenhet som de viktigaste ämnena som har berörts. En student uppger *“Just att tänka efter vad som egentligen betyder någonting för mig – inners inne. Om jag tar reda på vad som egentligen betyder något det så tror jag att jag blir mer sann till mig själv och agerar i linje med mina värderingar.”* En annan uppger *“Medvetenhet. Och att det kommer från att man förstår sig själv bättre för då förstår man också var man står och vad man tar för beslut i det. Det blir så många saker som jag inte behöver tänka på längre. Man har redan processat saker innan.”*

6. Analys

6.1 Inledning

I följande avsnitt presenteras analysen utifrån en struktur som ämnar besvara frågeställningarna. Analysen baseras på de kvantitativa och kvalitativa resultaten i kombination med bakgrund och teori. Inledningsvis presenteras de kvantitativa resultaten som ämnar undersöka *om* en självledarskapskurs kan påverka studenters välmående. Vidare utförs en tematisk analys i syfte att *försöka förstå* eventuella effekter av kursen. Analysen avslutas med en diskussion kring hur en kurs i självledarskap kan tänkas möta Generation Ys förutsättningar och behov, med fokus på välmående.

6.2 Påverkar en självledarskapskurs studenters upplevda välmående?

	Begriplighet	Hanterbarhet	Meningsfullhet	Total KASAM
Har gått en kurs	46,52	53,6	44,93	145,05
Har inte gått en kurs	38,88	44,72	38,45	122,05
Signifikansnivå	(sig. 0.005)	(sig. 0.002)	(sig. 0.012)	(sig. 0.003)

Tabell 1: Signifikanta skillnader i KASAM-medelvärde mellan en grupp som inte har gått en kurs i självledarskap och en grupp som har gått en kurs i självledarskap.

Det kan utläsas i tabellen ovan att det är stora skillnader mellan grupperna som undersökts. Studenterna som inte har gått en självledarskapskurs har ett KASAM-medelvärde på 122, vilket ligger oroväckande nära det Antonovsky uttrycker vara ett svagt KASAM (<120). Att ha ett svagt KASAM innebär att individen bör överväga att i mindre grad sträva efter att leva efter andras normer och istället fokusera på delar av livet som hen känner starkt för och behärskar. I relation till studenterna som har gått en kurs i självledarskap skiljer sig medelvärdet drastiskt. Gruppen uppvisar ett KASAM-medelvärde på 145 vilket enligt Antonovsky påvisar en frisk person (140). Då det enda som kan tolkas skilja grupperna åt är en självledarskapskurs, kan således den skillnaden i medelvärde mellan grupperna tolkas tänkas komma som en effekt av kursen.

Med grund i resultatet från den kvantitativa undersökningen blir svaret på frågeställningen *ja*. Studenter som har gått en kurs i självledarskap har ett statistiskt säkerställt högre medelvärde på samtliga delkomponenter i välmåendeteorin KASAM än studenter som inte har gått en sådan kurs. Det kan därigenom konstateras att de studenter som har gått en självledarskapskurs har ett signifikant högre upplevt välmående än studenter som inte gått en självledarskapskurs. Hur detta samband kan förstås, förankras i nedanstående analys som svar på den andra frågeställningen.

6.3 Om en förändring uppstår, hur kan denna försöka förstås?

6.3.1 Hanterbarhet

Ambivalens kring att ta beslut - Om ingenting är omöjligt innebär det att allt är möjligt. Valmöjligheterna kan därför tolkas vara oändliga vilket kan frambringa den, för många ångestladdade, frågan: *Vilka val är då det rätta, vad vill jag egentligen?*

För en student kan denna komplexitet gällande val ta sig uttryck i många av livets sammanhang. Det kan beröra allt från de små valen i livet, som vilken mjölk hen ska köpa, till stora mer livsavgörande val. Den ambivalens, som många väljer att benämna som beslutsångest, kan därför tänkas uppstå när alla dessa val förväntas följas upp med ett beslut. Vidare kan studenter som har gått en kurs i självledarskap respektive inte har det, tänkas ha lika många valmöjligheter och förutsättningar vad gäller yttre påverkan. Vad är det då som gör att studenterna som har gått en självledarskapskurs upplever en högre Hanterbarhet och därmed högre grad av välmående?

I den kvantitativa undersökningen kunde signifikanta skillnader utläsas på frågor som handlade om individens förmåga att hitta lösningar på problem, att kunna övervinna svårigheter i livet och upplevelsen av att ha kontroll över det som händer i livet. I intervjuerna uppvisades ett tydligt mönster då de tidigare deltagarna uttryckte sig i liknande termer när frågor kring Hanterbarhet ställdes. De alla nämnde ordet kontroll:

”Hanterbarhet är att ha kontroll”

”Jag fick kontroll genom att kartlägga mina värderingar och livsresan”

Det första citatet belyser sambandet mellan Hanterbarhet och kontroll, vilket samtliga intervjuade studenter resonerade vara samma sak. Studenter verkar således tolka fenomenet Hanterbarhet i egenskap av det mer disciplinerade begreppet kontroll, vilket skiljer sig från Antonovskys definition av Hanterbarhet *”att ha tillräckliga resurser för att kunna möta olika situationer i livet”*. I det andra citatet framkom att kartläggningen av värderingarna och livsresan uttrycks vara anledningen till den ökade kontrollen. Hur sambandet mellan kursens moment och kontroll hänger samman kan tänkas förstås genom Halls forskning på värderingar.

Hall menar att verkligheten innefattar både en inre och en yttre verklighet. Hall beskriver den inre verkligheten som individens världsuppfattning och den inre världen av bilder. Det kan i sammanhanget motsvaras av studentens tolkningar och tankar. Hall beskriver den yttre verkligheten som det objektiva och observerbara, vilket i sammanhanget kan tänkas vara omgivningens normer, kulturen i samhället samt alla valmöjligheter. För att dessa världar ska

sammanfalla och vara i balans krävs att något medlar mellan dessa, vilket Hall menar är en individs värderingar. Värderingsövningarna i kursen skapar en brygga mellan den inre och den yttre verkligheten vilket kan tänkas förklara och skapa en förståelse kring studenternas ökade känsla av kontroll. Balansen mellan den inre och den yttre verkligheten kan tänkas vara en del i svaret på frågan: *vad vill jag egentligen?* Om alla val finns i den yttre verkligheten, kan tänkas att tolkningen och förklaringen av värderingarna hittas den inre verkligheten – vår livshistoria.

Livshistorien och värderingar kopplas samman när en förståelse ska skapas mellan individens historia och framtid. Livsresan går ut på att skriva ner händelser som har påverkat individen, varpå en värdering eller lärdom ska presenteras med syftet att skapa positiva associationer till det som tidigare eventuellt setts som något negativt (Se bilaga 1). Detta kan förstås genom Hall, som menar att när flertalet minnen upplevs som positiva, kan individen föreställa sig framtiden, sätta upp mål och skapa en vision. Vidare beskrivs det vara kombinationen av positiva erfarenheter från historien och hoppfullheten inför framtiden som påverkar en individs dagliga beslutsfattande. Detta stöds och underbyggs av följande citat:

“När jag skrev livsresan fick jag en ökad Hanterbarhet... då fick jag reda på varför jag agerar som jag gör”

Ovan citat speglar även en ytterst viktig aspekt i form av medvetenhet. Den sista delen av citaten kan tänkas visa på en förståelse kring agerandet vilket gör att livsresan kan tolkas påverka studenternas medvetenhet kring deras agerande. Ordet *varför* är en viktig komponent som återspeglar medvetenhet i form av reflektion kring ett agerande. Medvetenheten kan även kopplas samman med språket, vilket flera av de deltagarna uttryckte var en effekt av kursen. Deltagarna uttrycker att de lärde sig att prata i nya termer som de uppgav skapa en större förståelse för sig själva och andra. En av deltagarna uttryckte sig följande:

”Det är först när man sätter ord på det (värderingarna) som man kan bearbeta det i huvudet tror jag”.

Citatet påvisar vikten av att skapa ett språk och att med ett språk så kommer bearbetning. Hall menar att språket kring värderingar är en viktig del som kan förändra och påverka individers världsuppfattning, den inre verkligheten. Att benämna och etikettera saker till den yttre världen påverkar hur vi tolkar dem i vår inre värld, vilket var värderingsövningarnas syfte. Detta kan tänkas förstås utifrån att språket skapar en förmåga att sätta ord på värderingar vilket påverkar individens medvetenhet. Det möjliggör i vidare led att medvetenhet bidrar till att hjälpa individer att fatta beslut i vardagen, tack vare att en reflekterad världsbild skapas.

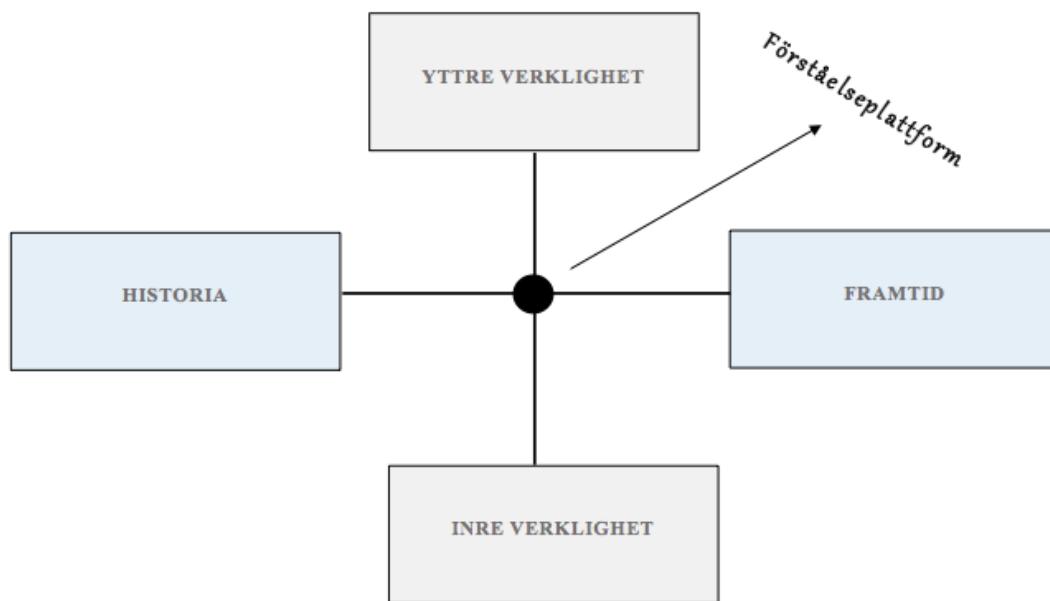


Bild 4: Författarnas sammanställda förklaring av fenomenet förståelseplattform.

Det verkar vara så att när den inre och den yttre verkligheten kopplas samman, samtidigt som historien och framtiden kopplas samman, skapas vad som kan kallas en förståelseplattform. Förståelseplattformen kan argumenteras skapa en distans till normer i samhället och grupper, vad individen har varit med om samt vart individen är på väg. Medvetenhet är en stor del av plattformen då reflektion är avgörande för förståelse. Det i sin tur gör att mer välgrundade beslut kan tas utifrån en större medvetenhet. Plattformen kan förstås utifrån kartläggningen av värderingar och livsresan, där värderingar kan tolkas bli ett viktigt verktyg för beslutsfattandet. Språket tillsammans med medvetenhet är det Hall uppger skapa bryggan mellan den inre och den yttre verkligheten. Dessa kan därför konstateras vara viktiga dimensioner i att skapa en förståelseplattform. Besluten får då en riktning som baseras i individens värderingar, vilken enligt en student är anledningen till ett ökat välmående:

“När jag tar beslut utifrån mina värderingar så mår jag helt enkelt bättre, jag får en ökad inre harmoni och saker blir inte lika jobbiga”

Sammanfattningsvis kan konstateras att värderingsstyrda beslut beskrivs öka en student välmående är en viktig insikt. Studenter är en grupp i samhället som står inför många valmöjligheter både privat och akademiskt. Samtidigt befinner sig studenterna i en samhällskultur som präglas av individualisering och ett behov av självförverkligande. (Gidden, 1996) Alla dessa valmöjligheter och normer från samhället gör att ambivalens kan uppstå som en konsekvens av att inte veta vad en vill. (Wiklund, 2010) Genom olika moment i självledarskapkursen kan studenterna skapa vad som kallas en förståelseplattform. Studenten

kan tänkas skapa en positionering där de kan ta värderingsstyrda beslut. Valen må vara lika många för alla studenter – men studenter som har gått en kurs i självledarskap verkar kunna möta dessa val på ett mer tillfredsställande sätt som en konsekvens av en ökad Hanterbarhet. De kan tolkas ha tillförskaffat sig en verktygslåda som hjälper dem att göra välgrundade medvetna och val, vilket får dem att må bättre.

6.3.2 Begriplighet

Förståelsen för sig själv - Studietiden är en komplex tid där studenten ständigt träder in i nya relationer, ställs krav på samtidigt som hen genomgår en individualisering. Det kan därför tänkas vara oundvikligt att studenten ställer sig frågan: *Vem är jag i allt detta?*

I den kvantitativa undersökningen kunde signifikanta skillnader utläsas på frågor som handlade om motstridiga tankar och känslor. Flertalet av intervjuobjekten i den kvalitativa undersökningen uppger även att de i högre utsträckning kan förstå och mer aktivt styra sina tankar och känslor, vilket underbygger de kvantitativa resultaten. Intervjuobjekten beskriver, i anknytning till ovan, att kursens främsta bidrag har varit förståelsen för sig själv. Det motiverar varför beståndsdelen Begriplighet i nedanstående stycke kommer refereras till som just *förståelsen för sig själv*.

“Jag lärde mig att tänka utifrån mig själv, vad jag har för styrkor och svagheter, varför tycker jag om det ena och inte det andra. Det var stort för mig”.

Från ovanstående citat kan utkristalliseras att studentens förståelse för sig själv kom med kursen, det vill säga, den fanns inte där innan kursen. Att en ökad förståelse för sig själv innebär ett sådant starkt bidrag kan tolkas signalera ett reflektionsgap hos studenter. Detta reflektionsgap kan tänkas komma ur den individualisering som präglar vår kultur där mycket fokus ligger på att profilera sig som individ och uppnå självförverkligande. Ett resonemang blir således att *jaget* rustas med för lite självreflektion i förhållande till de krav som ställs på självförverkligande och individualisering. Komplexiteten kan tänkas vara en anledning till varför gruppen som inte har gått en kurs i självledarskap har en näst intill kritisk nivå på Begriplighet. Det kan tänkas förstås genom KASAM-teorin som påvisar att ett lägre Begriplighetsvärde bland annat karaktäriseras av att individen har svårt att förhålla sig till en för komplex miljö. Nedanstående citat är ytterligare ett belegg som påvisar behovet av att reflektera. På frågan om intervjuobjektet kunde göra något för att öka sin förståelse för sig själv, svarade denne:

“Våga reflektera och ge mig själv tid. Jag vill inte riktigt. Åh, vad jobbigt att komma på att jag tagit fel beslut. Jag tror att man måste gå igenom sådant för att kunna landa. Jag tror mycket handlar om att öka Begripligheten till sitt liv. Ge sig själv tid.”

Ovanstående citat belyser dock även upplevd risk med reflektion, nämligen risken i att ha valt fel. Det kan tolkas att reflektion därmed blir stigmatiserat då det öppnar upp för möjligheten till insikter om felval. En tolkning är således att kursen kan leda till ett försämrat välmående vid ett eventuellt felval och upplevelse av misslyckande. Det blir därmed viktigt att ta fasta på den sista delen i citatet, där studenten spekulerar i att trots att reflektion kan upplevas som jobbigt så är det nödvändigt för att kunna landa. Återigen bottnar resonemanget gällande förståelsen för sig själv i glappet mellan att ha alla möjligheter men en bristande inre kompass som vägleder individens beslut.

Resonemanget blir intressant i anknytning till det faktum att vårt samhälle idag i mångt och mycket utgörs av just grupper (Manz, 1991). I dessa sammanhang är det motsatt det ovan konstaterade individualistiska fokus viktigt för individen att tillhöra en grupp. Manz påvisar även att när självledarskap sker på gruppnivå ökar gruppens förmåga att lösa gemensamma problem, uppnå gemensamma mål samt minska eventuella konflikter inom gruppen. Det kan tänkas vara fördelaktigt för en student, som kan tänkas tillhöra många grupper, inte minst under studietiden. Det visar sig bland annat i våra intervjuer där 3 av 4 uppger att de hellre tillhör en grupp än tar självständiga beslut. Dock finns ytterligare dimensioner i dessa uttalanden, nämligen att samtliga av de tre som uppger gruppstillhörigheten som mest tilltalande i viss mån uttrycker ett behov av att behöva ”försvara” detta ställningstagande. En student uttrycker:

“Jag önskar att jag kunde säga att ta självständiga beslut, för att jag tycker det är så himla viktigt att vara stark i sig själv, att ha självförtroende och självkänsla. Men jag älskar att tillhöra en grupp”.

Det kan tänkas uppstå en komplex situation då studenter i ett individualistiskt samhälle kan antas värdesätta självständiga beslut över tillhörigheten i en grupp. Komplexiteten uppstår i att tre av fyra heller uppger vilja tillhöra en grupp än att ta självständiga beslut. Citatet ovan belyser ambivalensen som framkommer i och med behovet av att behöva försvara sitt ställningstagande i att vilja tillhöra en grupp. Det komplexa uppstår även med bakgrund i den rådande kultur där självförverkligande är en högt rankad värdering (World Value Survey, 2015). *Kan det tänkas vara så att det inte längre räcker att tillhöra en grupp utan måste en vara en utpräglad individ även inom gruppen?”*

Komplexiteten kan försökas förstås utifrån Self-Determination Theory som påvisar individens grundläggande behov vad gäller autonomi och tillhörighet. Förståelsen kan hittas i att

tillhörighet först kan uppnås då behovet av autonomi är tillgodosett. Självständiga beslut kan tolkas botten i en självständighet, vilket är ett annat ord för autonomi. Resonemanget kan därför tolkas botten i att vi måste lära känna oss själva för skapa självständighet innan vi fullt ut kan känna tillhörighet med andra. Det kan således tänkas vara så att tillhörighet inte är på bekostnad av självständiga beslut, utan att självständighet är en förutsättning för att känna tillhörighet, vilket leder till frågan: *Vem är jag i gruppen?*

Vem är jag i min grupp – För att skapa en djupare förståelse för vem individen är i en grupp väljs här en ansats där diskussionen sker inom ramen för Kegans teori kring vuxenutveckling. Kegan beskriver i sin forskning att människors strävan efter utveckling föds ur individens upplevelse av obalans med bakgrund i komplexiteten kring jaget och gruppen. En av studenterna beskriver följande vara den största lärdomen från kursen:

“Att ha verktyg i att leda sig själv och förståelse för sig själv. Bara att förstå att så här fungerar jag som person... ...Kursen skapar en medvetenhet om hur man är. Varför man tänker som man gör och varför man agerar som man gör i olika situationer. Kanske är det baserat på händelser som man har varit med om eller värderingar man har lyckats kartlägga. Man begriper sig själv lite bättre och då kan man agera mer med handkontroll. Annars blir det bara ett virrvarr av tankar.”

Flertalet studenter uppger genomgående i intervjuerna att en utveckling skett från vad som karaktäriseras vara *Socialized mind* till att vara mer *Self-Authoring mind*. (Kegan. 1997). *Socialized mind* innebär att individen är en lagspelar, en trogen följare, anpassar sig till gruppen och söker riktning. *Self-authoring mind* karaktäriseras av att individen har ett syfte, att denne lär sig hur en ska leda andra, har egna ramar och en egen kompass, är lösningsorienterad och självständig. Ovan citat kan tolkas falla inom ramarna för definitionen av *Self-authoring mind*, vilket är ett av många citat av samma karaktär. Det blir av intresse att undersöka vad som påverkat studenterna att genomgå denna förändring då en tanke är att de framhävande mekanismerna i denna process. Detta då det i individ-kontra-grupp-komplexiteten kan ses som fördel att gå från *Socialized mind* mot *Self-authoring mind* med bakgrund att individualism och självförverkligande är högt rankade värderingar i samhället. Processen att gå från *Socialized mind* till mer *Self-Authoring mind* kan granskas och försöka förstås med hjälp av ovanstående citat. Studenten beskriver inledande att kursen först skapar en medvetenhet om varför individen har de värderingar den har, för att sedan göra ett ställningstagande och eventuellt justera om i ens styrande krafter för att till sist då kunna *”styra med handkontroll”*. Det sista belyser något kraftfullt i sammanhanget, nämligen att själv vara ansvarig och sätta riktning i sitt eget liv. Detta kan förstås utifrån att det är medvetenheten som gör det möjligt att kunna styra med handkontroll, vilket kan ses mynna ut i vikten av riktning utifrån jaget.

Det kan tolkas vara så att processen att gå från *Socialized mind* till *Self-Authoring mind* kan botten i en ökad Begriplighet. Detta då Begriplighet enligt Antonovsky är en social process där människor i interaktion med varandra utvecklar sin förståelse. Då förutsägbarheten i samhällen har påvisats sjunka (Giddens, 1996) kan tolkas att det blir av extra stor vikt för studenter att öka sin Begriplighet. Detta underbyggs av Antonovsky som menar att förutsägbarhet leder till komponenten Begriplighet och utvecklas allt eftersom människan blir medveten om det sammanhang som finns i sociala relationer. (Antonovsky, 1991).

Det som blir viktigt i sammanhanget är att belysa att en individ genom att övergå i *Self-authorized* fasen inte automatiskt blir lyckligare eller mer tillfredsställd. Men i och med att gruppen studenter enligt resonemanget vill vara mer ansvariga över sin riktning, och i viss utsträckning kanske tror sig vara mer ansvariga än det är, kan det hävdas att studenter genom att få en ökad medvetenhet och därigenom uppnå den fasen *Self-authoring mind*. Det kan tänkas förena jaget med gruppen och därigenom ge individen en högre tillfredsställelse och känsla av sammanhang, vilket enligt Antonovskys ökar individens välmående.

6.3.3 Meningsfullhet

När Meningsfullhet ska analyseras kan det vara viktigt att lyfta blicken till den rådande kulturen i samhället. För vad händer när vi ställer begreppet Meningsfullhet mot begreppet individualism?

- *Meningsfullhet* - Är den emotionella komponenten i KASAM som påvisar betydelsen av att vara delaktig.
- *Individualism* - Uppfattning som ser individens frihet och oberoende som ett högsta värde.

Är det kanske här självförverkligande, uppnående av långsiktiga livsmål, kommer in i bilden genom att vara det som förenar, alternativt separerar, ovanstående begrepp.

Att “bara vara” och relationer

De kvantitativa resultaten visar på stora skillnader mellan studenterna som har respektive inte har gått en kurs i självledarskap. De signifikanta resultaten kan urskiljas handla om individens ökade tro på framtiden samt högre Meningsfullhet i de vardagliga sysslorna. Dessa går i linje med de kvalitativa resultaten då de uttrycker Meningsfullhet i liknande termer. Det som har tagits fasta på i kommande analys speglar vad i kursen som har påverkat dessa resultat. Det kan tolkas vara två tydliga spår som uppkommer i samtliga intervjuer, nämligen “att bara vara” och relationer. Att bara vara, påvisar en student i följande citat;

“För mig är Meningsfullhet att bara vara den jag är”.

Fenomenet i sig kan hävdas vara en uppenbar upptäckt, men genom att återigen hänvisa till konstaterandet att Sverige är ett av Världens mest självförverkligande länder (World Value Survey, 2015) får konstaterandet en ny dimension. Det som enligt intervjuerna utgör studenters Meningsfullhet går inte hand i hand med de mekanismer som styr individen i samhället. Om fokus riktas mot slutet av meningen ”...att bara vara den jag är”, belyser det något kraftfullt. I sammanhanget exemplifierar studentens uttalande av Meningsfullhet vad som kan tolkas vara motsatsen till innebörden av självförverkligande, att uppnå ett mål. Om individen strävar efter ett mål utifrån vad samhället uttrycker som meningsfull, istället för att förankra detta i vad hen själv tycker, kan tänkas att en kognitiv dissonans uppstår. Kognitiv dissonans innebär för studenten att ett obehag uppstår som en konsekvens av att inte leva efter den egna bilden av Meningsfullhet. I enlighet med fenomenet kognitiv dissonans skulle det i sammanhanget innebära att individen rättfärdigar ett felaktigt agerande med att försöka ändra känslan inför agerandet, när det egentligen är agerandet som måste lämna plats för känslan. Det kan resoneras att då självförverkligande genomsyrar samhället i sådan hög grad ligger det närmare till hands för studenten att fortsätta agera utefter hens upplevelse av den objektiva världens Meningsfullhet än att identifiera hens egen Meningsfullhet. Bengs (2015) uppger att normer och strävan efter att vara normal och passa in i normsystemet är en kritisk komponent i nedsatt välmående. Det kan således tolkas vara så att vara sig själv inte är ett alternativ, utan att vara normal, det vill säga vara något annat än sig själv är det som ofta eftersträvas. Det kan leda till att individer försöker nå ett mål, självförverkligande, utefter andras normer, med ambitionen att vara någon annan. Självledarskap, *processen att leda sig själv*, rustar således individer att skapa ett tydligt jag där en medvetenhet skapas (Manz, 1991). Genom att självledarskapet uppmuntrar och vägleder individer till att förstå vad som är meningsfullt för dem kan således hävdas att dess välmående ökar då individens energi istället kan riktas i enlighet med detta. Dock bör även bör belysas att om en individ blir mer medveten om vad som upplevs som meningsfullt kan hen uppleva en otillfredsställelse i sin egen situation som nu inte längre går i linje med dennes tolkning av Meningsfullhet vilket leder till en ny typ av kognitiv dissonans. Här kan då krävas ett agerande från individen som resulterar i att hens situation överensstämmer med hens uppfattning av Meningsfullhet. Självledarskapet kan tolkas ge individen en verktygslåda – vilken är upp till individen att använda.

Det andra tydliga spåret som kan urskiljas från beståndsdelens Meningsfullhet är vikten av och synen på relationer. Flertalet av intervjuobjekten uppger att känslan av Meningsfullhet uppstår när de gör något för andra, vilket exemplifieras av följande citat:

“Det är lugnet och tillfredsställelsen av att få andra att må bra som är meningsfullt.”

Citatet grundar för en kritisk diskussion huruvida en kurs som förstärker individens jag-fokus är det som bör riktas till studenter med syftet att öka en individs välmående, när citatet uppger att Meningsfullhet uppnås av att fokusera på andra. Det som tagits fasta på i detta sammanhang som bemöter kritiken är att flertalet av intervjuobjekten, under andra områden av intervjun, återkommer till att kursen har gett dem en djupare förståelse för andra människor. Den djupare förståelsen kan tolkas komma av att kursen gav studenterna en *vilja* att förstå. Det konstateras även att detta för intervjuobjekten förekommer av att de fått insikter i att de egentligen inte vet så mycket om andra människor som det trodde. Så trots att en kurs i självledarskap definieras som *processen att leda sig själv*, kan kursen i allra högsta grad tolkas bidra med insikter gällande relationer till andra. Kursen bejakar således något centralt i att skapa Meningsfullhet genom att påverka hur deltagarna förhåller sig till andra människor.

Denna företeelse kan kopplas samman med Self Determination Theory's ståndpunkt, att åtminstone tre universella psykologiska behov är nödvändiga för optimal utveckling och funktion. Dessa är kompetens, autonomi och tillhörighet. Ovanstående insikt, förståelsen för andra, kan tolkas vara en typ av kompetensutveckling hos individen. Genom att vidare granska citat från intervjuerna kan hävdas att denna "kompetens" är något de inte har för vana att träna på.

"Jag är inte så bra på att dela med mig själv... det fick jag jobba på mycket med i kursen. Som i livsresan, då blev det personligt vilket var jobbigt. Det blev en wake up call i kursen att jag måste jobba med öppenheten, så nu är det lättare att dela med mig."

Vidare framkommer att förståelsen för andra är något som upplevts som väldigt positivt, särskilt i den bemärkelse att individerna genom att förstå andra även förstår sig själv bättre, vilket i sin tur redan diskuterats kunna ge effekter för välmående. *Kan det vara så att denna kompetens, förståelsen för andra och där med sig själv, är något som utifrån resonemanget "tränas" för lite på?*

"Jag ser människan som en biologisk varelse, och en biologisk varelse kommer ha drifter och behov som vi kommer behöva uppfylla. Och ett av dessa behov är social tillhörighet... ...men sen vill jag fortfarande kunna vara mig själv och tycka och tänka som jag gör."

När intervjuobjekten får frågan huruvida de prioriterar självständiga beslut eller gruppstillhörighet framkommer något kraftfullt. Nästan samtliga uppvisar en ambivalens när frågan ställs då de uppger att de önskar sig vara självständiga, men uppger även att de värderar gruppen. Kursens kan, utifrån Self Determination Theory, tänkas bemöta detta uttalande genom att utveckla både självständiga beslut och tillhörighet. Momenten i kursen uppmuntrar till personliga och blottande samtal som tänjer på gränserna till bekvämt för många *"ibland blir det*

till och med privat". Trots detta verkar samtliga studenter uppskatta det och i samband med det öppna samtalet få omvälvande insikter om sig själva och ens föreställningar genom att lyssna och förstå andra. En student uttrycker:

"Man utmanar sina egna tankar kring världen när man pratar med andra."

Både av att prata själva, och att lyssna uppmärksamt på andra, uppges ha påverkar studenterna i den bemärkelse att de känner sig mer bekväma samt har utvecklat ett språk för hur de ska närma sig sådana "känsliga" ämnen. Det kan således åter igen försöka förstås utifrån *Self Determination Theory*, att momenten kan hävdas ha utvecklat en utökad kompetens i samspelet med andra människor. Teorin benämner kompetens som en människas inre önskan att känna sig effektiv när hen interagerar med omvärlden vilket blir relevant i sammanhanget. Om en individ inte har för vana att samtala om mer privata ämnen kan tänkas att denne drar sig för det, trots att det i vissa situationer skulle vara betydande. Viktiga dimensioner kan då falla mellan stolarna om sådana ämnen inte lyfts, vilket kan gälla såväl privat som i professionella sammanhang. Vidare beskriver *Self Determination Theory* att behovet kompetens blir framträdande vid engagemang i utmanande uppgifter som sätter individens förmågor på prov. Den typen av utmanande uppgifter som skulle vara aktuella i sammanhanget, när en individ måste interagera eller samverka med andra människor, innebär att denna samtalskompetens blir av stor vikt. Det gäller såväl för individen själv för att hen kunna bli förstådd, men också för att denne ska förstå. Kursens påverkan av samtalskompetens kan således hävdas vara av stor vikt för individernas relationer. Denna kompetens kan tolkas förklara varför studenterna känner sig mer fria och autonoma som en följd av att deras mentalt uppsatta föreställningar om hur saker och ting är rubbas när de får lyssna till hur andra mår, resonerar eller tänker. En student uppger:

"Något som jag insåg var att folk som såg framgångsrika ut på utsidan var helt förtvivlade på insidan. Då inser man att pengar kanske inte gör så mycket, att man har en fastighet här och lite kontakter där. Och det är just det jag har försökt att sträva efter, ett bra jobb, lite status, lite fina artiklar. Men så inser man att det kanske inte är så värt."

Ovan citat kan tolkas visa på de föreställningar, som efter ett öppet samtal, förändrades och skapade förståelse. Vidare bör belysas att det inte enbart var insikter gällande stereotyper och förutfattade meningar som uppdagades, utan även förtroligheten deltagarna emellan. Ett citat belyser en vikt i att samtalet även kan öppna upp för starka band och relationer:

"Det var hjärtevärmade, på ett sätt jag inte är van vid"

Det kan således tolkas att kursen leder till en ökad kompetens och autonomi genom förståelse för andra människor. I kombination med den nämnda förtroeligheten som uppstår, kan detta i sin tur hävda påverka individernas upplevelse tillhörighet. Tillhörigheten ökar således som en effekt av förståelsen för andra, men som i sin tur kan hävdas vara en effekt, eller kombination, av att få en ökad förståelse för sig själv. Det visar således för vikten av en självledarskapkurs för att få ökad förståelse för andra och därigenom fördjupade relationer. Det i sin tur speglar således vikten av en självledarskapkurs för Meningsfullhet vilket uppges ha en effekt på välmående.

För att dra resonemanget till sin spets kan här återigen ses till *Kegans CDF-ramverk*. Kegan hävdar att den fas som studenterna har tolkats uppnå, *Self-Authorizing Mind*, karaktäriseras av att individen har ett syfte, lär sig hur en ska leda andra, har egna ramar och en egen kompass, är lösningsorienterad och självständig. Fasen präglas således av självständighet. Det skulle kunna tryckas motsägelserfullt, då det i ovanstående resonemang hävdas att individen i hög utsträckning ökar sin upplevelse av tillhörighet, vilket snarare är vad som karaktäriserar fasen *Socialized mind*. Vad resonemanget påvisar och förstärker är vad som beskrevs tidigare, nämligen att en individs självständiga utveckling sker i kombination med, såväl som en följd av, den ökade tillhörighet, och vice versa.

Ytterligare en koppling som kan göras i enlighet med ovanstående resonemang är att fenomenet tillhörighet kan tolkas vara angränsande till grundteorin KASAM. Denna blir den yttersta insikten i det aktuella sammanhanget att försöka förstå studenters välmående. KASAM innebär som bekant känsla av sammanhang. En ökad känsla av sammanhang innebär enligt teorin att en individ blir bättre rustad att hantera omgivningen på ett mer tillfredställande sätt. Det kan således som en avslutande reflektion tänkas vara fenomenet tillhörighet, *med allt vad det innebär*, som är förklaringsvariabeln till att försöka förstå varför en kurs i självledarskap påverkar studenters välmående.

6.4 Diskussion

Kan en kurs i självledarskap kan tänkas möta Generation Ys förutsättningar och behov med fokus på välmående? Självledarskap är *processen av att leda sig själv*, varpå innehållet kan tänkas möta det som tidigare forskning beskriver som utmärkande karaktärsdrag hos Generation Y. Samtliga resonemang i ovan analys (se 2) tar avstamp i det som kan tolkas karaktärisera Generation Ys situation, varpå analysen visar på kursen passform. En kurs i självledarskap kan således tänkas bidra till ett ökad välmående för generationen i sin helhet, vilket vore ett bidrag för samhället i stort då Generation Y är de som ersätter fyrtiotalisterna i arbetslivet. Det kan tolkas vara så att när generationens behov blir tillgodosedda skapas en ny dimension av hållbarhet i samhället, i form av en ökad medvetenhet. Om fler individer förstår sig själva, kan tänkas att de förstår andra bättre, vilket underbyggs av resultaten i de kvalitativa intervjuerna. Det kan även tänkas öka organisationers prestationsnivå i form av

personlig effektivitet, vilket kan härledas till Manz forskning kring självledarskap som visar att självledande individer bidrar med en ökad prestationsnivå för både gruppen och organisationen (Manz, 1991). En ökad hållbarhet i samhället kan likaså uppstå om generationen utvecklar ett språk kring värderingar. Resonemanget stöds av Hall som menar att värderingar är universella för alla människor. Det gör att eventuella missförstånd kan förklaras utifrån att människor har olika syn på världen och därigenom olika värderingar. När det ges utrymme för diskussion av värderingar menar Hall att missförstånd ofta kan överkommas och att få motsättningar uppstår då värderingarna kan fungera som en brygga till förståelse (Hall, 2006). Utifrån den samlade analysen kan tolkas vara så att studenten, tillhörande Generation Y, har ett större behov än tidigare generationer att lära känna sig själva: Det kan tänkas vara av största vikt att Generation Y identifierar sina värderingar, för att kunna ta begrundade och medvetna beslut i den rådande kulturen. För ett ökat välmående bör Generation Y inte nöja sig med ett *därför* som svar på sitt *varför*.

6.5 Slutsats

Generation Y strävar efter personlig utveckling och står inför ständiga val i ett individualistiskt samhälle som betonar vikten av individen istället för gruppen. Processen att leda sig själv, självledarskap, kan därför ses möta Generation Ys förutsättningar och behov. Studenter, som är den specifika grupp inom Generation Y som utgör urvalet för undersökningen, kan utifrån kvantitativa resultat konstateras uppnå ett ökat upplevt välmående enligt välmåendeteorin KASAM. Genom kvalitativa intervjuer görs därefter en ansats att försöka förstå vilka mekanismer i självledarskapet som påverkar detta välmående. Ständiga val och personlig utveckling möts av värderingsstyrda beslut och en ökad medvetenhet som uttryckts vara en effekt av en självledarskapskurs. Medvetenheten bottnar i en insikt kring jaget; *vem är jag?*

Insikten kan ses som det mest värdefulla då svaret på vem jag är, möjliggör för individen att reflektera kring; *vem är jag i förhållande till gruppen?* Där gruppen är det som skapar tillhörighet och en känsla av sammanhang - vilket är välmående.

De kvantitativa och de kvalitativa undersökningarna mynnar ut i följande slutsatser:

- Hanterbarhet kan tolkas vara högre hos de studenter som har gått en kurs i självledarskap, som ett resultat av att de fått verktyg och en medvetenhet som gör det möjligt för dem att ta "Värderingsstyrda beslut" (*Kompetens*)
- Begriplighet kan tolkas vara högre hos de studenter som har gått en kurs i självledarskap, som ett resultat av att studenterna fått insikter kring jaget vilket skapar förståelse för "Vem jag är i gruppen" (*Autonomi*)

- Meningsfullhet kan tolkas vara högre hos de studenter som har gått en kurs i självledarskap, som ett resultat av att studenterna fått möjlighet till reflektion kring vad som kan benämnas som ”Meningsfull tillhörighet” (*Tillhörighet*)

Kompetens, autonomi och tillhörighet kan sammankopplas med KASAM då känsla av sammanhang kan tolkas angränsa till innebörden av tillhörighet. Processen att leda sig själv, självledarskap, kan därför tänkas mynna ut i en förståelse för jaget, som möjliggör att kunna känna tillhörighet – vilket sägs öka välmående.

7. Diskussion

7.1 Inledning

I följande avsnitt presenteras forskningsbidrag och implikationer varpå det även diskuteras huruvida studiens syfte har uppnåtts. Vidare presenteras även förslag till vidare forskning inom ämnet.

7.2 Forskningsbidrag och implikationer

Undersökningens främsta bidrag är en statistisk säkerställd koppling mellan en självledarskapskurs och studenters välmående. Bidraget återkopplar således till syftet genom att besvara den första framlagda frågeställning om huruvida en kurs i självledarskap kan påverka studenters välmående. Ett angränsade bidrag uppstår som en följd av att uppsatsen verbaliserar det abstrakta begreppet välmående i mer konkreta termer genom användningen av KASAM. Ytterligare ett bidrag kan tänkas vara det empiriska resultatet samt tillhörande analys. Den kvantitativa empirin baseras på ett validerat och standardiserat frågeformulär, varpå studien lätt kan återskapas med andra urvalsgrupper. Även den kvalitativa empirin kan återskapas då en intervjuguide framtagits som ämnar spegla den kvantitativa undersökningen.

Det är även av intresse att belysa det bidrag som framkommit i analysen. Det kan utdestilleras några framträdande bidrag i vad en kurs i självledarskap kan resultera i utifrån KASAMs tre beståndsdelar. Det som bör belysas är den problematik som uppstår som ett resultat av den rådande svenska kulturen

Med bakgrund i denna problematisering bidrar studien till att försöka förstå vad det är i självledarskap som påverkar samtida studenters upplevda välmående. Beståndsdelarna Hanterbarhet verkar ha ökat genom värderingsstyrda beslut. Begriplighet verkar ha ökat genom en större förståelse för jaget och Meningsfullhet verkar ha ökat genom möjlighet till reflektion. Sammanfattningsvis kan därför värderingsövningar möjliggöra för individen att denne kan ta välgrundade beslut, ökar förståelsen samt ger utrymme för reflektion. Dessa komponenter är således de som kan urskilja påverka känsla av sammanhang - välmående. Det nämnda bidraget kan därmed även det hävdas återkoppla till studiens syfte genom att det framlägger resonemang kring varför en kurs i självledarskap påverkar studenters välmående. Studiens insikter kan vidare vara till underlag för framtida forskning.

7.3 Förslag till vidare forskning

Vi efterlyser en kvantitativ studie, vilken i större skala, undersöker välmående bland studenter på samtliga lärosäten i Sverige utifrån KASAM-teorin. Genom att undersöka samtliga studenters välmående samt koppla dessa till olika typer av ledarskapskursen, kan eventuellt

intressanta bidrag kunna påverka studenthälsan i stort. Vidare efterlyser vi en kvalitativ studie för att undersöka andra typer av kurser i självledarskap samt kurser med inslag av denna typ av ledarskap. Detta kan tänkas vara intressant för att utveckla vårt funna bidrag i att studenter som går en kurs i självledarskap mår bättre än studenter som inte gör det. Det är även av intresse att undersöka självledarskapets påverkan på lång sikt, då insikter kan argumenteras vara en färskvara. Likaså hur studenter som har gått en kurs i självledarskap upplever arbetslivet. Detta kan tänkas ge en mer heltäckande bild över hur Generation Y påverkas i stort av en sådan kurs i jakten på att öka generationens välmående. Avslutningsvis efterfrågas en mer djupgående undersökning där de undersökta gruppernas skillnader och likheter i högre utsträckning granskas.

8. Litteraturförteckning

8.1 Tryckta källor

Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*, San Francisco

Antonovsky, A. (1991). In Cederblad M., Lundh L. (Eds.), *Hälsans mysterium* (M. Elfstadius Trans.). Stockholm: Natur och kultur.

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium* (M. Elfstadius Trans.). (2. utg. ed.). Stockholm: Natur och kultur.

Bengs, C (2015) Dissonanser och möjligheter – i ljuset av genus, normativitet och samhällets individualisering. (När livet känns fel)

Bryman, A. (2008). *Social research methods* (3. ed.). Oxford: Oxford University Press.

Deci, E.L, & Ryan R. M (2002) *Handbook of self-determination research*, University of Rochester Press.

Dyhre, A. (2007). *Är du redo för nästa generation?*. Stockholm: Sveriges HR-förening.

Fulmer, R. (2005). College student stress: the influence of interpersonal relationships on sense of coherence *Stress and Health*, 23, (4), 215–229

Giddens, A., & Griffiths, S. (2007). *Modernitetens följder* Lund: Studentlitteratur.

Hall, Brian P. (2006) *Values Shift: A Guide to Personal and Organizational Transformation*

Kegan, Robert. In *over our heads. The mental demands of modern life*. Cambridge. Harvard University Press, 1994, pp 314-315

Manz (1991) *Journal of Management* Vol. 37 No. 1, January 2011

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2015). När livet känns fel - ungas upplevelser kring psykisk ohälsa

Statistiska Centralbyrån, (2007). *Högskolestuderandes levnadsvillkor*. SCB.se: Statistiska Centralbyrån.

Statistiska Centralbyrån (2015) *Statistik om ungdomar*

Wiklund, M. (2010). *Close to the Edge: Discursive, Gendered and Embodied Stress in Modern Youth*. Umeå: Umeå University.

8.2 Internetkällor

World Value Survey: <http://www.iffs.se/world-values-survey/>

Self Leadership: http://selfleaders.se/portfolio_page/sse/

SelfLeaders: <http://selfleaders.se/om/>

Nationalencyklopedin AB 2015:

Självförverkligande: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/självförverkligande>

Individualism: <http://www.ne.se/sök/?t=uppslagsverk&q=individualism>

Norm: <http://www.ne.se/sök/?t=uppslagsverk&q=norm>

Kognitiv Dissonans: <http://www.ne.se/sök/?q=kognitiv+dissonans&t=uppslagsverk&s>

8.3 Bildförteckning

Bild 1: Kulturkartan (World Value Survey, 2015)

Bild 2: Vuxenutvecklingen (Kegan, 1994)

Bild 3: Pendlingar i vuxenutvecklingen (SelfLeaders, 2014)

Bild 4: Författarnas sammanställda förklaring av fenomenet förståelseplattform.

8.4 Tabellförteckning

Tabell 1: Signifikanta skillnader i KASAM-medelvärde mellan en grupp som inte har gått en kurs i självledarskap och en grupp som har gått en kurs i självledarskap. Här nedan återfinns även medelvärden för de undersökta grupperna:

Tabell 2: De frågor under komponenten Hanterbarhet med signifikanta skillnader i medelvärde mellan en grupp som inte har gått en kurs i självledarskap och en som har gått en kurs i självledarskap

Tabell 3: De frågor under komponenten Begriplighet med signifikanta skillnader i medelvärde mellan en grupp som inte har gått en kurs i självledarskap och en som har gått en kurs i självledarskap.

Tabell 4: De frågor under komponenten Meningsfullhet med signifikanta skillnader i medelvärde mellan en grupp som inte har gått en kurs i självledarskap och en som har gått en kurs i självledarskap.

8.5 Medelvärden för KASAM-frågorna

Begriplighet

Nummer på fråga	Medelv. Ej gått kurs	Medelv. Gått kurs	Signifikans
1	4,42	5,05	x
3	3,97	4,67	(sig. 0.026)
5	3,74	4,52	(sig. 0.023)
10	3,08	2,76	x
12	4,21	4,71	x
15	4,18	5,05	(sig.0.001)
17	3,05	3,29	x
19	3,18	4,21	(sig. 0.009)
21	2,84	4,07	(sig. 0.002)
24	3,66	4,02	x
26	3,29	4,17	(sig. 0.037)

Hanterbarhet

Nummer på fråga	Medelv. Ej gått kurs	Medelv. Gått kurs	Signifikans
2	4,87	5,36	x
6	3,74	4,5	(sig. 0.017)
9	5	5,55	x
13	5,43	6,36	(sig. 0.005)
18	3,29	3,93	x
20	4,89	5,62	x
23	5,5	6,19	x
25	4,03	4,93	(sig.0.014)
27	4,79	6	(sig. 0.002)
29	3,58	5,17	(sig.0.000)

Meningsfullhet

Nummer på fråga	Medelv. Ej gått kurs	Medelv. Gått kurs	Signifikans
4	5,24	5,55	x
7	5	6	(sig. 0.002)
8	5,18	5,52	x
11	4,92	5,98	(sig. 0.002)
14	4,79	5,26	x
16	4,42	5,38	(sig. 0.004)
22	5,39	5,95	x
28	3,97	5,29	(sig. 0.001)

Bilagor

Bilaga 1. Kursupplägg

Seminarium 1 - värderingar

Det första seminariet behandlar området värderingar med fokus på att deltagarna ska hitta sina värderingers rötter och därmed sin motivation. Kurstillfället ger tillfälle för deltagarna att återuppleva och känna in upplevelser och situationer som har påverkat deras ideal och värderingar. Syftet är således att deltagarna ska identifiera sina viktigaste värderingar och varför de har dem. Den teoretiska bakgrunden till seminariet grundas i studier som visar att värderingar är viktigt. Det praktiska tillvägagångssättet utgörs av att kursdeltagarna får utföra så kallad story telling i grupper om tre där de får dela med sig av sina tre viktigaste värderingar och ge konkreta exempel på situationer när dessa uppkommit eller påverkat ens agerande.

Seminarium 2 - Livsresan

Det andra seminariet ger kursdeltagarna tillfälle att reflektera över sambandet mellan sina värderingar och sin livsresa. Att få en djupare förståelse för ens värderingar och vilka upplevelser de är relaterade till kan förse en förståelse för hur ens värderingar har utvecklats över tid och hur de är länkade till varandra. Syftet med seminariet är således att upptäcka kopplingar mellan värderingar i olika livscyklar och hur ens livsresa reflekteras i dessa. Den teoretiska bakgrunden till seminariet grundas i studier som visar att det är viktigt att leva i enlighet med sina värderingar. Det praktiska tillvägagångssättet utgörs av ytterligare en story telling övning i par där respektive parmedlem fick dela med sig av en jobbig eller stark upplevelse från det förflutna och något som personen var tacksam över idag kopplat till den händelsen.

Seminarium 3 - Vision

Det tredje seminariet ger deltagarna möjlighet att översätta sin upptäckt av vad som är viktigt för dem till en mer konkret vision. De ombeds beskriva sin vision i presens och motivera varför visionen är viktig för dem. Syftet är således att skapa en klar och motiverande vision. Den teoretiska bakgrunden till seminariet grundas i studier hur en bra vision kan formuleras. Det konkreta tillvägagångssättet utgörs av att deltagarna formulerar en vision utifrån tidigare övningar och upptäckta värderingar. Deltagarna ges sedan tillfälle att i grupp dela med sig av sin vision genom att via story-telling beskriva och motivera möjliga framtida upplevelser där de lever utefter visionen.

Seminarium 4 - Styrkor

Det fjärde seminariet ger deltagarna möjlighet att förstå sina styrkor samt sin personlighet och dess påverkan på sitt agerande. Det ger även en förståelse för hur dessa styrkor kan tillämpas i

vardagen. Seminariet är till viss del ett sidospår i kursen och fyller främst en funktion av att ge positiv energi till deltagarna som motvikt då de tidigare seminarierna innefattat relativt tunga ämnen. Det är dock fortfarande av stor vikt att seminariet förmedlas med samma underliggande filosofi som övriga seminarier. Först får samtliga deltagare reflektera och definiera sina egna styrkor. Senare jämförs denna uppfattning av styrkor med övriga deltagares definition och det blir ofta tydligt att det finns många olika perspektiv av vad en styrka innebär. Syftet med seminariet är således att få deltagarna att förstå sina styrkor och sin personlighet likväl som dess effekt på deras agerande. Den teoretiska bakgrunden utgörs av *Strength deployment inventory*. Det konkreta tillvägagångssättet under seminariet är att deltagarna åter igen använder sig av story telling i grupper om tre där respektive deltagare får dela med sig av sina styrkor samt de styrkor som hen har upplevt hos övriga i gruppen.

Seminarium 5 – Strategier

Det femte seminariet vägleder deltagarna att agera utifrån sina viktigaste värderingar och visioner och hur de kan ta kommandot över sina liv. Deltagarna får möjlighet att designa sitt framtida agerande i linje med sina autentiska värderingar och kompetenser. Syftet med seminariet är således att skapa mer konkreta steg i hur deltagarna kan ta sig an livet utefter vad de har fått lära sig. Den teoretiska bakgrunden utgörs av en sammanfattning av tidigare seminarier och av att ha en lösningsorienterad inställning. Det konkreta tillvägagångssättet under seminariet innefattar att deltagarna i grupper om tre återigen använder sig av story telling och diskuterar baserat på respektive deltagares upptäckta värden, vilka områden i livet de vill lägga fokus på och varför.

Seminarium 6 – Uppföljning

Det sjätte seminariet utgörs av att deltagarna får följa upp på och utvärdera sina strategier. De ges möjlighet att reflektera hur väl de designade och följde sin plan från tidigare seminarium. Syftet är att stötta deltagarna u att göra meningsfulla förändringar i sina liv. Återigen delas deltagarna in i grupper om tre där de via story telling får utvärdera sina strategier.

Visionen med kursen i Self-Leadership är att det ska vara en naturlig av utbildningen på samtliga högre lärosäten i Sverige, Norden och i förlängning i världen.

Bilaga 2. Intervjuguide

INTERVJUGUIDE

Vi valde att sitta i en stressfri miljö med få störningsmoment för att skapa en trygg miljö där intervjuobjektet känner sig trygg. Innan intervjun började tillät vi oss att småprata med intervjuobjektet för att skapa en naturlig anknytning och lätta upp stämningen. Vi började sedan med att checka in vilket är ett mötesverktyg för kursen i självledarskapen. Vi såg det som ett bra verktyg för att låta objektet hamna i ett mind-set där relativt djupa frågor kunde tas upp.

CHECKA IN

Vi berättar att vi kommer att spela in intervjun, enbart för vår egen skull som minneshjälp. Vi berättar även att hen självklart kommer att vara anonym.

INSPELNING

Vi förklarar våra roller för objektet - vi båda för diskussionen framåt för att skapa en samtalsmiljö. Vi förklarar även att syftet med intervjun är att förstå dennes bild av kursen och försöka kartlägga vad det är i kursen det är som har gett effekt.

Område 1: KURSEN

- Vad har kursen i självledarskap betytt för dig? (personligt och akademiskt)
 - Levde den upp till dina förväntningar?
 - Vad tar du med dig från kursen?
 - Hur upplever du ditt fysiska/psykiska mående innan och efter kurs?
 - Vad var den största lärdomen från kursen i självledarskap?
 - Upplever du några positiva/negativa effekter från kursen?
-

Område 2: BEGRIPLIGHET

- Vad är begriplighet för dig?
 - Vill du berätta hur du hitintills sett på din begriplighet i livet?
 - I så fall, vill du berätta hur?
 - Upplever du att du själv kan förändra något för att öka din begriplighet?
-

Område 3: RELATIONER

- Vad har kursen betytt för ditt sätt att se på andra människor? Kan du ge ett konkret exempel?
 - Vad har kursen betytt för din relation till andra människor? På vilket sätt?
 - Vad är viktigast för sig, att tillhöra en grupp eller att få ta självständiga beslut? Har denna viktning ändrats sedan du gick kursen?
 - Kursen är ju väldigt interaktiv, hur upplevde du det och hur kändes det?
-

Område 4: HANTERBARHET

- Vad är hanterbarhet för dig?
 - Vill du berätta hur du hitintills sett på din hanterbarhet i livet?
 - Upplever du att du själv kan förändra något för att öka din hanterbarhet?
 - Vill du berätta hur?
-

Område 5: BESLUT

- Berätta om hur du resonerade kring ett viktigt beslut nyligen?
- Vad lägger du vikt på vid stora beslut?
- Vad har kursen betytt för ditt sätt att resonera kring viktiga beslut/inför nya situationer? Har det ändrats sen du gick kursen? På vilket sätt?

- När du gör val idag, både privat och akademiskt – resonerar du likadant nu som du gjorde innan kursen i självledarskap?
-

Område 6: MENINGSFULLHET

- Vad är meningsfullhet för dig?
 - Vill du berätta hur du hitintills sett på din meningsfullhet i livet?
 - Upplever du att du själv kan förändra något för att öka din meningsfullhet?
 - Vad har kursen betytt för dig när det kommer till meningsfullhet (både privat och akademiskt)?
 - Vad har kursen betytt för din strävan efter meningsfullhet?
-

Område 7: EFFEKTER

- Varför tror du att kursen fick den effekten den fick?
- Har du fortsatt att använda de verktyg du fick från kursen? Berätta mer.
- Har du fortsatt att gå på liknande kurser eller tagit del av liknande material som du inte hade gjort om du inte hade gått kursen?
- Tror du att det är en bra kurs för studenter? Och varför?
- Är det något som vi inte har frågat om som du skulle vilja ta upp?
- Vad är det viktigaste av det vi pratade om här idag?

Bilaga 3. KASAM 29

Q1 När du talar med människor, har du då en känsla av att de inte förstår dig?

- ☐ 1. Har aldrig den känslan (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Har alltid den känslan (7)

Q2 När du har varit tvungen att göra någonting som kräver samarbete med andra, hade du då en känsla av att det

- ☐ 1. Kommer säkert inte att bli gjort (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Kommer säkert att bli gjort (7)

Q3 Tänk på de människor du kommer i kontakt med dagligen, bortsett från dem som står dig närmast, hur väl känner du de flesta av dem?

- ☐ 1. Tycker att de är främlingar (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Känner dem mycket väl (7)

Q4 Har du en känsla av att du inte riktigt bryr dig om vad som händer runt omkring dig?

- ☐ 1. Mycket sällan eller aldrig (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Mycket ofta (7)

Q5 Har det hänt att du blev överraskad av beteendet hos personer som du trodde att du kände väl?

- ☐ 1. Har aldrig hänt (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Har ofta hänt (7)

Q6 Har det hänt att människor som du litade på har gjort dig besviken?

- ☐ 1. Har aldrig hänt (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Har ofta hänt (7)

Q7 Livet är:

- ☐ 1. Alltigenom intressant (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Fullständigt enahanda (7)

Q8 Hittills har ditt liv:

- ☐ 1. Helt saknat mål och mening (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Genomgående haft mål och mening (7)

Q9 Känner du dig orättvist behandlad?

- ☐ 1. Mycket ofta (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Mycket sällan/aldrig (7)

Q10 Det senaste tio åren har ditt liv varit:

- ☐ 1. Fullt av förändringar utan att du visste vad som skulle hända härnäst (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Helt förutsägbart utan överraskande förändringar (7)

Q11 De flesta saker du gör i framtiden kommer troligtvis att vara:

- ☐ 1. Helt fascinerande (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Fullkomligt urtråkiga (7)

Q12 Har du en känsla av att du befinner dig i en obekant situation och inte vet vad du ska göra?

- ☐ 1. Mycket ofta (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Mycket sällan/aldrig (7)

Q13 Vilket påstående beskriver bäst hur du ser på livet?

- ☐ 1. Det går alltid att finna en lösning på livets svårigheter (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Det finns ingen lösning på livets svårigheter (7)

Q14 När du tänker på ditt liv, händer det mycket ofta att du:

- ☐ 1. Känner hur härligt det är att leva (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Frågar dig själv varför du överhuvudtaget finns till (7)

Q15 När du ställs inför ett svårt problem är lösningen:

- ☐ 1. Alltid förvirrande och svår att finna (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Fullständigt solklar (7)

Q16 Är dina dagliga sysslor en källa till:

- ☐ 1. Glädje och djup tillfredsställelse (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Smärta och leda (7)

Q17 I framtiden kommer ditt liv förmodligen att vara:

- ☐ 1. Fullt av förändringar utan att du vet vad som händer närmast (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Helt förutsägbart och utan överraskande förändringar (7)

Q18 När något otrevligt hände tidigare brukade du:

- ☐ 1. Älta det om och om igen (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Säger "det var det" och sedan gå vidare (7)

Q19 Har du mycket motstridiga känslor och tankar?

- ☐ 1. Mycket ofta (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Mycket sällan/aldrig (7)

Q20 När du gör något som går dig att känna dig väl till mods:

- ☐ 1. Kommer du säkert att fortsätta att känna dig väl till mods (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Kommer det säkert att hända något som förstör den goda känslan (7)

Q21 Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill känna?

- ☐ 1. Mycket ofta (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Mycket sällan/aldrig (7)

Q22 Du är inställd på att ditt personliga liv i framtiden kommer att vara:

- ☐ 1. Helt utan mål och mening (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Fyllt av mål och mening (7)

Q23 Tror du att det i framtiden alltid kommer att finnas människor som du kan räkna med?

- ☐ 1. Det är du säker på (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Det tvivlar du på (7)

Q24 Händer det att du har en känsla av att du inte exakt vet vad som håller på att hända?

- ☐ 1. Mycket ofta (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Mycket sällan/aldrig (7)

Q25 Även en människa med stark självkänsla kan ibland känna sig som en "olycksfågel". Hur ofta har du känt det så?

- ☐ 1. Aldrig (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Mycket ofta (7)

Q26 När något har hänt, har du vanligtvis funnit att:

- ☐ 1. Du över- eller undervärderar dess betydelse (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Du såg saken i dess rätta proportion (7)

Q27 När du tänker på svårigheter som du troligtvis kommer att möta inom viktiga områden av ditt liv, har du då en känsla av att:

- ☐ 1. Du alltid kommer att lyckas övervinna svårigheterna (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 5. (6)
- ☐ 7. Du inte kommer att lyckas övervinna svårigheterna (7)

Q28 Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker du gör i ditt dagliga liv?

- ☐ 1. Mycket ofta (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Mycket sällan/aldrig (7)

Q29 Hur ofta har du känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera?

- ☐ 1. Mycket ofta (1)
- ☐ 2. (2)
- ☐ 3. (3)
- ☐ 4. (4)
- ☐ 5. (5)
- ☐ 6. (6)
- ☐ 7. Mycket sällan/aldrig (7)