



En lärokurs i välmående för unga
Handledningsmaterial



Copyright © 2021 by Resistant Minds. All rights reserved.

Denna bok/e-bok eller delar därav får inte återges, märkas om eller användas på något som helst kommersiellt sätt utan förläggarens uttryckliga skriftliga tillstånd.

Tillstånd krävs inte för personligt eller yrkesmässigt bruk, till exempel i coaching eller i klassrummet.

Resistant Minds

Box 2304

10317 Stockholm

<https://resistantminds.se/>

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FÖRORD.....	4
INLEDNING	5
KAPITEL 1 - ENGAGEMANG.....	13
KAPITEL 2 - UTHÅLLIGHET.....	37
KAPITEL 3 - OPTIMISM.....	59
KAPITEL 4 – SOCIALA INTERAKTIONER OCH SOCIAL TILLHÖRIGHET	65
KAPITEL 5 - GLÄDJE.....	73

FÖRORD

YAAAS® - En lärokurs i välmående och motivation för unga, baserad på positiv psykologi.

”Yaaas är ett lekfullt och positivt slangord som definieras som ett utrop vilket uttrycker stort nöje eller spänning.”
(The Oxford English Dictionary)

Bäste användare!

Varmt välkommen att ta del av handledningsmaterialet till YAAAS® - En lärokurs i välmående och motivation för unga, baserad på positiv psykologi. De lektioner du finner i materialet har skapats för att du ska kunna hjälpa unga människor att utveckla sitt psykologiska välmående med nyfikenhet och intresse. Materialet syftar till att visa för ungdomarna hur effektivt det är för vår psykiska hälsa att arbeta med mental friskvård. Lektionerna i materialet hjälper ungdomarna att:

- Förstå grunden till det som bygger mental styrka, motivation och psykologiskt välmående
- Utforska vad psykologiskt välmående betyder för dem
- Testa olika övningar vilka syftar till att över tid bygga en stabil och god psykisk hälsa

Vad är egentligen positiv psykologi?

Nationalencyklopedins definition av positiv psykologi är ”vetenskapen om människans inneboende resurser och hur dessa kan utvecklas”. En annan definition är ”det vetenskapliga studiet av optimalt mänskligt fungerande”.

Positiv psykologi är en relativt ny gren inom psykologin som introducerades på 1990-talet av främst forskarna Martin Seligman och Mihály Csíkszentmihályi. Positiv psykologi är en vetenskap som intresserar sig för hur våra styrkor och personlighetsdrag påverkar vårt välmående till skillnad från den klassiska psykologin som till stor del intresserat sig för hur svaghet och brister påverkar detsamma. Den traditionella psykologin har också lagt stort fokus på psykiska sjukdomar och målet har varit att kunna bota dessa. Den positiva psykologin vill arbeta för mer än att bota. Intentionen är att ge individer redskap att använda sin potential för att uppnå maximalt välmående och förebygga ohälsa.

Vi på Resistant Minds hoppas att du ska få stor användning för det material du nu håller i din hand och önskar dig lycka till i ditt arbete med att främja psykisk hälsa hos unga.

Nu kör vi igång!



INLEDNING

- ▶ PSYKISK HÄLSA
- ▶ PSYKISK HÄLSA ELLER PSYKISK OHÄLSA
- ▶ FLOURISHING
- ▶ FRÅNVARO AV VÄLMÅENDE
- ▶ PERMA
- ▶ EPOCH
- ▶ YAAAS

INLEDNING

“Prevention is better than cure” (Desiderius Erasmus)

Vi lever i en tid där allt fler unga drabbas av psykisk måendesvikt och där stress, ångest och nedstämdhet idag står för den största enskilda delen av sjukdomsburden för individer i de yngre åldersgrupperna. När dessa rader skrivs ser vi inga tecken på en ljusning avseende denna negativa trend, snarare tornar det upp sig fler mörka moln på himlen och stormvarningar avseende vårt psykiska mående hörs nästan varje dag i media. Fenomenet är på inga sätt svenskt. Faktum är att WHO under en längre tid larmat om utvecklingen och redovisar siffror som pekar på att exempelvis diagnosen depression hos barn och unga på många håll i världen har en närmast exponentiell ökningstakt. Parallellt med denna utveckling så har vi under samma period haft en stark ekonomisk tillväxt, vilket får en att ställa sig frågan hur vi kan må så dåligt när vi har det så bra? Teorierna som forskarvärlden presenterar är lika många som antalet forskare och rör sig från ökande prestationskrav över förändrade sociala mönster till användandet av smartphones. Kanske är det så att vi ställer oss en fundamentalt felaktig fråga eftersom ingen verkar vara kapabel att hitta en röd tråd i de svar som ges? Kanske borde vi inte fråga oss varför lidandet ökat hos barn och unga utan istället söka efter källan till frånvaron av välmående?

Psykisk ohälsa och psykisk hälsa är nämligen inte fram och baksida av samma mynt. Frånvaron av symptom på psykisk ohälsa ger inte automatiskt en god psykisk hälsa. Det är inte ens samma system i hjärnan som ligger bakom psykiskt lidande som psykiskt välmående, och ändå betraktar vi psykisk hälsa som en linjär motpol till psykisk ohälsa. Den kliniska psykologin har sedan andra världskriget utvecklat många effektiva behandlingsmetoder för symptomlindring parallellt med att vi under samma period fått tillgång till allt effektivare psykofarmaka. Trots dessa stora landvinningar försämras ändå vårt psykiska mående år efter år. Märkligt, eller hur? Men tänk om det nu inte är närvaron av lidande som orsakar problemen utan istället frånvaron av välmående? Om så är fallet har vare sig den kliniska psykologin eller farmakologin idag ett svar på hur vi ska kunna bryta den negativa trenden med allt mer frekvent måendesvikt hos barn och unga. Då måste vi vända oss till andra forskningsdomäner för att finna de insatser som har största effekt avseende att stärka den psykiska hälsan.

Den här lärokursen är ett försök till att göra just detta. Nämligen att på ett pedagogiskt sätt tillämpa den forskning som återfinns inom såväl psykologin som inom neurovetenskapen och som har ett fokus på välmående och psykisk hälsa. Syftet med detta är att jag vill bidra till att flytta fokuset från psykisk ohälsa till psykisk hälsa. Preventiva insatser är sannolikt det enda som förmår bryta den negativa trenden avseende vårt psykiska mående. Det är dags att flytta fokus från behandling till hälsofrämjande åtgärder.

Psykisk hälsa

Världshälsoorganisationen WHO beskriver hälsa i allmänhet som ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, och alltså inte en direkt motsats till ohälsa (WHO, 2001). Hälsa enligt WHO betyder inte frånvaron av det som får oss att må dåligt utan istället närvaron av det som får oss att må bra.

Av detta kan man dra slutsatsen att psykisk hälsa är en del av den allmänna hälsan, att psykisk hälsa är mer än frånvaro av sjukdom och att psykisk hälsa direkt kan sammankopplas med fysisk hälsa. Termen psykisk hälsa inbegriper enligt WHO (2001) subjektivt välmående, upplevd egenmakt och självförverkligande av ens intellektuella och emotionella potential. Positiv psykisk hälsa innebär kort sagt att man mår bra och att man fungerar effektivt i sitt dagliga liv (Huppert, 2009).

Man kan beskriva psykisk hälsa som en multidimensionell konstruktion som innefattar självkänsla, kontroll och förmåga att upprätthålla meningsfulla relationer med andra (Scheid & Brown, 2010). Psykiskt välmående innebär inte att man känner sig lycklig hela tiden i ett slags konstant läge av eufori, något som snarare skulle kunna definieras som symptom på psykisk ohälsa (mani).

Att möta motgångar och känna negativa känslor är en del av livet och lika normalt och naturligt för människan som att uppleva positiva känslor (Huppert, 2009). Att förstå vad begreppet psykisk hälsa innebär är både viktigt för att kunna förstå hur psykisk ohälsa uppstår och också för det motsatta, nämligen att förstå hur välmående skapas (WHO, 2001).

Man bör även känna till att psykisk hälsa och psykisk störning representerar helt olika teorier, forskningsområden och förklaringsmodeller (Scheid & Brown, 2010).

Relationen mellan psykisk hälsa och psykisk ohälsa

Då det gäller att beskriva relationen mellan psykisk hälsa och ohälsa så har forskarna Westerhof och Keyes (2010) presenterat en så kallad "dubbelkontinuum-modell" (The Two Continua Model) som betraktar psykisk hälsa och ohälsa som tillhörande två skilda dimensioner: två skilda kontinuum. Denna modell hävdar att en lägre nivå av psykisk sjukdom inte nödvändigtvis innebär bättre psykisk hälsa.

Det ena kontinuet representerar närvaro eller frånvaro av mental hälsa, medan det andra kontinuet representerar närvaro eller frånvaro av psykisk sjukdom.

Westerhof och Keyes (2010) hävdar man får den mest heltäckande bilden genom att använda denna modell vid forskning om mental hälsa, eftersom den stöder synen på psykisk hälsa som ett komplext och mångfacetterat begrepp.

Kelley och Wearing (1993) undersökte sambandet mellan depression, ångest, tillfredsställelse med livet och positiva affekter. De kunde konstatera att man väldigt sällan kan känna sig tillfreds med livet och vara deprimerad på samma gång. Däremot kan man samtidigt känna både tillfredsställelse och ångestkänslor. Detta är ännu ett exempel på hur psykisk hälsa är ett mer komplext begrepp än enbart frånvaro av sjukdom.

Flourishing (Att blomstra)

En individ som är vid fullständigt god psykisk hälsa med hög nivå av välmående kan sägas "blomstra" i ett psykologiskt perspektiv, och begreppet flourishing används inom psykologin av denna anledning för att beskriva detta tillstånd (Keyes & Lopez, 2002).

Motsatsen till flourishing är languishing, vilket innebär att man upplever låga nivåer av psykiskt välmående, vilket dock inte nödvändigtvis innebär att man lider av psykisk ohälsa. Människor som klassificeras som languishing brukar uppge att livet känns tomt och meningslöst men har oftast inga symptom på någon form av psykisk ohälsa.

De kan sägas vara funktionella men i avsaknad av det goda i livet. Keyes och Michalec (2010) framhåller att frånvaro av psykisk sjukdom inte automatiskt betyder närvaro av psykisk hälsa.

Frånvaron av välmående – en riskfaktor

Resultatet visar att frånvaro av positiv psykisk hälsa är en möjlig riskfaktor för att senare i livet drabbas av depression. Även senare forskning har kunnat påvisa samma resultat. En studie av ett representativt urval i USA visade att förekomsten av depression, ångeststörningar och alkoholmissbruk minskade då den positiva psykiska hälsan ökade (Keyes, 2005). Individer vid fullständigt god hälsa, det vill säga flourishing, upplevde minst hälsorelaterade begränsningar i vardagen och förlorade minst antal arbetsdagar/skoldagar.

En longitudinell studie undersökte samband mellan positiv psykisk hälsa och psykiska störningar år 1995 och 2005 i USA (Keyes, Dhingra, & Simoes, 2010). Resultatet visade, i likhet med tidigare forskning, att baslinjen av positiv psykisk hälsa (blomstrande) har en avgörande roll för huruvida man löper risk för att drabbas av psykisk ohälsa längre fram i livet. De respondenter som år 2005 fortfarande sedan föregående undersökningstillfälle klassificerades som languishing, eller de som hade försämrats och nu klassificerades som languishing, hade sju gånger högre sannolikhet att drabbats av psykisk ohälsa.

Undersökningen visar att en förhöjd baslinje av positiv psykisk hälsa (blomstrande) minskar risken att drabbas av psykisk ohälsa längre fram i tiden, medan en sänkt baslinje av positiv psykisk hälsa ökar risken.

PERMA – Seligmans modell för blomstring

En modell som beskriver delarna vilka tillsammans bygger upp ett psykologiskt välmående som leder en människa till att blomstra skapades av psykologiprofessor Martin Seligman (2011). Det grundantagande som denna teoretiska modell vilar på är att vårt välbefinnande byggs upp utifrån fem bärande komponenter. Dessa är oberoende av varandra vilket innebär att den ena inte kan kompensera för de andra. Komponenterna är mätbara var för sig men kan även kvantifieras som ett kluster. De fem komponenterna är:

Positiva känslor/emotioner är bland annat känslor som tacksamhet, nyfikenhet, intresse, glädje, stolthet, tillfredsställelse, att må bra, njutning och nöje. Att fokusera på positiva känslor är mer än att fokusera på ett leende; det är förmågan att hålla sig optimistisk och att kunna se livets skeden ur ett konstruktivt perspektiv.

Engagemang är det element, liksom elementet positiva känslor, vars faktorer enbart kan mätas subjektivt. Detta element innebär att försvinna in i en aktivitet som höjer känslan av välbefinnande. När vi hamnar i ett flow under en aktivitet och tiden flyger iväg upplever vi en känsla av engagemang som i sin tur hjälper oss att förbli närvarande i aktiviteten.

Relationer handlar om att bygga och upprätthålla stärkande och goda relationer samt sociala kontakter. Dessa är avgörande för ett meningsfullt liv. Positiva relationer med ens föräldrar, syskon, kamrater, kollegor och vänner är en viktig ingrediens till den totala glädjen. Starka relationer ger också stöd i svåra tider som kräver motståndskraft.

Mening/meningsfullhet är känslan att få tillhöra och arbeta för något som är större än sig själv. Religion och andlighet ger mening till många. Att arbeta för en organisation eller inom en yrkeskategori ger även det mening till människor. En del kan känna mening i att skaffa och uppfostra barn, andra kan känna mening i ideellt arbete.

Att uppnå mål/prestation. Att ha mål och ambitioner i livet kan hjälpa oss att uppnå saker som ger oss en känsla av prestation. Dessa mål bör vara realistiska så de kan uppnås. Även känslan av att försöka uppnå ett mål kan ge känslan av tillfredsställelse och när målen är uppnådd kommer känslan av stolthet och uppfyllande (Seligman 2011, s.16-20).

Tillsammans bildar dessa PERMA-modellen som beskriver våra mänskliga grundläggande psykiska behov. Liksom fysiska behov som t.ex. föda och sömn har de psykiska behoven ett evolutionärt ursprung och fyller en naturlig funktion för människans överlevnad.

För att höja vårt välbefinnande i de fem komponenterna behöver individen identifiera och utveckla sina unika förmågor och personliga styrkor. När vi till fullo använder oss av personliga egenskaper som tjänar oss kan vi nå optimalt välbefinnande (Seligman, 2011).

EPOCH – En modell som beskriver faktorerna bakom nivån av ungdomars psykologiska välmående

Forskaren Margaret Kern (2016) har studerat vilka faktorer hos ungdomar som leder fram till höga nivåer av blomstrande i vuxen ålder. Modellen (EPOCH) består av fem faktorer:

- Engagemang (**E**ngagement)
- Uthållighet (**P**erseverance)
- Optimism (**O**ptimism)
- Tillhörighet (**C**onconnectedness)
- Lycka (**H**appiness)

Med **engagemang** menar forskarna bakom EPOCH förmågan att bli uppslukad och fokuserad på vad man gör, såväl som engagemang och intresse för aktiviteter och uppgifter. Mycket höga nivåer av engagemang har kallats "flow" (Csikszentmihalyi, 1997). Ett äkta och starkt engagemang uppstår när en person skapar attraktiva målbilder som är baserade på individens värderingar (värderad riktning) och där personen fokuserar på användandet av sina styrkor i sin strävan mot målet.

Uthållighet avser förmågan att fortsätta på sin värderade riktning även när motgångar och hinder tornar upp sig. Att konstruktivt kunna hantera de besvärliga tankar och känslor som ofta uppstår när man helt plötsligt "får vinden i ansiktet" kan sägas vara kärnan i det som skapar uthållighet och lägger man ihop ett starkt engagemang (passion) med en god uthållighet så får vi begreppet "grit". På svenska kan det översättas till "gry" (som i "det är gott gry i grabben"), driv, karaktärsstyrka eller jävlar anamma. (Duckworth, Peterson, Matthews och Kelly, 2007). Grit är en personlig egenskap som innebär att en person som har grit är uthållig och passionerat hängiven när hen arbetar mot ett långsiktigt mål, vilket är någonting som anses vara en viktig egenskap för att nå framgång i livet.

Optimism kännetecknas av hoppfullhet, en tro på en positiv framtid och en förklarande stil som präglas av att utvärdera negativa händelser som tillfälliga, externt orsakade och specifika för situationen (Seligman, 2016).

Begreppet **tillhörighet** hänvisar till den känsla av social samhörighet uppstår när man har tillfredsställande relationer med andra, en känsla av att vara väl omhändertagen, älskad, uppskattad och att vara kapabel att ge stöd till andra (Kern, 2016).

Lycka är ett relativt stabilt psykologiskt tillstånd av gott humör och känsla av livsnöjdhet som karaktäriseras av måttliga men frekventa positiva emotioner snarare än tillfälliga euforiska känslor (Diener, 1984). På svenska har vi som skapat Yaaas® istället valt begreppet **glädje** för att beskriva ovanstående tillstånd, dels för att lycka är ett enligt oss alldeles för mångfacetterat begrepp i det svenska språket och dels för att glädje bättre återspeglar den nivå av positiva emotioner som forskarna bakom EPOCH beskriver som de som främst leder till psykologiskt blomstrande.

YAAAS - En lärokurs i välmående och motivation (baserad på EPOCH)

I de kommande kapitlen finner du såväl faktatexter, förslag på gruppdiskussioner, övningar och hemuppgifter som du som processledare kan använda i syfte att med hjälp av kunskaper, insikter och nya beteenden stärka elevernas psykiska hälsa med målet att de ska nå upp till en nivå av blomstrande psykologiskt välmående och en god psykologisk motståndskraft.

Genom lärokursen kommer du att möta ett antal återkommande rubriker.

Dessa är:

Fakta om...

Under denna rubrik hittar du forskning och fakta bakom det specifika kapitlet eller avsnittet du ska hålla en lektion om. Se texten under denna rubrik som en möjlighet för dig att "läsa på" inför lektionen och på så vis ligga steget före eleverna rent kunskapsmässigt.

Gör din lektion till något personligt

Med denna rubrik vill vi ge dig inspiration till att ur minnet plocka fram upplevelser som relaterar till den lektion du ska hålla. Detta för att dels ge dig en bra och individuell koppling till ämnet men också en möjlighet att via egna livsupplevelser exemplifiera det ni pratar om i klassrummet.

Diskussionspunkt

Ovanstående rubrik anger att det är du som processledare som styr en diskussion med eleverna i en specifik frågeställning. Detta innebär att du kan använda de exakta formuleringarna i texten för att leda diskussionen eller vara helt fri så länge du pratar kring ämnet som diskussionspunkten handlar om. Lägg till eller dra ifrån efter eget huvud.

Övning

Med denna rubrik menas att nu är det dags för eleverna att ta sig an en specifik uppgift, antingen som individuell uppgift eller som gruppuppgift. För vissa övningar finns förslag på tidsangivelser.

Hemuppgift

Med hemuppgift menas individuella övningar som eleverna skall göra mellan era träffar/de olika stegen.

1

KAPITEL 1 - ENGAGEMANG

- ▶ VÄRDERINGAR
- ▶ KARAKTÄRSSTYRKOR
- ▶ STRÄVAN, FLOW OCH MÅLBILDER

Lektion 1 – Värderingar

Fakta om värderingar

Forskning från ett vitt fält av discipliner visar att värdeorientering kan vara den viktigaste förklaringsfaktorn för hur individer bildar såväl beteendemönster som situationsspecifika åsikter. Definitionen av vad en värdering står för varierar i litteraturen. En sammanvägning av olika forskares definitioner av vad värderingar är ger följande beskrivningar:

- Abstrakta och generella föreställningar om det önskvärda, vilka människor ger betydelse som vägledande principer i livet och som bygger på att en slutgiltig existens, mål eller beteendemönster är att föredra före andra.
- Relativt stabila och varaktiga över tid.
- Rangordningsbara i termer av deras relativa betydelse.

Även Schwartz (2012) menar att värden förhåller sig olika till attityder, övertygelser, normer och karaktärsdrag. Attityder är värderingar om saker, människor, beteenden som bra eller dåliga, önskvärda eller icke önskvärda. Grundvärderingar är underliggande för våra attityder. Människor utvärderar varandra, händelser, beteenden osv. på grundval av om de främjar eller hindrar dem att uppnå ett önskvärt läge i enlighet med deras grundvärderingar. Övertygelser är idéer om hur sant det är att saker relaterar på ett visst sätt.

Vad ska vi med värderingar till?

Våra värderingar hjälper oss som människor att orientera oss i den värld vi lever i. De är de grundläggande antaganden som vi baserar våra handlingar på. Vanligtvis är de stabila och de saknar fasta gränser. Många personliga och kulturella värderingar är relativt konstanta över tid och skapar på det viset en känsla av sammanhang i ett samhälle eller hos en person.

Värderingar pekar oftast på i vilken grad något är bra eller dåligt. De tenderar att vara generella, snarare än specifika och pekar på grundläggande drivkrafter som går utöver enskilda situationer eller handlingar. Med ökad medvetenhet så ändras också ibland våra värderingar och kan få oss att göra andra prioriteringar i livet. Det är där värderingsövningar blir viktiga instrument för oss som vägleder ungdomar.

Avsaknad av en tydlig värderad riktning ökar risken för psykisk ohälsa

Kopplingen mellan psykisk ohälsa och frånvaron av en tydlig värderad riktning (att inte leva utifrån sina kärnvärderingar) har i modern tid studerats väl av forskare. Omfattande vetenskapliga studier visade redan för ett femtiotal år sedan att en avsaknad av tydlig värderad riktning ofta resulterar i psykisk ohälsa (Yalom, 1980). En känsla av att man saknar en tydlig riktning i livet mot ett mål värt att kämpa för kan ge upphov till en livskris (Baumeister, 1991).

Således finns det en stark korrelation mellan att leva efter sina värderingar och att uppleva mening i livet, så hur kan då begreppet meningsfullhet bäst definieras? Schnell (2009) har utifrån den samlade litteraturen i ämnet skapat följande definition:

”En upplevelse av att ha en tydlig värderad riktning och ett syfte att finnas till som är fullt transparent till individens grundläggande värderingar om vad som gör livet värt att leva”.

En av de som tidigt gjorde kopplingen mellan psykologiskt välmående och upplevd mening var den österrikiske forskaren, psykiatrikern och neurologen Viktor Frankl.

Hans forskning brukar anses som ”rebellisk” då den starkt ifrågasatte behaviorismen och psykoanalysen som var dåtidens främsta förklaringsmodeller relaterade psykisk hälsa och ohälsa.

Frankl utvecklade under senare delen av sitt liv en egen terapiform och förklaringsmodell för psykisk ohälsa den så kallade logoterapi som på senare tid utvärderats vetenskapligt (Devoe,2012). Logoterapi är en form av psykoterapi som framför allt fokuserar på att hjälpa patienten formulera syftet med sitt liv utifrån patientens grundläggande värderingar och intressen.

Kopplingen mellan värderingar och engagemang/ motivation

Grunden till ett äkta och uthålligt engagemang läggs alltså utifrån ovanstående avsnitt genom att det skapas transparens mellan våra värderingar och vårt handlande. Genom att ta ut en värderad riktning på livets kompass säkerställer vi inte bara en autentisk strävan, vi bygger också genom detta en god psykisk hälsa och en kraftfull psykologisk motståndskraft.

Varför ska vi hjälpa ungdomar att medvetandegöra sina värderingar?

Våra liv är en reflektion av de värderingar vi har, vare sig vi är medvetna om dem eller inte. Många av oss kanske tänker att vi har goda och kloka värderingar men det är inte säkert att de värderingarna avspeglas i våra liv. Våra värderingar är som en inre livskompass. Om vi inte är medvetna om vart vår kompass pekar så är det inte säkert att den tar oss dit vi vill. Att medvetandegöra värderingar kan därför vara första steget till att skapa en autentisk och stark motivation och strävan i livet.

Om vi inte har koll på våra värderingar så är det tyvärr inte heller ovanligt att vi lever våra liv utifrån någon annans värderingar. De första personernas värderingar som vi införlivade var våra föräldrars. Kanske hade de bra värderingar som vi fortfarande vill leva upp till, kanske inte, men vi kan inte veta det förrän vi börjar bli medvetna om vad det är för värderingar vi lever våra liv efter.

Andra människors värderingar kan också styra oss om vi inte är vaksamma. Vare sig det är en partner eller vän eller en bestämd lärare eller idrottstränare så kan det vara bra att veta vad vi verkligen värderar för att kunna säga ett tydligt ja eller nej när vi blir ombedda att göra saker.

Att bli medveten om sina inre värderingar har slutligen ofta den effekten att beslut blir enklare. I stället för att väga för och emot och fundera intellektuellt på saker och ting, så kan vi ställa det vi står inför mot våra viktigaste grundvärderingar.

Gör din lektion till något personligt

Innan du genomför lektionen om värderingar med eleverna, ta en stund och reflektera över följande:

- Vad i ditt liv betyder mest för dig?
- Vad är du beredd att lida för?
- Hur vill du relatera till världen, till andra människor och till dig själv? Är det något område där skillnaden är stor mellan det du värderar och det du faktiskt just nu gör?
- Skulle du kunna exemplifiera för eleverna hur du själv med hjälp av dina värderingar valt en riktning i livet som du upplevt som äkta och energiskapande?

Diskussionspunkt: Vad är skillnaden mellan värderingar och mål?

Börja med att dela in gruppen i bikupor om 3–4 elever. Låt sedan eleverna i 10 minuter diskutera vad de tycker att skillnaden mellan en värdering och ett mål främst består i.

Återkoppla genom att först gå igenom hur elevgrupperna resonerat och skriv ned de viktigaste punkterna på en whiteboard eller ett blädderblock.

Gå sedan vidare och beskriv hur forskare definierat skillnaden mellan en värdering och ett mål med följande mening: *En värdering definieras som en riktning man aldrig kan komma fram till, något man måste leva som. Mål är något man kan uppnå när man går mot det man värderar.*

– Jämför "att bli ihop" (som är ett mål) med "att vara en bra partner" (en värdering) och "att resa till Kina" (mål) med "att resa österut" (värdering dvs riktning).

Fråga gärna om eleverna kan komma på något eget exempel från sina liv där de i första hand fokuserat på en riktning och inte ett mål i sitt liv och hur de upplever skillnaden.

Övning: Värdeord

Ett enkelt sätt att börja arbeta med värderingar tillsammans med eleverna är att låta ungdomarna använda en lista med värdeord (ord som symboliserar en värdering) och arbeta sig igenom denna i olika steg.

Instruktioner

Börja med att antingen dela ut en utskrift på nedanstående värdeord till eleverna, eller skriv upp dem på ett blädderblock/whiteboard och låt eleverna skriva ned orden på ett eget papper. Här kommer exempel på värdeord du kan använda:

- Ansvar
- Balans
- Enkelhet
- Flexibilitet
- Framgång
- Frihet
- Gemenskap/Samarbete
- Generositet
- Glädje
- Handling
- Hjälpsamhet
- Hållbarhet
- Hälsa/Vitalitet
- Jämlikhet
- Kunskap
- Kvalitet
- Kärlek
- Lojalitet
- Mångfald
- Oberoende
- Omsorg
- Professionalism
- Respekt
- Rättvisa
- Skönhet
- Tillit
- Trygghet/Stabilitet
- Tydlighet
- Utveckling
- Äkthet
- Ärlighet
- Äventyr
- Ödmjukhet
- Öppenhet

a) Be eleverna att läsa först igenom hela listan och sätta ett kryss bredvid alla de ord/värderingar som tilltalar hen (5-10 min).

b) Låt sedan eleverna gå igenom de kryssade orden och koka ner dem till en lista på 8-10 ord som verkligen känns rätt (Lite som att vaska guld). Be eleverna att skriva ned de speciellt utvalda orden på ett nytt papper (5 min).

c) Nu gäller det för eleverna att ur listan hitta de 3-5 grundvärderingar som hen kan använda som livskompass (de ord som väcker starkast känslor). Låt eleverna väga alla ord mot varandra och fråga sig själv – vilken värdering av dessa två är djupare eller viktigare för mig. Till slut har eleven en kort lista som hen kan använda som riktlinjer för beslut och prioriteringar på kort och lång sikt i livet (5-10 min).

d) Avsluta övningen genom att diskutera med eleverna hur de tror att kombinationen av värdeord kan ge upphov till olika värderade riktningar (10-15 min).

Som exempel på ovanstående kan du ta en fiktiv individ som valt ut följande kärnvärderingar: *Frihet, Handling, Oberoende och Utveckling* och fråga eleverna vad de tror att denna individ har för typ av yrke (om hen lever enligt sina värderingar). Som en bakgrund till dig som processledare så finns det forskning som påvisar att just dessa fyra värderingar ofta återfinns hos människor som har en passion för entreprenörskap. Ett annat exempel är kombinationen av värdeorden: *Hjälpsamhet, kärlek, Omsorg och Öppenhet* som forskare pekar på många gånger är det gemensamma för individer som utbildar sig till sociologer.

Övning: Värdeoreringsdiagrammet

För att minska avståndet mellan värdering och aktiva livsval/beteenden är det centralt att först identifiera om och i så fall på vilket sätt det råder en diskrepans mellan de två. Den här övningen är skapad för att eleverna rent visuellt ska kunna se var avstånden är som störst mellan sina värderingar och sina livsval/beteenden just nu i sitt liv och bör ses som en start till att skapa förändringar mot ett mer autentiskt och transparent liv där eleven får bli den hen är i dess rätta betydelse.

Målet med övningen är att eleven ska identifiera eventuella avstånd mellan värdering och beteende genom att aktivt studera den tid hen lägger på olika aktiviteter i förhållande till vad hen värderar högt i livet.

Instruktioner

Del 1 (ca 10 min):

Be eleverna rita en cirkel på ett papper som täcker hela sidan. Låt dem sedan dela in cirkeln i tårtbitar där varje tårtbits storlek symboliserar den mängd tid hen ägnar åt den här specifika delen av sitt liv. Ju större storlek tårtbiten har, desto mer tid ägnar hen åt just detta. Exempel på tårtbitar är kärleksrelationen, vänner, skolarbete, hobbies, motionsaktiviteter/träning, passioner, glädjeämnen, mfl. Valet av tårtbit och dess storlek skall representera hur hens liv ser ut just nu.

Del 2 (ca 10 min):

Be nu eleven göra om övningen genom att först rita en till lika stor cirkel på ett papper och upprepa proceduren med de olika tårtbitarna, men denna gång med den skillnaden att eleven först ställer sig frågan vad som i första hand skapar välmående och harmoni i hen, dvs vad som får livet att vara värt att leva. Be eleven fråga sig själv: Vad är viktigt för mig? Hur skulle värdeeringsdiagrammet se ut om jag levde ett autentiskt liv som fullt ut överensstämde med mina värderingar om vad som är viktigt i livet och vad som är värt att verkligen kämpa för? Valet av tårtbitarnas storlek representerar hur hens liv skulle se ut om hen valde att leva helt utifrån sina värderingar.

Del 3 (ca 20 min):

Be nu eleven att ta god tid på sig till att reflektera över följande frågor:

1. Vad är skillnaden mellan det första och det andra värderingsdiagrammet?
2. Vilka diskrepanser (skillnader) upptäckte jag?
3. Vad förhindrar att jag aktivt väljer beteenden som leder mig mot min värderade riktning (det jag värderar högst i livet)?
4. Finns det inre hinder?
5. Finns det yttre hinder?
6. Vilket är det största hindret för att gå i den värderade riktningen?
7. Vilka vägar runt hindret finns det?
8. Hur skulle jag i fortsättningen kunna göra aktiva livsval som fullt ut överensstämmer med vad jag bryr mig om på allvar, det där som är värt att verkligen kämpa för?
9. Vad skulle jag kunna ta för ett litet steg mot en förändring redan imorgon?

Tipsa eleven om att hen lättare kan hålla visualiseringen av sin värderade riktning i medvetandet varje dag genom att placera sitt värderingsdiagram på en plats där hen uppmärksammar detta flera gånger per dag. Kylskåpet hemma, eller vid skrivbordet på rummet är exempel på denna typ av platser.

Hemuppgift

Ge eleverna en hemuppgift som består i att hen ska börja varje dag med att fråga sig vad hen kan göra just idag för att ta ett steg ytterligare på sin värderade riktning och att avsluta dagen med att reflektera över vad hen gjorde under dagen som tog hen ett steg framåt på sin värderade riktning.

Lektion 2 – Karaktärsstyrkor

Fakta om karaktärsstyrkor

Trots att jantelagen har ett hårt grepp om många av oss visar psykologisk forskning att både vårt välbefinnande och vår måluppfyllelse ökar när vi känner till våra styrkor och goda egenskaper (Harzer & Ruch, 2015).

Styrketänket står inte bara i kontrast till en stor del av den sjukdomsfokuserade psykologiforskningen som oftast fokuserar på sårbarhetsmodeller och individuella "svagheter", utan också till den vanliga, men felaktiga, inställningen att det är viktigare att jobba med sina sämre sidor än att stärka det som redan fungerar och det man är bra på.

Studier visar nämligen att personer som fokuserar på att frekvent använda och ytterligare stärka det som kan karaktäriseras som individuella och unika styrkor istället för att lägga ner mycket tid på att kämpa med sådant de har svårt för både når sina mål snabbare och lättare, tror mer på sig själva, mår bättre och tack vare medvetenheten om sina styrkor lättare kommer igenom utmaningar och motgångar (Park, 2004). Man kan säga att ett styrkebaserat fokus för individen, dvs att rikta uppmärksamhet mot sina karaktärsstyrkor har en förebyggande funktion för den psykiska hälsan (Gillham, 2008). En trevlig bieffekt av att identifiera och regelbundet använda dina styrkor är att det är starkt kopplat till ökat välbefinnande. Forskning visar nämligen att personer som använder sina styrkor mår bättre, har en djupare självinsikt och dessutom ökar sin förmåga till optimistiskt möjlighetstänkande (Park, 2004).

Ett av huvudmålen inom den positiva psykologin är att främja välbefinnande exempelvis genom att fokusera på människors styrkor istället för att fokusera på deras svagheter (Gable & Haidt, 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Men vad definierar egentligen en personlig styrka och hur kan man på ett evidensbaserat sätt identifiera denna?

Styrkebaserat arbete

Styrkor inom positiv psykologi har olika mått, definitioner och användningsområden. Gemensamt ses en styrka som en inneboende individuell egenskap som kan komma till nytta i privatlivet, arbetslivet och samhället i stort (Seligman, 2007).

Vissa forskare ser en styrka som ett resultat av talanger och färdigheter medan andra ser en styrka som ett resultat av att individen agerar autentiskt enligt sin karaktär (Seligman, 2007; Rath, 2007; Wallin, 2013).

En styrka kan även ses som medveten eller omedveten för individen, det vill säga att andra kan se styrkan hos personen men personen själv är ovetande om att den används (Lindley & Stoker, 2012; Wallin, 2013). Vissa forskare betonar att individen ska fokusera på sina mest framträdande styrkor, som fås via ett mätinstrument, vilka preciseras som toppstyrkor2 (Rath, 2007). Andra forskare betonar att individen ska fokusera på styrkor som definierar individens rätta jag, vilket betecknas som individens signaturstyrkor (Seligman, 2007).

Karaktärsstyrkor och dygder

I likhet med American Psychiatric Association (2013) och World Health Organization som för mänsklig psykisk ohälsa använder klassificeringsmanualerna the Diagnostic and Statistical Manual and Mental Disorders respektive International Classification of Diseases, ville Peterson och Seligman (2004) skapa en gemensam terminologi för karaktärsstyrkor.

Då positiv psykologi lägger stor vikt vid empiri tog det tre år för Peterson och Seligman (2004) att tillsammans med 55 andra ledande forskare skapa ett klassifikationschema för dygder och karaktärsstyrkor. Sammanlagt granskades över 200 förteckningar med dygder, spridda över hela jorden och från en tidsperiod på över tre tusen år, som sedan sammanställdes till sex övergripande dygder.

De sex dygderna var visdom och kunskap, mod, humanitet, rättvisa, måttlighet och slutligen transcendens (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2007). Dygderna som de fann stöds av i princip alla religiösa och filosofiska traditioner och tillsammans fångar de in begreppet god karaktär.

Utifrån de sex dygderna klassificerades 24 karaktärsstyrkor som Peterson och Seligman (2004) anser är "den psykologiska ingrediensen, processen eller mekanismen som definierar dygden". Enligt Gillham och Seligman (2011) så har en karaktärsstyrka följande kännetecken:

- En känsla av äganderätt och äkthet ("det här är mitt rätta jag").
- En känsla av begeistring när man får visa den, åtminstone i början.
- En snabb inlärningskurva när aktiviteten är knuten till styrkan.
- En längtan att hitta nya sätt att använda den på.
- En känsla av oövervinnelighet när styrkan används ("försök att stoppa mig").
- En känsla av förnyelse snarare än utmattning när den används.
- En strävan efter att skapa personliga projekt som kretsar kring styrkan.
- En känsla av glädje, iver, entusiasm, även extas när man använder styrkan

VIA – Ett mätinstrument för att kartlägga styrkor

Baserat på listan av dygder och karaktärsstyrkor har dessa forskare sedan framställt ett hjälpmedel för att kunna kartlägga funktion, resurser och hälsa: VIA (Values in action, classification of strengths and virtues), detta är ett mätinstrument som kan hjälpa individen att lokalisera sina karaktärsstyrkor och dygder.

I boken Lycka på fullt allvar: en introduktion till positiv psykologi (2014) har författarna Katarina Blom och Sara Hammarkrantz sammanfattat och översatt till svenska de dygder och karaktärsstyrkor som mätinstrumentet VIA bygger på:

- Första dygden är visdom, vilket är perspektivförmåga, kognitiva styrkor (olika sätt att tänka, resonera och lösa problem), finns följande karaktärsstyrkor: kreativitet (uppfinningsriktighet och originalitet), nyfikenhet (intresse), lärande (kunskapstörst), omdöme (kritiskt tänkande och öppenhet), perspektiv (visdom).
- Andra dygden är mod – känslomässiga styrkor. Innebär att individen fortsätter att arbeta mot sina mål trots motstånd och invändningar: ärlighet (genuinitet), tapperhet (mod), ihärdighet (arbetsamhet och uthållighet), energi (entusiasm).
- Tredje dygden är humanitet – interpersonella styrkor som används i sociala relationer, befintliga och nya: vänlighet (generositet), kärlek, social intelligens.
- Fjärde dygden är rättvisa – styrkor som används i grupper, i familjer, på jobbet, i skolan och i samhället i stort: lagarbete (lojalitet och samspel), jämlikhet (rättvisa), ledarskap.
- Femte dygden är måttfullhet – styrkor som syftar till att skydda mot överflöd. Kan, när våra känslomässiga impulser styr, leda till olika beteenden: förlåtelse, anspråkslöshet (ödmjukhet), självkontroll (självbehärskning).
- Sjätte och den sista av kärndygdena är transcendens – styrkor som syftar till att ge högre mening, en helhet. Tro på ett samband eller en religion: uppskattning av skönhet och storhet, tacksamhet, hoppfullhet (optimism), humor (lekfullhet), andlighet (mening och känsla av syfte).

Alla individer besitter karaktärsstyrkorna i olika grad och de uppvisas frekvent i individens beteende och definierar därför individens karakteristika (VIA Institute on Character, 2019a).

I likhet med annan personlighetsforskning, anses de positiva karaktärsstyrkorna stabila över både över tid och över kulturer (Peterson & Seligman, 2004). Genom att förstå sina egna styrkor kan dessa användas i syfte att förbättra relationer, öka välmåendet, bygga upp motståndsförmåga samt hantera och lösa problem (VIA Institute on Character, 2019b).

Flertalet studier har visat att det finns ett samband mellan karaktärsstyrkor, positiva emotioner och livstillfredsställelse (Peterson, Park & Seligman, 2005; Peterson et al., 2007) samt att interventioner som grundas på dessa karaktärsstyrkor har kunnat öka nivån av glädje och minska depressionssymtom (Gander et al., 2012a).

Gör din lektion till något personligt

Innan du genomför lektionen om värderingar med eleverna, ta en stund och reflektera över följande:

- Vad är dina främsta karaktärsstyrkor? (Gör gärna själv det kostnadsfria testet på sidan: <http://www.viacharacter.org/>)
- Hur har dessa styrkor format dina livsval?
- Finns det topstyrkor (bland de främsta 3-5) som du inte utmanar tillräckligt idag?

Diskussionspunkt: Vad är egentligen en karaktärsstyrka?

Berätta för eleverna att den här lektionen syftar till att identifiera vilka inre styrkor man har som individ och att finna en väg att använda dessa oftare, något som har visat sig öka vår mentala styrka och vår motivation. Det är inte vilka inre styrkor som helst som hjälper oss att bli starkare mentalt, utan en speciell typ av styrkor som forskare valt att kalla för karaktärsstyrkor.

(Ställ frågan till eleverna om hur de tolkar ordet karaktärsstyrkor innan du går vidare med att förklara.)

Forskning visar exempelvis att om man använder sig av minst en av sina karaktärsstyrkor varje dag under en vecka kan man både uppleva ett ökat välmående och känna sig mer motiverad i upp till sex månader efter avslutad övning.

Studierna visar även att användandet av en eller flera av sina främsta karaktärsstyrkor kan minska stress och göra det lättare att möta motgångar i livet. Samtidigt ökar frekvensen av de positiva känslorna så som vitalitet, självkänsla, lycka och livstillfredsställelse.

Men vad är då en karaktärsstyrka? Jo, forskare har kartlagt våra mänskliga karaktärsstyrkor och de fann totalt 24 karaktärsstyrkor som de ansåg vara relativt tidlösa och allmängiltiga. Dessa har man sedan grupperat i de sex huvudkategorierna; visdom, mod, humanitet, rättvisa, måttfullhet och andlighet (behöver inte ha med religion att göra).

Övning: Styrketestet

Syftet med att hjälpa eleven att identifiera sina toppstyrkor handlar i första hand om att flytta det mentala fokuset från tillkortakommanden och brister till styrkor. Detta då forskning påvisat att såväl skolprestationer som den psykiska hälsan förbättras om eleven oftare utmanar sina personliga styrkor som individ.

Instruktioner

Börja med att säga: Nu tänkte jag att vi skulle dyka ner bland huvudkategorierna och försöka identifiera vilka just dina främsta karaktärsstyrkor är. Det gör vi genom att ni går in på: <http://www.viacharacter.org/>

Här registrerar ni er först och gör sedan testet på det språk ni själva väljer. Svenska finns naturligtvis som ett alternativ. (30 min) alternativt som hemuppgift.

Under tiden eleverna gör VIA testet (eller som förberedelse inför nästa tillfälle om du delat ut testet som en hemuppgift) gör du i ordning lappar med en karaktärsstyrka per ark som du sedan sätter upp i klassrummet på väggarna.

Här är listan med alla karaktärsstyrkor:

- Kreativitet
- Nyfikenhet
- Kritiskt tänkande
- Kärlek till lärande
- Perspektiv
- Tapperhet
- Ihärdighet
- Integritet
- Engagemang
- Förlåtelse
- Ödmjukhet
- Försiktighet
- Självkontroll
- Kärleksfullhet
- Vänlighet
- Social intelligens
- Lojalitet
- Rättvisa
- Ledarskap
- Uppskattande av skönhet och ypperlighet
- Tacksamhet
- Hopp
- Humor
- Andlighet

Då eleverna är färdiga med VIA testet, be dem kika på sitt resultat och fråga: vilken är din främsta toppstyrka (den som placerad på första plats)? Se om du kan hitta lappen på väggen där din toppstyrka finns. Gå dit och ställ dig vid lappen. Diskutera följande med de andra som står vid samma lapp:

- a. Hur är det för dig att ha den här toppstyrkan?
- b. Ge ett exempel på när du använt din toppstyrka och där du känt dig starkt motiverad.

Gå runt och lyssna till elevernas berättelser och kommentera gärna deras upplevelser eller ställ följdfrågor som handlar om deras motivation och koppling till deras toppstyrka. Om du har elever som står ensamma vid en lapp, diskutera själv ovanstående frågor med eleven.

Diskussionspunkt: Hur kan jag använda mina toppstyrkor?

Berätta för eleverna att forskning visar att personer som regelbundet använder sina styrkor sätter högre mål och dessutom klarar dessa mål bättre än människor som inte frekvent använder sina toppstyrkor. Styrkorna blir helt enkelt till dina personliga superkrafter som hjälper dig att komma dit du vill. I nästa övning ska du få fundera på hur du kan dra nytta av några av dina toppstyrkor lite oftare (de fem översta på din lista). Under en vecka framåt ska du sedan jobba med att använda någon av dina toppstyrkor för att ta tag i en möjlighet/nå ett mål eller för att lösa en utmaning du står inför.

Som exempel på hur man kan använda sina toppstyrkor oftare och öka både motivation och mental styrka vill jag berätta om Eva som både lyckades nå ett mål genom att använda sin toppstyrka på ett nytt sätt. Så här gick det till:

Kreativitet är Evas toppstyrka, och därför valde hon att under en vecka försöka använda denna styrka för att hitta ett helgjobb. Hon älskar barn och är mycket lekfull som person så efter att ha klätt ut sig till en rosa kanin gick hon runt bland olika restauranger i staden där hon bor och frågade om de var intresserade av att ha en liten barnhörna med barnpassning dit föräldrar som kommit för att äta på restaurangen kunde lämna sina mindre barn en liten stund för att själva få en liten lugn stund. Eva fick jobb på två olika restauranger under den vecka hon efter skolan gick runt i sin kanindräkt och frågade efter jobb.

Hemuppgift

Under nästkommande vecka, be eleverna välja ett mål hen vill uppnå eller en utmaning hen står inför och uppmana till att försöka komma på ett nytt sätt att använda någon av hens toppstyrkor (topp 5) för att hen ska nå sitt mål eller lösa utmaningen.

Denna hemuppgift kan även med fördel även användas som gruppövning i klassrummet där eleverna hjälper varandra att hitta fram till nya sätt att använda en toppstyrka.

Du kan som alternativ till ovanstående välja att skriva ut något av följande arbetsblad som hör till handledningsmaterialet att arbeta med som hemuppgift för eleverna:

- a. "Utforska styrkor"
- b. "Plan för användning av styrkor"

Lektion 3 – Strävan, flow och målbilder

Fakta om strävan, flow och målbilder

Vår hjärna är konstruerad för att vi i rent överlevnadssyfte skall kunna uppleva psykologiskt välmående via vår biologi. När vi kommer i kontakt med eller fantiserar om sådant som vi uppfattar som njutbart "målas" denna upplevelse med en "hedonisk glans" som i sig skapas av opioider. Detta aktiverar vår strävan och motivation att nå fram till den känslomässiga belöningen (njutningen) som vi uppfattar finns vid målet. Vår strävan sett ur ett biologiskt perspektiv kan sägas vara frisättningen av dopamin, vilket i sig också kan uppfattas som en behaglig upplevelse. Opioider och dopamin kan av denna anledning sägas vara den biologiska kärnan till psykologiskt välmående och lycka (Berridge & Kringelbach, 2011).

Psykologiskt välmående – en biprodukt av ett starkt personligt engagemang

Måluppfyllelse är ett centralt fundament för upplevelsen av psykologiskt välmående. När människor får beskriva vad som skapar ett lyckligt, uppfyllande och meningsfullt liv står spontana berättelser om livsmål, önskningar och drömmar för framtiden i centrum. För många är naturligtvis det primära målet i livet att vara lycklig. Ändå indikerar forskning att lycka oftast är en biprodukt av ett starkt personligt engagemang i meningsfulla projekt och aktiviteter som inte har sitt primära mål att leverera lycka. Frisch (1998) definierade graden av upplevd lycka som "i vilken utsträckning viktiga mål, behov och önskemål har uppfyllts". Inom terapiformen "Quality of Life Therapy" (Frisch, 1998) förespråkas vikten av att revidera mål, standarder och prioriteringar som en strategi för att öka lycka och livstillfredsställelse. På liknande sätt är utvecklingen av mål som möjliggör en större känsla av mening och syfte en av hörnstenarna i så kallad "Wellbeing Therapy" (Fava, 1999) och existentiell psykoterapi (Wong, 1998).

Flow – ett tillstånd av fullständigt engagemang och djup koncentration

Flow är ett populärt ämne som på ett omfattande sätt genomlysts av forskningen under flera årtionden. Flow har exempelvis studerats inom områden som sport, musik, vardagsaktiviteter, skolan och organisationslivet. Men vad är egentligen flow och varför eftersträvar vi detta tillstånd?

En definition av begreppet flow

Mihaly Csikszentmihalyi – grundaren av flowteorin och flowmodellen Mihaly Csikszentmihalyi (född 1934) är en ungersk professor i psykologi vid Claremont Graduate University, Claremont, USA. Csikszentmihalyi har en PhD i Positive Developmental Psychology och är professor och f.d. ordförande i Department of Psychology vid University of Chicago, USA samt ordförande vid Department of Sociology and Anthropology vid Lake Forest College, USA. Under de senaste tjugo åren har han varit engagerad i forskning inom områden relaterade till flow.

I hans böcker redogör han hur han har utforskat och kartlagt flowupplevelser (Csikszentmihalyi, 1992, 1997). Han har använt sig av den så kallade Experience Sampling Method – ESM – där han kartlägger när och i vilka situationer människor känner flow. Personen bär en personsökare som piper varannan timme.

Då fyller bäraren i en enkät med olika frågor där personen svarar på hur just den stunden upplevdes utifrån en sjugradig skala. Dessa ESM-dagböcker har samlats in från tusentals personer och utgör grunden för Csikszentmihalyis forskning. Csikszentmihalyi beskriver att: "När folk talar om sina upplevelser av flow brukar de nämna två huvudsakliga egenskaper: att upplevelsen är behaglig och utgör en sorts höjdpunkt". Flow kan också vara ett sätt att uppnå personlig mognad eftersom det utvecklar och förstärker människans komplexitet. Eftersom flow är så behagligt har vi en benägenhet att söka efter tillfällen då vi kan uppleva det. Detta betyder att det är nödvändigt att utveckla sina färdigheter och möta större utmaningar, (Csikszentmihalyi, 2000).

Csikszentmihaly har i sin forskning visat att när man är engagerad i aktiviteter där flow uppstår så är det högst troligt att man känner en intrinsisk motivation kopplat till en hög grad av koncentration och mentalt fokus (Csikszentmihalyi, 1992). Så här definierar Csikszentmihalyi själva begreppet:

"The intense experiential involvement in moment-to-moment activity, which can be either physical or mental. Attention is fully invested in the task at hand and the person functions at her/his fullest capacity" (Csikszentmihalyi, 1992).

Att känna sig uppslukad av en uppgift som är engagerande och stimulerande och som dessutom motsvarar ens färdigheter kan försätta oss i ett tillstånd som går under benämningen flow. Detta tillstånd har en tydlig neurovetenskaplig koppling till belöningssystemet samt till HPA axeln vilket gör att vi upplever detta som både energifyllt och njutningsbart. Då tillståndet aktiverar det sympatiska nervsystemet är det inte ett vilsamt tillstånd utan kräver återhämtning för att vi inte ska överutnyttja våra resurser. Trots att flow "drar på batteriet" så är det något som är starkt förknippat med både resiliens (psykologisk motståndskraft) och psykologiskt välmående.

Mål & mening – två viktiga komponenter till psykisk hälsa

Forskning har visat att en stark känsla av mening är förknippad med livstillfredsställelse och lycka och att en upplevelse av brist på mening ofta föregår depressiva episoder och inte är en effekt av depressionen så som man tidigare trott (Wong & Fry, 1998).

Mening betraktas i litteraturen som en relativt oberoende del av välbefinnande, och forskare har nyligen förespråkade att inkludera mening och syfte som en basal och grundläggande komponent i konceptuella modeller för psykologiskt välbefinnande (Ryff & Keyes, 1995).

Människor tillbringar en stor del av sitt dagliga liv till att reflektera över, besluta mellan och sträva efter personligen viktiga och meningsfulla mål, mål som skapar ordning och struktur i ett annars komplext och mångfacetterat liv. Utan mål skulle livet sakna såväl struktur som syfte. Mål, enligt Klinger (1998) har visat att det som mest upptar våra tankar under en dag är utvärderingen av var vi står i förhållande till såväl lång som kortsiktiga mål, en utvärdering som i mångt och mycket bildar basen för vår upplevda livskvalitet.

Mål är det konkretiserade uttrycket för människans framtidsorientering och drivkraft att utvecklas och ger dessutom ett kraftfullt mätvärde för att utvärdera kvaliteten på livet som helhet (Csikszentmihalyi, 1990). Mål kan därför sägas vara väsentliga komponenter i en individs upplevelse av mening och syfte och bidrar till den process som leder fram till en bedömning av individens totala livskvalitet.

Målbilder

Visualiserade målbilder och visioner utgör en återkommande källa till glädje och inspiration i livet. Genom att fantisera om en tillvaro olik vår egen kan vi glömma bort vardagens tristess och hitta den drivkraft som krävs för att åstadkomma en förändring. En vanlig form av visualiseringar med vår fantasi hjälp går under benämningen mentala målbilder, vilket handlar om att visualisera för sig själv det vi vill uppnå. Dessa har ofta stor betydelse för såväl vårt välbefinnande som vår motivation.

Målbilder kan leda till:

- Ökad motivation och ansträngningar (Locke & Latham, 2002)
- Ökad kognitiv förmåga i form av kreativt tänkande, abstract tänkande och problemlösningsförmåga (Locke & Latham, 2002)
- Målbilder skapar en upplevelse av mening och engagemang (Wong, 1989)

Samtidigt kan också målbilder leda till att vi bli fastlåsta i vår nuvarande situation och orsaka prokrastinering om de inte leder till handling, något som även kallas för "intention-action gap". Med detta begrepp avses att man underlåter att agera på sina ursprungliga planer och att den visualiserade målbilden därmed stannar kvar i fantasin. Istället för att sätta igång och ta de steg som krävs för att nå sina mål uppstår det hinder på vägen som innebär att personen ägnar sig åt andra aktiviteter än den egentligen borde. Bekymret ligger därmed inte i vilka ambitioner vi har satt upp för oss själva, utan snarare hur väl vi lyckas skrida till verket.

Goda intentioner räcker sällan hela vägen för att uppfylla sina mål, oavsett hur bra vi kan ha planerat. Det som skiljer personer åt när det gäller att fullfölja sina uppgifter handlar istället om förmågan att påbörja sitt arbete och därigenom minska på glappet mellan intention och handling. Risken med målbilder är nämligen att de blir en tillflyktsort i sig, något som generar välbehag och tillfredsställelse när vardagen känns tuff, men som inte för oss närmare det vi eftersträvar vilket ofta leder till en ökad frustration och en lägre livskvalitet (Oettingen, 2005).

Gör din lektion till något personligt

Innan du genomför lektionen om värderingar med eleverna, ta en stund och reflektera över följande:

- Vad har du för attraktiva målbilder som leder till en strävan för dig?
- Hur har du upplevt livet då en tydlig strävan saknats hos dig och du känt dig omotiverad?
- Hur viktigt är det för din psykiska hälsa att känna mening i livet?

Diskussionspunkt: Hur kan jag få i gång min motivation och strävan?

Börja med att be eleverna reflektera en stund över följande fråga: **Vad brinner jag för?**

Förklara för eleverna att om hen inte upplever att hen har en passion/starkt intresse för något så beror detta sannolikt på att hen inte upptäckt vad som får hen passionerat intresserad. För att hjälpa eleverna att identifiera och formulera vad deras intressen/passioner består av, be eleverna skriva ner svaret på följande frågor:

1. Vad får dig att le (aktiviteter, människor, etc.)?
2. Vad gillade du att göra förut, som du kanske har slutat med?
3. Vilka aktiviteter får tiden att bara flyga fram?
4. Vad får dig att må bra?
5. Vem/vilka personer inspirerar dig mest?
6. Vilka inre toppstyrkor har du lite mer av än andra (exempelvis social intelligens, kreativitet, analysförmåga etc.)?
7. Vad brukar andra be dig om hjälp med?
8. Om du i framtiden skulle undervisa om något – vad skulle det då vara?
9. Vad ångrar du att du inte gjort?
10. Vad är värt att kämpa för i ditt liv?

Efter att du gett eleverna möjlighet till en stunds individuell reflektion, dela in gruppen i bikupor om 3-4 personer och instruera grupperna att de under 5 min var ska berätta för de övriga om vad de kommit fram till som svar på ovanstående frågor.

Förklara för eleverna att ibland kan motivationen till att fortsätta kämpa vara nästan nere på noll. Det är i dessa stunder som intressen och passioner kan spela en viktig roll till att få oss att fortsätta framåt i livet, trots det känslomässiga bagaget man just för tillfället bär på. Intressen och passioner skapar nämligen ett positivt bränsle som hjälper oss genom hela vårt liv vare sig våra passioner finns kopplade till ett skolämne eller kopplade till något man gillar att göra på fritiden. Genom att sätta upp tydliga mål för de intressen vi har skapar vi en tydlig mening med att finnas till, vilket ger oss en anledning till att kliva upp varje dag.

Visioner och målbilder utgör därför en återkommande källa till glädje och inspiration i livet. Genom att fantisera om en tillvaro olik vår egen kan vi glömma bort vardagens tristess och hitta den drivkraft som krävs för att åstadkomma en förändring.

Övning: Flow

Målet med denna övning är att öka elevernas medvetenhet om vilka aktiviteter som skapar flow i deras liv.

Instruktioner

Be eleverna reflektera över följande frågor och notera ner sina svar på ett papper (10-15 min).

1. När upplevde du senast att du var helt absorberad av en aktivitet där du kände dig i full kontroll utan att oroa dig det minsta för om du skulle lyckas med det du gjorde eller ej, där du utmanade dina styrkor maximalt och där du förlorade uppfattningen om tid & rum? Vad gjorde du? Var du tillsammans med någon under aktiviteten, iså fall vem/vilka? När upplevde du det här, hur längesedan?

a. Hur kändes det under tiden aktiviteten pågick?

b. Hur kändes det efter att du avslutat aktiviteten?

2. Finns det fler flowskapande aktiviteter i ditt liv än ovanstående? Iså fall, vilka är de mest frekventa du upplevt?

3. Kan du se någon minsta gemensam nämnare mellan de aktiviteter som skapar flow i ditt liv?

4. Skulle det vara möjligt att engagera dig i den här typen av aktiviteter mer än du gör idag?

5. Vad skulle du kunna göra som ett första steg till att öka frekvensen av flowskapande aktiviteter i ditt liv?

Reflektera i plenum.

Lite fakta om WOOP

När den tyskfödda psykologen Gabrielle Oettingen kom till USA på 1980-talet överraskades hon av attityden som genomsyrade samhället: the american dream och att allt är möjligt bara man tänker positivt. Hon bestämde sig för att studera fenomenet och gjorde under tjugo år motivationsstudier i USA och Tyskland, om allt ifrån vikt nedgång till återhämtning efter operationer. Hon konstaterade att ju mer människor dagdrömde och fantiserade om sitt mål – desto mindre troligt var det att de uppnådde det.

Resultaten gjorde henne nedslagen. Detta i synnerhet eftersom studierna också konstaterade att positivt tänkande och dagdrömmar hade andra positiva effekter: De sänkte blodtrycket och gjorde människor mer avslappnade i stunden.

Gabrielle Oettingen funderade på hur detta ändå skulle kunna användas för att generera handling, i stället för att bidra till passivitet. Svaret visade sig vara det hon kallar för mental kontrastering, som innebär att man kontrasterar sin dröm mot hindren som står i vägen för den. Att på detta sätt förankra fantasierna i verkligheten, utan att förlora drömmens positiva effekter, fungerade. Personerna i hennes studier blev mer motiverade att bland annat sluta röka, gå ner i vikt och arbeta för bättre betyg.

Men det var först på 1990-talet, när Gabrielle Oettingen slog ihop sin idé om mental kontrastering med den forskning som hennes man, psykologiprofessorn Peter M. Gollwitzer, höll på med som saker verkligen började hända.

Peter M. Gollwitzer studerade implementation intentions, en metod där människor hjälps att nå sina mål, bland annat genom en "om i fall att-plan", där man har en på förhand bestämd handling att ta till när man stöter på hinder.

När de två strategierna slogs ihop till en kunde människor nå sina mål i ännu större utsträckning.

Gabrielle Oettingen har sammanfattat strategierna i fyra steg som hon kallar för WOOP: wish (önskan), outcome (resultat), obstacle (hinder), plan (plan). Hennes tips är att börja med en kortare 24-timmars-WOOP. Det kan vara allt ifrån "jag vill äta en god middag med min partner" till "jag vill bli klar med projektet på jobbet". Detta är din önskan, wish. Vilket är då bästa tänkbara scenario om du lyckas med ditt mål, outcome? Här ska man reflektera ordentligt och visualisera det, exempelvis: "Jag kan ta helt ledigt i helgen med gott samvete." Sedan identifierar man det största hindret, obstacle, kanske: "Att jag blir distraherad av kolleger på jobbet." Nästa steg är att man skapar en plan, till exempel: "Om jag känner att jag börjar bli distraherad, ska jag gå och sätta mig någon annanstans." De första gångerna man woopar kan man också skriva ner sin plan och de olika stegen.

Övning: WOOP

Berätta för eleverna att ni nu ska testa ett verktyg som syftar till att hjälpa dem att lättare formulera och nå sina mål och önskningar.

Verktyget kallas för WOOP och bygger på att man först identifierar det mål man önskar nå, att man föreställer sig hur man kommer att uppleva att ha nått fram till sitt mål, att man förutser vad som skulle kunna vara ett hinder för att förverkliga målet man önskar nå samt att göra en plan för hur man ska ta sig förbi hindret.

Tänk på att precis som vilken annan färdighet som helst så kräver WOOP mycket övning och en del tålamod. Det är därför normalt att eleverna kan uppleva verktyget lite svårt eller krångligt i början. När du lär ut WOOP, gör det i lugn takt och utan störande avbrott. Att vara noggrann och finna tid för att eleverna ska få fokusera ordentligt på WOOP och lära ut den viktiga livskunskapen om hur man sätter upp och når fram till ett önskat mål kan visa sig vara skillnaden mellan ett liv där man "hade drömmar" och där man "fick leva sin dröm".

Fråga eleverna:

Vilken av följande elever tror du har störst chans att lyckas med sina mål?

- a) Elev A: Jag drömmer om att plugga till psykolog, men många av mina vänner tror inte att jag har en möjlighet att få upp betygen så långt att jag kommer in på psykologprogrammet. För egen del är jag övertygad om att om jag bara påminner mig själv då och då om hur mycket jag drömmer om att jobba som psykolog i framtiden så kommer det nog att gå bra.
- b) Elev B: Jag drömmer om att plugga till psykolog, men många av mina vänner tror inte att jag har en möjlighet att få upp betygen så långt att jag kommer in på psykologprogrammet, och ibland har jag svårt att låta bli telefonen. Kanske kan jag höja mina betyg om jag ägnar mer tid till pluggandet och mindre till telefonen och annat som tar bort tid från böckerna framöver.
- c) Elev C: Jag drömmer om att plugga till psykolog, men många av mina vänner tror inte att jag har en möjlighet att få upp betygen så långt att jag kommer in på psykologprogrammet. Jag vet att jag inte har tillräckligt höga betyg, men vem vet, kanske jag kan hitta ett Universitet med lägre betygskrav, och man vill ju inte heller bara plugga, livet innehåller ju så mycket mer.

Dela in gruppen i bikupor om 3-4 personer och låt eleverna diskutera följande (10 min):

1. Vem har de satt upp som den mest trolige eleven att nå sina mål?
2. Be eleverna motivera sina svar och diskutera detta med övriga i gruppen.

Ta sedan upp varje grupps tankar och slutsatser i Plenum och berätta för eleverna att lika viktigt som det är att tydligt definiera sina mål och vad man önskar av framtiden, lika viktigt är det att identifiera hinder och finna realistiska vägar runt och över dessa hinder, vilket elev B gjort på ett bättre sätt än både elev A och C i exemplet ovan.

Instruktioner

Nu är det dags för eleverna att WOOPA. Bokstäverna i WOOP är hämtade från engelskan och står för Wishes (mål/önskningar), Outcome (resultat/känsla vid måluppfyllelse), Obstacle (hinder i vägen) och Plan (plan/vägbeskrivning). WOOP kommer att hjälpa dig att göra det du verkligen vill göra, nu kör vi igång!

1. Vad har du just nu för mål eller önskan som du vill nå fram till i skolan? (Viktigt att målet är utmanande men fullt möjligt). (10 min betänketid). Skriv ned ditt svar.
2. Hur kommer det att vara när du når fram till ditt mål, vad kommer du att känna för känslor? Visualisera att du är framme vid målet och föreställ dig hur det kommer att kännas. (10 min betänketid). Skriv ned ditt svar.
3. Vad finns det för hinder som kan få dig att inte nå fram? Visualisera hindret. (5 min betänketid). Skriv ned ditt svar.
4. Hur kan en plan se ut som får dig att ta dig förbi hindret? Vad behöver du göra för att säkerställa att du kommer att nå fram? (10 min betänketid) Skriv ned dit svar enligt modellen: När (X) händer Då kommer jag att (Y).

Du kan också berätta om ett konkret exempel som en elev har skrivit ned för sin WOOP:

W = Få ett A på Biologi provet

O = Känna mig stolt

O = Jag skjuter upp pluggandet och fastnar i sängen i mitt rum med telefonen

P = När jag är klar med middagen då kommer jag att gå direkt till fåtöljen i vardagsrummet och göra 5 tankekartor

Tänk också på att WOOP inte är en engångsövning utan ska istället ses som något du som lärare bäst använder som ett regelbundet verktyg i syfte att "vässa" dina elevers måluppfyllelse rent generellt.

De forskningsstudier som lett fram till WOOP metoden visar att ungdomar som regelbundet använder WOOP dels tenderar att fortsätta använda verktyget efter avslutade studier och dels har en högre måluppfyllelse än elever som ej använder WOOP regelbundet. Därmed gör du i och med att du introducerar metoden till eleverna en stor insats för deras psykologiska motståndskraft.

Övning: Kopplingar

Berätta för eleverna att kopplingen mellan personliga intressen och det man lär sig i skolan många gånger är det som leder till studiemotivation. En svag koppling eller obefintlig koppling mellan intressen och ämnena på schemat kan aldrig leda till en naturlig motivation att lära sig ämnet. Först när vi inser hur det ämne vi studerar hänger ihop med ett intresse vi har, först då går våra motorer igång på alla cylindrar. Förklara att nästa övning handlar om att försöka hitta analysera och hitta kopplingar mellan sina intressen och det vi just nu lär oss i skolan.

Tänk på att det är lätt för eleverna att "fastna" i en koppling mellan ett intresse och ett skolämne. Inspirera därför eleverna till att använda sin kreativitet för att undersöka om det faktiskt inte går att göra fler kopplingar än den första de kommer att tänka på. Det andra som är bra att ha med sig in i övningen är att en koppling både kan ha en startpunkt i något man lär sig i skolan eller i ett privat intresse man har. Motivera gärna eleverna till att leka med olika startpunkter för att se om fler kopplingar kan skapas.

Instruktioner

Steg 1.

Först vill jag att du försöker komma på så många saker eller aktiviteter som du tycker är viktiga för dig och som intresserar dig. Tänk på vad du gör som du gillar att göra, vad du vill lära dig mer om eller vad du vill göra i framtiden. Ta sedan ett papper som du delar upp i två kolumner med ett streck. I den vänstra kolumnen skriver du ner allt som du kom på i steg 1, dvs dina intressen eller mål (5-10 min).

Steg 2.

Nu vill jag att du istället försöker komma på vad du lärt dig under (kursavsnittet/senaste lektionen) i (ämne). Lista allt du kan komma på av saker som du jobbat med i skolan under (kursavsnittet/senaste lektionen). Skriv ned det du kommit fram till i den högra kolumnen (5-10 min).

Steg 3.

I det här steget ska du försöka på ett så kreativt sätt undersöka vilka kopplingar som finns mellan intressen och mål i den vänstra kolumnen och det du lärt dig under (kursavsnittet/senaste lektionen) i den högra kolumnen. När du hittat en möjlig koppling, dra en linje mellan intresset/målet och det du lärt dig (5-10 min).

Steg 4.

Plocka ut den av de kopplingar du funnit du tycker känns starkast och beskriv i ord (skriv ned) varför denna koppling är viktig för dig (5-10 min).

Steg 5.

På vilket sätt kan den starka koppling du funnit vara viktig för att du ska nå dina framtidsmål? Fundera och skriv ned dina tankar (5-10 min).

Fråga som avslutning på övningen om det är någon elev som vill berätta om sina kopplingar och hur de ser på dessa. Reflektera i Plenum.

Hemuppgift:

Be eleverna som avslutning på den här lektionen att fram till nästa lektion besvara följande frågor:

- Vad är det jag värderar högst i livet just nu, vem vill jag vara?
- Vad är jag beredd att kämpa för, även om jag skulle stöta på motgångar?
- Vilka är mina främsta karaktärsstyrkor (toppstyrkor)?
- Vad bör jag prioritera för att kunna använda mina toppstyrkor lite oftare?
- Vad får mig att lätt hamna i flow?
- Hur kan jag prioritera om så jag oftare kan ägna mig åt det som skapar flow i mitt liv?
- Vad vill jag uppnå med mitt liv det närmsta året?
- Vilka hinder finns för att jag ska nå mitt mål?
- Hur ska jag ”runda” hindren om de dyker upp på vägen mot mitt mål?

Be också att eleverna avslutar följande mening: Det som främst väcker mitt engagemang och motivation är:

2

KAPITEL 2 - UTHÅLLIGHET

- ▶ UTMANINGAR OCH VÄGVAL
- ▶ KÄNSLOMÄSSIGT BRÄNSLE
- ▶ ATT HA OTUR NÄR MAN TÄNKER

Lektion 1 – Utmaningar och vägval

Sannolikt har dina egna framgångar grundats på att du kanaliserat jobbiga känslor som uppstår vid motgångar och svåra utmaningar till positiv energi som drev dig framåt. Många ungdomar upplever sig sakna strategier för att kunna hantera de frustrationer som uppstår då man stöter på motgångar i livet. Naturligtvis finns det ingen magisk psykologisk trollformel som kan trola bort de dilemman som dina elever möter i vardagen, men den här lektionen kan hjälpa ungdomarna att se att de kan använda de negativa känslorna som uppstår av motgång som bränsle till att fatta bra beslut som för dem framåt i livet.

Börja med att fråga eleverna hur vatten kan användas. Förklara sedan att vatten kan ge liv och skapa energi, exempelvis genom vattenkraft. Gå vidare med att beskriva hur vatten också kan skapa förödande konsekvenser för oss människor genom exempelvis översvämningar och andra naturkatastrofer. Förklara att de utmaningar vi står inför i livet är som en strid ström eller flod. Vi kan välja att kanalisera den kraft som finns i det strömmande vattnet till energi som för oss framåt i livet mot våra mål, eller så kan vi använda kraften till destruktiva beslut som till slut leder till känslomässiga översvämningar och som för oss bort från våra mål och drömmar. Vattenkraftverket representerar den positiva energi som kan skapas om man använder den känslomässiga kraften från utmaningar till att göra konstruktiva val.

Diskussionspunkt 1: Hur möter man bäst utmaningar & motstånd i livet?

Fråga eleverna:

- Vilka utmaningar står du inför i livet just nu som skapar frustration eller andra jobbiga känslor?
- Hur handskas du med de här utmaningarna och jobbiga känslorna? Får de dig att känna "kämpaglöd" eller bromsar de dig på din väg framåt i livet?

När vi möter motstånd eller står framför en svår utmaning i livet skapas ofta en mängd olika svåra känslor så som frustration, ilska, ångest, stress, nedstämdhet eller skuld-känslor. Starka känslor innehåller alltid energi, en energi som behöver användas till att göra något konstruktivt för att vi ska må bra.

Förklara för eleverna att den mänskliga hjärnan genom evolutionen har utvecklats till att på ett naturligt sätt vara programmerad för att uppleva frustration och jobbiga känslor.

Anledningen är att den miljö vi levde i exempelvis på stenåldern var en många gånger farlig miljö för våra förfäder. Så för att öka individens chanser till överlevnad i denna miljö så måste han eller hon ständigt vara på vakt efter situationer, som skulle kunna orsaka skada eller död. Och om individen inte var särskilt duktig på just detta, ja då minskade överlevnadsmöjligheterna drastiskt.

På grund av ovanstående så är homo sapiens normalläge ett läge där säkerhet och skydd från fara alltid är prioriterat och så även de känslor vars uppgift är att trigga beteenden som sätter oss i säkerhet.

Den hjärna som både du och jag bär på fungerar på samma sätt som hos våra förfäder och varnar oss fortfarande för sådant som skulle kunna orsaka skada eller på annat sätt påverka oss negativt nu eller i framtiden. Detta även om den typ av faror som finns i vår moderna värld ändrat skepnad.

På stenåldern kanske hjärnan exempelvis sa till oss "tänk om det är en björn i grottan, passa dig", medan den idag kanske säger "tänk om jag misslyckas på provet".

Den känslomässiga automatiska påföljden blir lika i bägge fallen, nämligen ångest, en känslomässig upplevelse vars uppgift är att få oss alerta, fokuserade, problemlösningsorienterade och handlingsberedda i syfte att parera den fara som vi med vår fantasi beskrivit innan den nått oss.

Våra förfäder som överlevde en farofylld situation "ältade" denna om och om igen i jakten på lärdomar och insikter vilka skulle öka deras överlevnadsmöjligheter i det fall samma fara dök upp igen. Så ältande och grubblande fyllde alltså en mycket viktig funktion då vi levde på savannen för längesedan, det var en livsviktig funktion helt enkelt. Därför ligger "programmen" som gör att vi regelbundet frågar oss "tänk om" och "varför..." djupt nedärvda i våra gener.

Vi ska känna oss ångestfyllda när vi ställs inför livsutmaningar med osäker utgång. Vi ska känna rädsla då vi uppfattar någon form av fara, och vi ska känna sorg när vi förlorar något eller någon som betyder mycket för oss. Evolutionen har riggat vårt känsloliv med syfte att dessa känslor skall leda våra handlingar i en konstruktiv och bra riktning och därmed gynna vår överlevnad. För våra förfäder var svåra känslor alltid ett bränsle till att hantera utmaningar och svårigheter på ett konstruktivt sätt och som därmed hjälpte dem att komma vidare i livet.

Din hjärna och stenåldersmänniskans hjärna är uppbyggd på precis samma sätt och därför kan du precis som dem välja att använda dina frustrationer och svåra känslor till energi som tar dig närmare dina mål.

Diskussionspunkt 2: Vad menas med konstruktiva vägval?

Människor är alltid sysselsatta med att göra någonting. Även om det bara handlar om att sova eller sitta still och tänka, så gör vi något i varje sekund. Man kan lite slarvigt dela in allt vi gör i två huvudkategorier:

- Något som leder mot något konstruktivt (när vi agerar i vår värderade riktning, strävar efter våra mål/visioner och beter oss som den vi vill vara).
- Något som leder mot något destruktivt (när vi agerar i motsatt riktning till det vi värderar, när det vi gör leder oss bort från våra mål och visioner och när vi inte beter oss som den vi vill vara).

Vad som ofta händer oss då vi hamnar i situationer som framkallar starka negativa känslor (ex stress, ångest, skam, skuld, nedstämdhet) är att vi tenderar att göra destruktiva vägval vars enda uppgift är att kortsiktigt bedöva oss från den smärta vi upplever. Vårt förnuft kidnappas helt enkelt av våra starka negativa känslor.

Förklara för eleverna att vi alltid har ett val då det gäller hur vi använder den energi som skapas av svåra känslor då vi möter utmaningar och motgångar i livet. Vi kan antingen använda energin till något positivt som för oss framåt mot våra mål, eller till något negativt som för oss bort från våra mål och till slut leder till känslomässig översvämning.

Fråga eleverna:

- Hur vet man om man drabbats av en känslomässig översvämning?

När vi är översvämmade av svåra känslor kan det kännas som om vi saknar handlingsalternativ och frihet att agera i enlighet med våra mål. Du vet att du drabbats av översvämning när du gör dig själv eller andra illa, när du tappar din självrespekt och när du fattar beslut som för dig bort från dina mål.

När vi istället trots att vi upplever frustration och svåra känslor fortsätter att kämpa mot våra mål samt fortsätter i vår värderade riktning. Då har vi insett att känslor oavsett färg kan användas som bränsle till konstruktiva val som för oss framåt.

Be eleverna fundera på vilken typ av beteenden som i svåra stunder leder bort från vägen mot målet och vilka typ av beteende som leder mot målet.

Lektion 2 – Känslomässigt bränsle

Gör din lektion till något personligt

Innan du genomför lektionen om värderingar med eleverna, ta en stund och reflektera över följande:

- Finns det saker i ditt liv som regelbundet orsakar irritation och frustration hos dig? Hur brukar du använda dessa känslor? Hur kan du kanalisera det känslomässiga bränsle som finns i din irritation och frustration till positiv energi?
- Vad kan det finnas för typ av såväl positiva som negativa känslor som dina elever upplever i skolan varje dag? Hur kan du hjälpa eleverna att förstå att alla typer av känslor är bränsle som kan användas till bra saker?

Fråga eleverna:

- Har du någon gång varit med om när en bil haft ett ”dött” batteri?
- Hur åtgärdar man ett batteri som är urladdat?

Förklara de steg man tar då man råkat ut för ”batteridöd”, enligt följande:

1. Först av allt så behöver du startkablar som kopplar ditt urladdade batteri till ett laddat batteri.
2. Fäst den svarta kabeln till det urladdade batteriets negativa pol.
3. Fäst den andra änden av den svarta kabeln till det laddade batteriets minuspol.
4. Fäst den röda kabeln till det urladdade batteriets pluspol.
5. Fäst den andra ändan av den röda kabeln till det laddade batteriets pluspol.
6. Starta motorn på bilen med det laddade batteriet.
7. Starta motorn på bilen med det urladdade batteriet.

Diskussionspunkt 1: Hur laddar man ett ”dött” batteri bäst?

Fråga eleverna:

- Tror du man kan ladda ett batteri genom att bara koppla ihop de positiva polerna, eller bara de negativa polerna?

Tryck på det faktum att man behöver koppla ihop både de negativa och de positiva polerna för att kunna återladda batteriet. Berätta att du under den här lektionen kommer att använda liknelsen mellan positiva och negativa batteripoler med positiva och negativa känslor som grund för ditt resonemang.

Diskussionspunkt 2: Vad menas med negativa känslor?

Skriv ett minustecken på tavlan och be eleverna lista (du noterar på tavlan) alla typer av negativa känslor människor regelbundet upplever. Gå sedan igenom listan och be eleverna räkna upp handen vid varje känsla som de upplevt vid något tillfälle i livet.

Berätta något från ditt eget liv om när du upplevde en stark negativ känsla på grund av något som hände dig under dagen.

Ringa in de känslor i listan som du uppfattar är de vanligaste bland eleverna.

Fråga eleverna:

Låt oss titta på den första av de inringade känslorna. När någon upplever en stark sådan känsla (peka), vad leder den ofta till för beteende och konsekvenser för individen? Med andra ord, vilken "action" tar individen ofta när de känner så här och vad leder det för det mesta till?

Gå igenom alla de inringade känslorna och ställ om ovanstående fråga. För att komma igång kan du hjälpa eleverna att komma på olika alternativ för de första inringade känslorna i syfte att "sätta bollen i rullning".

Diskussionspunkt 3: Vad menas med positiva känslor?

Skriv ett plustecken på tavlan och be eleverna lista (du noterar på tavlan) alla typer av positiva känslor människor regelbundet upplever. Gå sedan igenom listan och be eleverna räkna upp handen vid varje känsla som de upplevt vid något tillfälle i livet.

Berätta något från ditt eget liv om när du för inte så länge sedan upplevde en stark positiv känsla på grund av något som hände dig under dagen.

Ringa in de känslor i listan som du uppfattar är de vanligaste bland eleverna.

Fråga eleverna:

Låt oss titta på den första av de inringade känslorna. När någon upplever en stark sådan känsla (peka), vad leder den ofta till för beteende och konsekvenser för individen? Med andra ord, vilken "action" tar individen ofta när de känner så här och vad leder det för det mesta till?

Gå igenom alla de inringade känslorna och ställ om ovanstående fråga. För att komma igång kan du hjälpa eleverna att komma på olika alternativ för de första inringade känslorna i syfte att "sätta bollen i rullning" precis som vid föregående diskussionspunkt.

Diskussionspunkt 4: Hur kan vi använda de känslor vi upplever?

Förklara att det är lika naturligt för oss människor att uppleva negativa känslor som positiva. Om vi levde i en fantasivärld skulle vi sannolikt bara behöva uppleva positiva känslor, men eftersom verkligheten alltid kantas av motgångar och utmaningar så är inte detta möjligt. I verkligheten upplever vi både och. Det är det normala, inte tvärtom.

Fråga eleverna:

- Tycker du det är normalt att uppleva negativa känslor?
- När du tittar igenom listan av alla känslor som finns på tavlan, vilka av dessa tycker du hjälper en individ att bygga en god psykologisk motståndskraft?

Dela nu den glädjande nyheten med eleverna att även om vi inte kan välja vilka känslor vi upplever så kan vi alltid välja beteenden som leder mot våra mål och alltid göra konstruktiva vägval oavsett vad vi känner.

Diskussionspunkt 5: Vad ska vi med negativa känslor till?

Berätta för eleverna att vår hjärna inte kan producera känslor som inte har eller har haft en viktig överlevnadsfunktion för oss under vår existens på den här planeten. Detta gör att även om vi upplever en känsla som plågsam eller problematisk så har den i grunden ett syfte att fylla. När du exempelvis blir rädd så manifesteras denna rädsla genom att kroppen snabbt aktiverar en massa funktioner, vilka syftar till omedelbar kamp eller flykt. Rädslan leder till det beteende som fyller den bästa funktionen för vår överlevnad i stunden. Känslors uppgift är alltså primärt att skapa "action" i form av beteenden som leder till något gott för oss. De är i grunden vårt enda naturliga bränsle till snabba och effektiva vägval.

Nedan återfinns några exempel på besvärliga känslor och deras beteendepåverkan/syfte:

- Skam (jag har gjort något som flocken inte gillar) = Gör en pudel.
- Skuld (jag har agerat egoistiskt och roffat åt mig) = Visa givmildhet.
- Ångest (jag har upptäckt ett potentiellt framtida hot) = Agera proaktivt.
- Rädsla (jag har upptäckt ett hot i nuet) = Agera reaktivt med kamp eller flykt.
- Vrede (jag har blivit kränkt, illa behandlad eller förfördelad) = Agera med kraft och pondus för att stå upp för mig själv i syfte att få upprättelse.

Alla känslor vi människor kan uppleva oavsett om vi uppfattar dem som "goda" eller "onda" är bränsle till att skapa "action". Det som skiljer en person med god psykologisk motståndskraft från en individ med sämre motståndskraft är inte bränslet i sig, utan hur individen använder detta bränsle.

Fråga eleverna:

- Hur har du tidigare tänkt om jobbiga känslor? Som något dåligt eller kanske till och med onormalt? Som något vi helst ska vara utan? Eller på något annat sätt?

Diskussionspunkt 5: Vad ska vi med positiva känslor till?

I det här avsnittet kommer du som processledare tillsammans med eleverna att fokusera på positiva känslor och deras betydelse för vårt välmående. Eleverna kommer att ges möjligheter att både sätta ord på sina upplevda positiva känslor och även att skapa aktiviteter och rutiner som ökar frekvensen av dessa i deras vardag.

Berätta för eleverna att man inom psykologins värld under många år betraktade positiva känslor på ett skeptiskt sätt och att man såg på dessa endast som effekter av händelser som individen uppfattade som bra och positiva i någon mening, d.v.s. ett slags trevlig efterupplevelse av en händelse.

Det var först i början av 90-talet som forskare upptäckte att positiva känslor faktiskt fyller en viktig överlevnadsfunktion för människan och att de kan skapas av såväl våra tankemönster som av specifika upplevelser samt att de leder till en uppåtgående spiral av fler förstärkande aktiviteter (aktiviteter som vi mår bra av) som leder till fler positiva emotioner vilka fungerar som bränsle till ännu fler förstärkande aktiviteter osv.

Som vi kom fram till tidigare så fungerar de negativa känslorna som bränsle till beteenden vilka har stort överlevnadsvärde för människan. Frågan är då vad positiva emotioner är bränsle till?

Fråga eleverna:

- Vad tror du att positiva känslor syftar till? Vad är det för typ av beteenden som exempelvis intresse, glädje och tacksamhet vill motivera oss till?

Instruktioner

Dela in eleverna i grupper om 3-4 elever för en diskussion av ovanstående frågeställning. (10 min). Diskussion i plenum.

Berätta för eleverna att oavsett vilken typ av positiv känsla vi talar om så syftar inte de positiva känslorna till ett snabbt agerande i syfta att undkomma ett hot eller en fara, de är snarare inriktade på framtida positiva konsekvenser än här och nu. Ge eleverna följande exempel:

- Intresse = leder till att jag fördjupar mig i något som längre fram leder till ökade kunskaper och bättre resultat inom mitt intresseområde.
- Glädje = leder till att jag öppnar mig mot världen och ser möjligheter som jag annars skulle ha missat.
- Tacksamhet = leder till ett beteende där jag visar uppskattning vilket bygger relationer.

Enligt psykologiforskare gör positiva emotioner att individen uppmärksammar fler intryck och därmed upplever sig ha fler problemlösningstrategier till sitt förfogande. När människor mår bra blir sättet de tänker på mer kreativt, flexibelt och mottagligt för information.

Sammanfattningsvis har forskare beskrivit våra positiva emotioner som något som skapar beteenden vilka leder till fördelar för oss längre fram, de bygger helt enkelt för framtiden. Detta har sannolikt utgjort orsakerna bakom mänsklighetens fortlevnad då förmågan att ta tillvara på möjligheter och att anpassa sig till rådande situation har stort överlevnadsvärde för oss.

Fråga eleverna:

När upplevde du senast följande känslor? Skriv ett par rader om varje positiv känsla i listan, exempelvis vad du gjorde, vem du var tillsammans med eller vad som hände i situationen. (10 min)

- | | |
|----------------------------------|---|
| <input type="radio"/> Glädje | <input type="radio"/> Hopp för framtiden |
| <input type="radio"/> Tacksamhet | <input type="radio"/> Nöje (något roligt) |
| <input type="radio"/> Harmoni | <input type="radio"/> Inspiration |
| <input type="radio"/> Intresse | <input type="radio"/> Kärlek |
| <input type="radio"/> Stolthet | |

Tänk på att många ungdomar har svårt att se nyanser mellan olika känslor och här har du som lärare en viktig roll att med dina ord förklara och exemplifiera orden i listan före det att du sätter igång övningen.

Berätta för eleverna att ju högre frekvens vi upplever av ovanstående positiva emotioner i vår vardag, desto bättre klarar vi av att hantera de negativa som uppstår då vi möter motgång eller utsätts för traumatiska upplevelser. Att ofta uppleva positiva känslor gör oss helt enkelt mentalt starka.

Fråga eleverna:

- Om du under den kommande veckan skulle planera in ett antal aktiviteter i din kalender, där syftet är att öka mängden upplevda positiva känslor i ditt liv jämfört med en vanlig vecka, vad skulle du göra då?
- Vilken/vilka av ovanstående positiva känslor tror du att du skulle få uppleva före/under/efter din aktivitet?

Redovisning i plenum.

Diskussionspunkt 7: Kombinera positiva och negativa känslor

I nästa övning ska vi prata om hur man kan kombinera positiva och negativa känslor för att skapa bästa resultat. Be eleverna att försöka komma på personer som de känner till vilka har tagit sig igenom en rejäl motgång eller annat elände förknippat med starka negativa känslor på ett bra sätt. Personer som trots dåliga odds inte gett upp när det såg som mörkast ut utan kämpat vidare mot sitt mål. Det kan vara personer från historien, nu levande personer eller fiktiva karaktärer från exempelvis film och TV. Lista namnen på tavlan och gå igen varje individs kamp mot att nå sina mål trots svåra och jobbiga känslor i bagaget.

Berätta sedan för eleverna att vad du nu kommer att berätta kan vara helt livsavgörande och något som inte ens de flesta vuxna i samhället har en aning om! Negativa och positiva känslor kan om de kombineras tillsammans likt de negativa och positiva polerna på ett batteri ge upphov till en kraftfull energi som om den används rätt leder till beteenden som för dig närmare dina mål.

Fråga eleverna:

- Tror du att någon av de personer som vi tidigare pratade om upplevde starka negativa känslor under den period där den motgång de mötte var som mest besvärlig?
- Kan de starka negativa känslor personen sannolikt upplevde ha fungerat som bränsle till att kämpa vidare?
- Var tror du de här personernas motivation till att ta sig igenom svårigheterna kom ifrån?

Peka åter på listan över de negativa känslorna. På vilket sätt skulle några av de negativa och besvärliga känslorna som vi listade tidigare kunna användas som bränsle till beteenden som leder mot ett mål eller fungera som en drivkraft till konstruktiva val för individen?

Avsluta med att dela med dig av en fråga som eleverna alltid kan bära med sig efter dagens lektion: Hur kan jag använda de negativa känslor jag känner som bränsle till att förbättra min situation och fortsätta kämpa vidare mot mina mål?

Diskussionspunkt 8: Kan man välja sitt motstånd?

Fråga eleverna:

- Om man skulle göra en stor undersökning och fråga människor från norr till söder och i olika åldrar: "Vad vill du ha ut av livet", vad tror du att folk skulle svara?

Diskussion i plenum:

Berätta för eleverna att det intressant nog inte spelar någon roll vart i världen man ställer frågan eller om det är en man eller kvinna som svarar. Så här brukar svaren se ut:

- Att få vara lycklig
- Att ha ett bra jobb och trivas med det jag gör
- Att ha vänner
- Att känna sig älskad
- Att känna frid
- Att slippa elände
- Att ha det bra

Svaren är alltid det förväntade. Inga överraskningar här inte. Alla vill leva bekymmersfritt, vara lyckliga och känna sig älskade. Alla vill vi ha ut samma saker av livet i grunden. Inget konstigt med det, men knappast något som beskriver det som gör en människa unik och som förklarar vartåt just jag strävar.

En mer relevant och intressant fråga handlar om vilket motstånd och vilket lidande vi kan acceptera i livet? Vad är värt att kämpa för och vad är det som kan göra surdegar helt ok att handskas med? Här blir svaren helt olika nämligen. Du kan inte välja bort lidandet och att möta motstånd som du tvingas kämpa dig igenom, det hör till livet. Däremot kan du påverka vilken typ av motstånd du kommer att möta mer frekvent och därmed vilken sorts lidande du kan acceptera för att kämpa för något som du anser vara viktigt i ditt liv.

Många människor vill ha en vältrimmad kropp, men frågan är om man vill utsätta sig för motståndet och smärtan som hård träning skapar? Många människor vill bli chef på jobbet, men frågan är om man är beredd att utsätta sig för motståndet att ha personalansvar och tröttheten som många och långa arbetstimmar skapar?

Många människor vill starta eget företag, men frågan är om man är beredd att utsätta sig för motståndet av att själv försöka hitta sina kunder och lidandet då intäkterna uteblir?

Du måste välja ditt motstånd och därmed det lidande som automatiskt följer med.

Du kan inte leva ett liv utan vare sig motstånd eller lidande, det kan inte vara guld och gröna skogar varje dag i ditt liv.

Vad du vill njuta av i livet är av den anledningen inte den centrala frågan att besvara om du vill skapa en stark motivation som tar dig mot dina mål, utan istället frågan: "Vilken typ av lidande kan du tänka dig att utsätta dig för" och "Vad är värt att kämpa för"? Svaret på de här frågorna är det som kommer att få dig att hitta en stimulerande väg framåt i livet, inte svaret på frågan om vad du vill njuta av. Helt enkelt för att din strävan definierar din framgångsväg i livet, inte valet av njutningar.

Fråga eleverna:

1. Vad är du beredd att kämpa för i livet?
2. Vilken typ av lidande och motgångar kan du förvänta dig som konsekvens av svaret på föregående fråga?

(10 – 15 min) antingen individuellt eller i grupper om 3-4 elever.

Här är det bra om du har förberett en liten berättelse om ditt liv och vad du själv valt som du tycker är värt att kämpa för samt vilken typ av motstånd du mött på grund av ditt val och hur lidandet på grund

Lektion 3 – Att ha otur när man tänker

Gör din lektion till något personligt

Innan du genomför lektionen om värderingar med eleverna, ta en stund och reflektera över följande:

- Finns det tillfällen i ditt liv då dina tankar och tolkningar inte speglar verkligheten?
- Hur reagerade du rent känslomässigt på att dina tankar "förde dig bakom ljuset"?
- Hur löste du situationen för att balansera dina tankar?
- Tror du att problemet med felaktiga tolkningar är något dina elever kan identifiera sig med?

Förklara för eleverna att kamp-/flyktmekanismen under hela människans existens hjälpt oss hantera hot och fara genom att mobilisera kroppen för explosiva beteenden och utan den så hade vi sannolikt inte existerat idag. Med hjälp av hjärnans avancerade analys och scenarieförmåga (fantasi) har vi människor dessutom möjligheten att agera proaktivt och inte bara reagera på existerande hot, något som gett oss stora fördelar gentemot alla andra arter här på jorden. Dock har den komplexa värld vi lever i sannolikt gett upphov till en ökad mängd feltolkningar och därmed onödiga "larm" som i värsta fall om de är frekventa kan leda till långvarig oro, stress och ångestproblematik. Om våra känslor hjälper oss att hantera en motgång eller en svår utmaning genom att locka fram funktionella beteenden som för oss närmare våra mål, ja då behöver vi inte fundera så mycket på vad vi tänker. Är det däremot så att de tankar och känslor vi upplever skapar problem för oss, då är det hög tid att titta lite närmare på våra tankar och tolkningar, och det är precis det som den här lektionen kommer att fokusera på.

Fråga eleverna:

- Har du någon gång i livet sagt till dig själv inför en utmaning du står inför att: "det kommer inte att gå, jag kommer aldrig att klara det här"?
- Kan du komma ihåg vad du kände då?
- Hjälpte dig den känslan att lösa situationen på ett bra sätt?
- Om inte, hur önskar du att du hade tänkt som hade hjälpt dig?
- Om du hade tänkt på det viset, skulle det då ha varit en skillnad i vad du kände?

Skriv gärna ned elevernas erfarenheter på tavlan och visa på med deras egna exempel hur olika tankar kan leda till olika känslor och olika sätt att hantera en besvärlig situation.

Diskussionspunkt 1: Hur påverkar tankar våra känslor?

Våra känslor styrs av hur vi tolkar det som pågår runt omkring oss. Med hjälp av språket förklarar vi våra känslor i en given situation för att göra vår upplevelse begriplig. Detta är något alla människor har gemensamt. ABC modellen är ett enkelt sätt att analysera hur vi tolkar en situation och vilka känslor som skapas ur vår tolkning.

Genom att hjälpa dina elever att öka sin självinsikt om hur deras tankemönster påverkar deras känsloliv bidrar du till att skapa en viktig plattform för att dina elever ska kunna ta kontrollen över sitt tänkande och därmed öka sin psykologiska motståndskraft.

Förklara för eleverna att den här lektionen helt kommer att bygga på en djupdykning i hur våra tankar påverkar vad vi känner och att allt börjar med vårt självprat. När vi stöter på motstånd och livet visar sig från sin mindre bra sida så startar vi för det mesta upp en dialog med oss själva om det som har hänt som ibland kan bli så intensiv att vi helt tappar uppmärksamheten på det som händer runt omkring oss här och nu. Dessutom är självprat något som andra inte hör, bara vi själva, ett slags tyst inre konstant sorl. Oavsett om man är ung eller gammal så kör vi alltid en inre dialog med oss själva som handlar om det som händer oss. Det är helt normalt.

Ganska så ofta är vi inte medvetna om vad vi tänker när problem dyker upp, däremot är vi ganska bra på att uppfatta vad vi känner. Därför kan det ibland kännas som om vi "bara" består av känslor och att tanken bakom är helt diffus.

Självprat är som en slags inre röst som automatiskt vill starta igång en diskussion med oss, och speciellt då jobbiga saker händer. Be eleverna att föreställa sig att deras lärare anklagar dem för något de inte gjort. Den inre rösten kan då kanske säga, "Varför hackar hon på mig?" eller "Hon anklagar alltid mig för saker jag inte gjort" eller "Hon hatar mig". Att vi gör på det här viset är som jag tidigare beskrivit helt normalt av den enkla anledningen att det är så vår hjärna fungerar. Så här kan det låta:

Olivias självprat

Olivia upptäckte när hon öppnade skåpet för att lägga in böckerna efter mattelektion att hennes jacka inte hängde på kroken där hon brukar hänga den. Hennes inre röst säger:

"Helt sjukt, någon har snott min jacka. Vad ska jag säga till mamma när jag kommer hem? Hon kommer att bli galen. Jackan kostade mycket pengar.

Jag lovade ju att jag skulle vara rädd om den. Hon kommer aldrig lita på mig igen. Min gamla jacka är verkligen ful. Jag kommer skämmas ögonen ur mig om jag måste ha den på mig imorgon".

Antons självprat

Anton har kommit på att många han känner är bjuden till Emils studentskiva, men inte Anton.

"Varför bjöd inte Emil mig? Vi har ju hängt rätt mycket sen vi började på gymnasiet. Trodde han gillade mig. Vad har jag gjort? Tyckte han att jag stötte på hans tjej när vi var ute sist. Jag som bara ville vara trevlig. Sjukt vilken looser jag är på sociala grejer".

Fråga eleverna:

- Kan du komma på något tillfälle då något trist hänt och där du har varit medveten om ditt självprat?”
- Vad hände och vad sa du till dig själv?

Om det är svårt för eleverna att komma på situationer där de varit medvetna om sitt självprat, använd då nedanstående exempel och be eleverna att istället föreställa sig vad de skulle säga till sig själv om:

- De upptäckte att några andra elever uppenbarligen pratade om eleven men tystnade då eleven kom in i rummet
- Läraren ställde en fråga som eleven helt missade på grund av att eleven satt och dagdrömde på lektionen
- Eleven och en kompis bestämt att de ska gå på bio efter skolan, men kompisens säger på sista rasten att hon ändrat sig
- Elevens äldre syskon har med sig ett gäng kompisar hem som är taskiga mot eleven

(Diskussionerna av ovanstående bör ske i plenum.)

Förklara för eleverna att det vi känner inte bara dyker upp från ingenstans utan att våra känslor helt skapas av vad vi tänker och hur vi tolkar det som händer oss. Det är vad vi säger till oss själva när vi möter motstånd eller saker inte blir som vi hade tänkt det som bestämmer vilka känslor vi kommer att uppleva. När vi känner oss nervösa, ledsna, oroliga, stressade, deppiga, ångestladdade eller får panikkänslor så finns det alltid en tanke som bestämmer vad vi känner, en tanke som oftast kommer i form av självprat. Det är alltså inte det som händer oss som skapar de jobbiga känslor som vi många gånger brottas med utan istället vad vi tänker om det som händer oss.

Fråga eleverna:

- Hur bra är du på att se kopplingar mellan tankar och känslor? Vore det inte intressant att bli en ”Hjärn-Sherlock” och kunna hitta kopplingar mellan tanke och känsla hos både dig själv och hos andra?

Låt oss öva lite.

Exempel 1

(A) Annas motgång (A = Activating event = Aktiverare/Trigger)

Annas mentor i skolan som hon verkligen ser som den bästa läraren i skolan och som hon gillar riktigt mycket har gått på mammaledighet i ett år. Den nya läraren tycker Anna både är otrevlig och irriterande. När Anna misslyckas att förklara ett mattetal för den nya läraren avbryter han hennes försök och säger bara ”du har inte pluggat tillräckligt”, sen går frågan över till en annan elev.

(B) Annas tankar (B = Beliefs = Tankar/Tolkning)

Det här kommer att bli ett uselt år för mig i skolan. Han (läraren) kommer bara att bli värre och värre mot mig ju längre tid som går. Får ont i magen bara av tanken att gå på hans lektioner i fortsättningen. Matte suger verkligen. Tror jag skiter i hans lektioner.

(C) Annas känslor (C = Emotional Consequences = känslor)

Jag kände mig helt omotiverad och låg. Tappade all energi.

Fråga eleverna:

- Varför vill Anna inte gå på mattelektionerna i fortsättningen? Är orsaken att den nya läraren sa att hon inte pluggat tillräckligt? Varför känner sig Anna så låg?

Låt eleverna diskutera ovanstående frågeställning i grupper om personer under 10 minuter. Diskutera sedan i plenum

Exempel 2

(A) Jonathans motgång (A = Activating event = Aktiverare/trigger)

Många av Jonathans vänner lägger mycket tid på gymmet och har vältränade kroppar. De har lätt att träffa tjejer och många tycker att Jonathans vänner är skolans hetaste killar. Jonathan försöker också träna, men hur mycket tid han än lägger på gymmet så blir han inte större. Han förblir lång och smal hur mycket han än äter. Jonathan tycker det blir jobbigare och jobbigare att byta om när han tränar på gymmet.

(B) Jonathans tankar (B = Beliefs = Tankar/tolkning)

Jag är verkligen ett sugrör. Helt oattraktiv för tjejer. Kommer aldrig att träffa någon som gillar mitt utseende. Klassens nörd, det är vad jag är. Kanske ska jag byta skola.

(C) Jonathans känslor (C = Emotional Consequences = känslor)

Började gråta för ingenting när jag upptäckte att jag fått punktering på cykeln. Känner mig både ledsen och irriterad samtidigt. Känner att jag kommer få huvudvärk.

Fråga eleverna:

- Varför kändes det så jobbigt för Jonathan?
- Var det verkligen för att hans kompisar hade lyckats bygga snygga muskler och att de var populära hos tjejerna i skolan?
- Om man tänker att man aldrig någonsin kommer att kunna träffa någon som gillar en, hur känns det?
- Vad skulle en annan person ha sagt till sig själv i den här situationen som inte fått den personen att känna så negativa känslor?

Låt eleverna diskutera ovanstående frågeställning i grupper om personer under 10 minuter. Diskutera sedan i plenum.

Förklara för eleverna att negativt självprat som får gälla som en sanning och inte behöver möta någon kritisk granskning kan liknas vid hur fake news på sociala medier fungerar. Om man tror på det som skrivs på exempelvis facebook när någon skriver om en "sanning" utan att ha ställt sig frågan om det man läser faktiskt stämmer så är ju risken ganska stor att man blir känslomässigt engagerad i något som faktiskt kanske inte är sant.

Ditt självprat fungerar på samma sätt. En tanke blir lätt till en sanning, men genom att utsätta den för en granskning så kan du faktiskt snabbt korrigera ditt självprat så att det inte resulterar i så negativa känslomässiga konsekvenser, och det är precis vad vi ska öva på just nu. Man skulle kunna kalla det för mental judo.

Mental judo handlar om att du direkt då du blir medveten om ditt negativa självprat tar ett snabbt grepp om tanken för att "brotta ner den".

Formen vi ska öva på är något som kallas för "meningsstartare" och är fraser du tränar in och som du till slut kommer att använda nästan reflexmässigt. Beskriv för eleverna att de kan använda följande tre "meningsstartare":

1. Det är inte sant därför att.... (Du fyller i resten)
2. Ett bättre sätt att se saken på är.... (Du fyller i resten)
3. Om X händer då kommer jag att Y (Du fyller i X och Y)

Ge eleverna följande exempel:

Självprat 1: *Jag kommer aldrig att klara matteprovet, jag kommer att faila helt.*

Meningsstartare 1 - Ett bättre sätt att se på saken är att det visserligen är ett svårt prov men att jag faktiskt aldrig fått något F på något matteprov under det här läsåret.

Självprat 2: *Min engelskalärare hatar mig.*

Meningsstartare 2 - Det är inte sant därför att.... förra veckan frågade han om jag behövde extra hjälp i matte och när jag var ledsen tog han sig faktiskt tid att lyssna på hur jag kände.

Självprat 3: *Jag kommer aldrig att komma in på juristlinjen.*

Meningsstartare 3 - Om jag ... inte kommer in på Juristlinjen så kommer jag att... läsa en kandidatexamen i kriminologi istället där jag vet att jag kommer in med mina betyg.

Fråga eleverna:

- Hur skulle Jonathan och Anna i det exempel vi tidigare jobbade med kunnat ha nytta av en meningsstartare för att gå emot sitt negativa självprat i stunden?

Dela in eleverna i grupper om 3-4 elever och låt grupperna diskutera fram vilken meningsstartare de skulle föreslå som den mest effektiva för Anna respektive Jonathan. Be gruppen skriva ner hur detta skulle kunna låta när Anna och Jonathan använde sig av den meningsstartare gruppen valt. Låt eleverna diskutera ovanstående frågeställning i grupper om personer under 10 minuter. Diskutera sedan i plenum.

Diskussionspunkt 2: Vad är en tankefälla?

Förklara för eleverna att alla människor går i tankefällorna då och då utan att det är någon större katastrof, men om vi har tankefällor, som regelmässigt sätter käppar i hjulen för oss och försvårar möjligheten att se klart, är det klokt att vara uppmärksam på dessa och speciellt de som leder till återkommande "falsklarm" från hjärnan.

Definitionen av tankefällor är att de är ett slags logiska kullerbyttor som gör att vi missuppfattar eller felbedömer situationer, vilket i sin tur skapar en utifrån situationen felaktig känslomässig respons som ofta får oss att handla på ett sätt som vi annars inte skulle ha gjort och som för oss bort från våra mål. När du lär dig att lägga märke till dina tankefällor kan du också lära dig att undvika dem och därmed minska risken att hjärnan larmar när inget larm behövs.

Berätta nu för eleverna att du på tavlan kommer att visa de vanligaste tankefällorna som vi människor faller i. Efter varje exempel på en tankefälla fråga eleverna följande:

- Någon som känner igen sig?
- (Om Ja) Kan du inte berätta vad det var för situation som gjorde att du tänkte så här?
- Vad kände du när du trillade i den här tankefällan?

Exempel på tankefällor:

- **Allt-eller-intet-tänkande** – Man delar in händelser i kategorier och man uppfattar allt som inte är helt perfekt som fullständigt misslyckat.
- **Förstoring och förminskning** – Man förstorar det som upplevs obehagligt och grubblar på det negativa man till exempel sade och missar vad man faktiskt kanske gjorde bra i situationen.
- **Selektivt tänkande** – Man uppfattar endast det som bekräftar ens egna, negativa, tankar.
- **Tankeläsning** – Man gissar vad någon tänker i stället för att ta reda på hur det egentligen är.
- **Diskvalificering av det positiva** – Trots att du faktiskt har positiva erfarenheter förkastar du dem och tänker att de av olika skäl inte räknas. Till exempel avfärdar komplimanger eller tänker att det var bara tur att du lyckades med en uppgift.
- **Övergeneralisering** – Man drar generella slutsatser om tillvaron utifrån enstaka händelser. Bara för att man misslyckas tidigare så tar man för givet att det ska hända igen.
- **Katastroftänkande** – Man förväntar sig ständigt att katastrofer kommer att inträffa. Allt som kan gå dåligt kommer att gå dåligt.
- **Känslomässigt tänkande** – Man tror att de känslor man har är fakta. "Jag känner detta alltså måste det vara sant".
- **Personalisering** – Man tar på sig ansvaret för händelser som man inte kan påverka.

- **Förhastade slutsatser** – Man drar slutsatser utifrån väldigt lite information. Du tänker att du själv är orsaken till negativa situationer. Exempel – Någon är arg och man tänker genast att det är en själv som gjort något fel.
- **Etikettering** – Du dömer eller sätter etiketter på dig själv och andra i stället för att beskriva det som sker objektivt. Exempel – Din nya lärarkollega har svårt att hänga med och förstå sina arbetsuppgifter fullt ut och eftersom du är överarbetad och stressad tänker du ”Han är ju helt intelligensbefriad”.

När vi etiketterar oss själva eller andra på det här viset tenderar etiketten att följa med nästan alldeles oavsett hur situationen förändras, vilket gör att vår tankefälla i det här exemplet skulle kunna leda till att du får svårt att lita på personen ifråga när du delegerat en uppgift.

Sammanfatta elevernas reflektioner över sina egna tankefällor genom att dels peka på vilka av ovanstående vanliga logiska kullerbyttor som verkar vara mest frekventa hos eleverna, samt ge gärna exempel på hur du själv trampat i klaveret då det gäller egna tankefällor.

Diskussionspunkt 3: Hur identifierar man sina egna tankefällor?

En strategi att hantera ditt tänkande då du mår dåligt av återkommande ”falsklarm” är att bemöta tankarna som dyker upp. Målet med denna strategi är att du ska skapa en lite mer nyanserad bild av verkligheten, och lite struktur i ditt tänkande. Att bemöta en negativ tanke får den inte att försvinna (vilket inte heller vore bra), men på sikt kan det förändra ditt sätt att hantera tanken när den dyker upp, vilket i sig minskar risken för att hjärnan ska dra igång en negativ känslostorm i onödan.

Det första steget mot att kunna balansera tankar som kommer sig av en tankefälla är naturligtvis att du upptäcker att du fallit i fällan. Därför ska vi nu öva på att identifiera tankefällor.

Här delar du in gruppen i små bikupor om 3-4 elever i varje bikupa för en gruppuppgift. Sedan skriver du antingen upp de olika tankefällorna på tavlan eller delar ut ett A4 ark med dessa nedskrivna till varje grupp. Uppgiften till eleverna är att fundera över vilken sorts tankefälla de anser att tanken representerar.

Fråga eleverna:

(Tankefällorna finns listade på nästkommande sida).

Vilka tankefallor finns här?

1. Jag vet att han tycker att jag är dum.
2. Det är mitt fel att det regnar.
3. Det är mitt fel att ingen vill komma på festen.
4. Jag kommer att misslyckas på provet.
5. Jag är duktig på att städa, men det betyder ingenting eftersom jag inte kan sjunga.
6. Jag känner mig ful och tråkig. Alltså är jag det.
7. Han sa att han gillar mig, men det gjorde han bara för att Anita redan har sällskap.
8. Jag halkade på vägen till jobbet. Det är typiskt för mig. Jag är hopplöst klumpig.
9. Jag klarade inte uppkörningen den här gången. Det kommer aldrig att gå. Det är lika bra att jag slutar köra bil.
10. Jag är en förlorare.
11. Jag är en tråkmåns.
12. Allt jag gör blir katastrofer.
13. Kakorna blev lite brända. De är helt förstörda.
14. Om jag inte klarar att vara med på hela träningspasset är det ingen idé att jag tränar alls.
15. Han tycker att jag klär mig tråkigt. Det måste vara så eftersom han bara sa att skorna är snygga.
16. Jag borde inte vara arg. Trevliga människor är inte arga.
17. Jag kan inte hitta pappret som jag letar efter. Jag är en hopplös slarvmaja som aldrig kommer få någon ordning på mina saker.
18. Hon frågade inte om jag kommer på festen. Det betyder att hon inte vill att jag ska komma.
19. Jag måste vara helt fri från ångest, annars klarar jag ingenting.
20. Jag kommer aldrig att träffa någon som vill vara min flickvän.

Lösningförslag:

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Tankeläsning | 11. Etikettering |
| 2. Personifiering | 12. Katastroftänkande |
| 3. Personalisering | 13. Allt eller intet tänkande |
| 4. Spådom | 14. Allt eller intet tänkande |
| 5. Förminskning | 15. Diskvalificering av det positiva |
| 6. Känslotänkande | 16. Måste-borde-tänkande |
| 7. Diskvalificering av det positiva | 17. Övergeneralisering |
| 8. Övergeneralisering | 18. Tankeläsning |
| 9. Spådom och allt eller inget | 19. Allt eller inget-tänkande |
| 10. Etikettering | 20. Spådom |

Fråga eleverna:

- Är det lättare eller svårare att identifiera andras eller egna tankefällor?
- Vad kan det beror på?

Diskussionspunkt 4: Vad menas med kognitiv flexibilitet?

I nästa övning ska vi ta upp vad som menas med kognitiv flexibilitet och hur man kommer på andra tankar. Berätta för eleverna att nästa övning går ut på att träna upp förmågan att bilda så kallade alternativa tankar. Det vill säga tankar som är mer realistiska och i högre grad bidrar till att vi kan se mer nyanserat på oss själva, på andra och på hela situationen.

Exempel på alternativa tankar kan till exempel vara:

- "Det kan finnas många anledningar till att han är på dåligt humör", "En del av det där klarar jag av".

När man kan tänka sådana alternativa tankar minskar det känslomässiga obehaget och situationer som annars upplevs som hotfulla upplevs som mer neutrala.

Låt grupperna vara intakta från föregående övning. Be eleverna i bikupan att göra följande:

- 1) Välj en tanke som utgör en tankefälla (självupplevd eller påhittad)
- 2) Skriv ned tanken så konkret och exakt som möjligt.

Exempel: "Jag kommer aldrig att klara av mitt nya jobb!"

- 3) Bevis

Gör en tabell med "bevis" som talar för respektive mot att tanken överensstämmer med verkligheten. Ofta är vi mycket bra på att hitta bevis för att den negativa tanken är sann, så lägg lite extra energi på att titta efter bevis mot känslan. Tänk också på att vi nu försöker beskriva verkligheten, en känsla är inte ett bevis! (Känslan "att det kan gå åt skogen" är inte ett bevis för att det faktiskt sker här och nu). Exempel: "Jag kommer aldrig att klara av mitt nya jobb!"

För (F):	Mot (M):
(F): Min chef sa att jag ligger lite efter	(M): Det är svårt och lite stressigt när man är ny på jobbet, men jag har ju klarat av att komma in i rutinerna snabbt på andra jobb när jag varit nyanställd.

4) Alternativ tanke

Försök formulera en tanke som beskriver situationen mer nyanserat än den första tanken, utifrån vad ni fått fram i ert bevismaterial. OBS!! ni skall inte skapa en överdriven positiv tanke, då dessa ofta är lika orimliga som de negativa. Det jag vill är att ni ska skapa en tanke som ger en rimlig bild av världen.

Exempel: "Jag känner mig stressad över allt jag måste lära mig som nyanställd, men det brukar gå över när man blivit varm i kläderna."

5) Ny känsla?

Fråga eleverna:

- Hur tror de att deras alternativa tankar kommer påverka känslorna?

Avsluta med att gå igenom vad de olika bikuporna kommit fram till och skriv gärna ner de reflektioner och insikter som du och eleverna tillsammans kommit fram till under lektionen.

3

KAPITEL 3 - OPTIMISM

- ▶ FÖRKLARINGSSTIL
(INLÄRD OPTIMISM)

Lektion 1 – Förklaringsstil (Inlärd optimism)

Fakta om förklaringsstilar

Under de senaste fyrtio åren har man i studier intresserat sig för hur individer förklarar dagliga händelser, motgångar och framgångar för sig själv.

Detta kallas för attribuering (Cheng & Furnham, 2001) och man kan med hjälp av ett självskattningsinstrument se hur en individs attributionsstil, eller förklaringsstil, ser ut (Peterson et al., 1982).

I en undersökning från 1979 (Seligman et al., 1979) tittade man på hur individer attribuerar framgångar och misslyckanden i livet. De individer som var mest motiverade var också de som föredrog situationer i vilket deras agerande och resultat kom ifrån personlig framgång. Personer med benägenhet att gärna klandra andra för sina egna misstag indikerade en låg prestationsmotivering och i vissa fall även försvarsinställning, oärlighet och en oförmåga att inse att det är mänskligt att göra misstag. En uppgift som man attribuerar till sin egen framgång ger positiva känslor när man ser det som tur eller en lätt uppgift.

Professor Martin Seligman är författaren till bla *Learned Optimism* (Seligman, 1998) och *The Optimistic Child* (Seligman, 1995), han menar på att man utvecklar sin förklaringsstil under sin barndom, och om inte medvetna handlingar och strategier tas för att ändra den, så kommer den att hålla i sig hela livet. Ens förklaringsstil fungerar ungefär som ett prisma genom vilken man ser världen och förklarar för sig själv varför saker, bra som dåliga, händer en.

Effekter av inlärd pessimism (inlärd hjälplöshet)

Peterson et al. (1986) skriver om den inlärd hjälplöshetsmodell som handlar om att kännetecknen för depression förknippas med människors attributionsstil.

Vid situationer där människor känner sig obekväma och illa till mods, där de inte har kontroll och där de tillskriver negativa orsaker till sig själva (intern attribution) istället för situationen (extern attribution), är det lätt att depression kan uppstå vilket i sig leder till lägre självkänsla. Författarna menar även att depressionens utsträckning beror på hur människor attribuerar vidare i negativa situationer, skulle situationen attribueras till långvariga faktorer (stabil attribution, med instabil attribution som motpol) skulle även symptomen för depression vara mer långvariga.

Vidare menar Peterson et al. att om en individ attribuerar likadant i flera situationer (global attribution, med specifik attribution som motpol) blir depressionen i sig mer genomträngande. Depression uppkommer alltså när en person tenderar att attribuera internt, stabilt och globalt vid negativa situationer där personen inte heller har kontroll.

Effekter av inlärd optimism

En optimistisk förklaringsstil associeras med bättre skolbetyg, mer framgång och bättre fysisk hälsa. Individer med en mer optimistisk syn på livet agerar också mer konstruktivt problemlösande i stressande situationer.

En pessimistisk attributionsstil associeras bl a med dåligt självförtroende, depression, ökad risk för sjukdom samt sämre återhämtningsförmåga vid motgångar och upplevda misslyckanden (Carver & Scheier, 1987).

Peterson med flera har arbetat fram ett test i syfte att mäta graden av inlärd optimism hos en individ (Peterson et al., 1982) där man kan mäta olika variabler om hur man tolkar olika skeenden i sitt liv. Dessa variabler mäts i varaktighet, påverkan och personligt.

Varaktighet delas upp i temporärt eller permanent, individer som ger upp lätt har ofta en tro att misslyckanden är varaktiga, att man alltid har otur, aldrig tur med någonting. Det som gick i fel i ens liv kommer att hålla i sig. Motsatsen är individer som tror att anledningen till motgångar är övergående. Optimistiska individer förklarar framgång med egenskaper och tillgångar.

Påverkan delas upp i specifik eller universell, vissa individer kan skjuta sina problem till sidan och inte låta det gå ut över andra delar i sitt liv, till exempel när de förlorar jobbet eller om det tar slut med partnern.

Andra individer tänker i katastrofer och har kanske svårt att ta sig för någonting. Individer som tror att om man misslyckats inom ett område i sitt liv så kommer detta att påverka övriga områden också, allt går emot dem.

Personligt delas upp i inre eller yttre, när saker och ting går emot en kan man skylla på sig själv, på andra individer eller omständigheterna. Individer som tror att de skapar bra saker har en tendens att tycka bättre om sig själva än individer som tror att bra saker kommer från andra individer eller omständigheterna.

Nedan finner du några exempel på hur pessimistiska och optimistiska förklaringsstilar kan te sig i verkligheten.

Pessimistisk förklaringsstil:

- Jag kommer aldrig bli bra på att spela fotboll
- Jag är totalt misslyckad som partner
- Ingen i skolan tycker om mig

Optimistisk förklaringsstil:

- Jag spelade inte bra i lördags, men jag missade flera träningsstillfällen p g a min knäskada
- Jag har inte spenderat tillräckligt med tid med min partner
- Min lärare tycker inte om mig, men jag kommer bra överens med de andra

Attribution och psykologiskt välmående

Forskarna Cheng och Furnham (2001) visade i en större studie att människors attributionsstil var en viktig prediktor för deras välbefinnande. Universitetsstudenter fick fylla i fyra enkäter som mätte attributionsstil, personlighet, lycka och mental hälsa (välbefinnande). Syftet var att undersöka i vilken utsträckning attributionsstilar och personlighetsegenskaper predicerade lycka och välbefinnande.

Resultatet visade att personer som attribuerat positiva händelser till sig själv samt interna egenskaper påvisar högre värden på lycka och välbefinnande, förutsatt att personerna i fortsättningen även kommer att attribuera till interna egenskaper i liknande situationer.

Vidare visade resultatet att personer med extroverta egenskaper, i jämförelse med introverta personer, hade en tendens till en mer optimistisk syn i negativa situationer. Resultatets i undersökningen visade även att när personlighetsdragen hos deltagarna togs i beräkning förklarade attributionsstil mindre av variansen i de olika variablerna. Det gick inte heller att uttala sig om orsak och verkan mellan attributionsstil och välbefinnande vilket indikerar att välbefinnande kan bidra till en mer optimistisk attribuering likväl som attributionsstil kan bidra till ökat välbefinnande.

Gör din lektion till något personligt

Innan du genomför lektionen om värderingar med eleverna, ta en stund och reflektera över följande:

Kan du påminna dig om någon situation den senaste tiden där du vid en motgång varit optimistisk?

Försöker du regelbundet se på dina problem som övergående? Om ja, hur har detta påverkat din egen psykologiska motståndskraft tror du?

I vilka återkommande situationer tänker du att eleverna på skolan skulle kunna dra fördel av ett mer optimistiskt förhållningssätt?

Diskussionspunkt 1: Vad menas med förklaringsstil och självprat?

Förklara för eleverna att individer som lätt ger upp vid motgångar, ofta tror att orsaken till motgången är permanent d.v.s. att det alltid kommer vara på det här sättet. Exempelvis att man alltid har otur och aldrig har tur med någonting.

Motsatt inställning är att tänka om orsaken till motgångar, att de är temporära d.v.s. övergående. Optimistiska individer kan skjuta sina problem åt sidan och inte låta det gå ut över andra delar i sitt liv. Pessimistiska individer föreställer sig lätt katastrofer och har ofta svårt att ta sig för någonting när de möter motgång. Människor som är pessimistiska tror att om man misslyckats inom ett område i sitt liv så kommer detta att påverka övriga områden också, allt går emot dem.

Visa eleverna olika exempel på optimistisk respektive pessimistisk förklaringsstil:

Pessimistisk förklaringsstil:

- Jag kommer aldrig att bli bra på engelska.
- Jag är totalt misslyckad som pojkvän.
- Ingen av mina klasskamrater tycker om mig.
- Det var en bra match, men bara för att domaren dömde till vår fördel.

Optimistisk förklaringsstil:

- Jag fick visserligen F på provet, men om jag pluggar ännu hårdare nästa gång så kanske resultatet blir ett annat.
- Jag har inte spenderat tillräckligt med tid med min flickvän.
- Jag är väldigt olik många av mina klasskompisar, men Jocke och jag har kul ihop.
- Det var en bra match, vi lyckades verkligen med vår strategi.

Fråga eleverna:

- När det inte gick som du hade hoppats på, hur brukar du resonera då?
- Upplever du att du för det mesta har en optimistisk eller en pessimistisk förklaringsstil?
- Hur tror du att en persons förklaringsstil kan påverka den psykologiska motståndskraften hos individen?

Diskussionspunkt 1: Vad är flexibel optimism?

Förklara för eleverna att optimism inte innebär överdrivet positivt tänkande.

En optimist ser saker som de är, inte värre än de är eller hur de borde vara. Utifrån hur det faktiskt är i nuet söker den flexibla optimisten efter den bästa lösningen på problemet och har hoppet uppe om att det genom denna problemlösning kommer att ordna sig till slut.

Berätta för eleverna att en enkel metod att utveckla en mer optimistisk förklaringsstil går ut på att hålla utkik efter orden **alltid** och **aldrig** då man pratar med sig själv. När du använder dessa ord kan det exempelvis låta så här:

- Jag kommer **aldrig** att lyckas ta körkort.
- Jag har **alltid** otur i spel.

I bägge fallen innebär valet av ord en pessimistisk beskrivning av den situation du befinner dig i, eller något du råkat ut för. När du upptäcker att du uttalar dig pessimistiskt om något med hjälp av orden aldrig eller alltid, testa i stället att göra om din formulering.

Här kommer ett par exempel:

- Jag klarade inte av allt på körlektionen idag, men om jag bara får mer körtid så kommer lektionerna längre fram att inte kännas så svåra.
- Jag vann inte när vi spelade brädspel igår men kanske vinner jag på tisdag då vi ska spela igen.

Fråga eleverna:

- Kan du komma på någon situation där du använt orden aldrig eller alltid på ett pessimistiskt sätt för att förklara något som gick snett för dig?

Ge ett exempel på ovanstående.

Lista alla de situationer som eleverna berättar om på tavlan. Gå sedan igenom dem tillsammans genom att fråga:

- Hur skulle du kunna formulera om det här självpratet på ett mer optimistiskt sätt och ändå inte fly från verkligheten?

Hjälp eleverna med att komma på olika typer av optimistiskt självprat och skriv upp dessa fraser på tavlan bredvid det pessimistiska självpratet. Fråga eleverna följande:

- Vad skulle vara skillnaden i hur du kände om du valde ett optimistiskt självprat jämfört med ett pessimistiskt självprat?

Som avslutning på denna lektion kan du be eleverna hålla utkik efter orden **aldrig** och **alltid** nästa gång de möter en motgång i syfte att kunna styra sitt självprat mot ett mer optimistiskt självprat.

4

KAPITEL 4 – SOCIALA INTERAKTIONER OCH SOCIAL TILLHÖRIGHET

Sociala interaktioner & social tillhörighet

Fakta om sociala interaktioner och social tillhörighet

I princip alla teorier om grundläggande mänskliga behov innehåller ett behov som relaterar till socialt umgänge och social tillhörighet (se t.ex. Baumeister & Leary 1995; Lindenberg 1996; Maslow 1954). I Maslows modell (1954) över universella mänskliga behov utgör kärlek och social tillhörighet en egen behovskategori. Enligt denna modell tar behovet av social samhörighet över som människans viktigaste behov när de mest grundläggande fysiologiska och materiella grundbehoven är tillgodosedda.

De sociala relationernas roll för människors välbefinnande brukar även lyftas fram som viktiga av mer instrumentella skäl. Ett exempel på detta är när de sociala relationernas betydelse tolkas i termer av socialt stöd (Coen & Wills 1985). Utifrån detta perspektiv har de sociala relationerna en viktig stödgivande funktion som kan vara till hjälp för att individen ska kunna bemästra en stressig livssituation.

Vad säger då tidigare studier om de sociala relationernas faktiska vikt för människors livstillfredsställelse och affektiva välbefinnande? I många översikter av lyckoforskningens resultat brukar de sociala relationerna lyftas fram som en av lyckans viktigaste bestämningsfaktorer (Diener & Seligman 2004; Haidt 2006), åtminstone bland de bestämningsfaktorer som kan betraktas som objektiva eller yttre till sin karaktär (Brülde & Nilsson 2010).

Diener & Seligman (2002) specialstuderade en grupp väldigt lyckliga studenter och fann att goda sociala relationer var det mest utmärkande draget hos dessa individer.

Den lyckliga gruppen studenter, som både hade mycket höga nivåer av livstillfredsställelse och affektivt välbefinnande, spenderade mer tid med vänner och familj och var mer nöjda med sina relationer jämfört med mindre lyckliga studenter. Diener & Seligman (2002) fann vidare att inga andra yttre villkor särskilde den lyckligaste gruppen individer vid sidan av deras goda relationer och frekventa sociala umgänge.

Andra studier (Blanchflower 2009) pekar även på att individer som lever i samboförhållanden och/eller är gifta är mer nöjda med livet än singlar. Dessa samband har även bekräftats i longitudinella studier (se t.ex.

Zimmermann m.fl. 2006). Vidare pekar andra studier på att individer som ofta träffar vänner både är mer nöjda med livet och har ett högre affektivt välbefinnande än individer som sällan träffar vänner (Lucas & Dyrenforth 2006). Studier där människors nivåer av affektivt välbefinnande under olika aktiviteter stått i fokus bekräftar även att människor har särskilt höga välbefinnandenivåer i de stunder som de interagerar med sin partner och med sina vänner. (Killingsworth & Gilbert 2010).

Gör din lektion till något personligt

Innan du genomför lektionen om värderingar med eleverna, ta en stund och reflektera över följande:

- Vilka personer är beroende av dig? På vilket sätt stärker dessa individer din inre motståndskraft?
- Vilka personer stöttar dig i motgång? Hur har dessa individer bidragit till din psykologiska motståndskraft?
- Vilken typ av sociala interaktioner skänker dig glädje och kraft?

Berätta för eleverna att tryggheten i att ingå i en grupp sannolikt inneburit en så kraftig överlevnadsfördel för oss människor att vi för hundratusentals år sedan utvecklade starka mekanismer för att söka gemenskap och undvika ensamhet. Att tvätta bort många miljoner års kodning av våra gener för att vi på några hundra år totalt har förändrat människans livsvillkor låter sig inte göras. Vi är fortfarande grottmänniskor sett till hur vår hjärna är konstruerad avseende sociala interaktioner och vad dessa gör för vårt välbefinnande. Faktum är att de flesta arter på vår planet lever i flock och hämtar mycket av sin styrka just från att vara tillsammans och att interagera.

Fråga eleverna:

- Har du någon gång sett fåglar flyga söderut när vintern börjar närma sig?
- Har du tänkt på om de flyger ensamma eller i flock?
- Vilken form bildar många flyttfåglar flyger söderut på hösten, exempelvis gäss?

Diskussionspunkt 1: Varför flyger gäss söderut på hösten i en V-form?

Fråga eleverna:

- Varför tror du att gäss och många andra fågelarter flyger tillsammans i en V-form?
- Hur snabbt tror du att gäss kan flyga? (Svar: 70-90 km/h)
- Har du någon gång stuckit ut handen genom rutan på en bil som kör 70-90 km/h och känt av luftmotståndet?
- Kan du tänka dig hur det skulle kännas att gå i en motvind som når en styrka av 70-90 km/h?
- Vad tror du gör det möjligt att exempelvis gäss kan flyga så fort trots luftmotståndet?

(När gäss eller andra fågelarter flyger i en V-form minskas luftmotståndet med 70 % jämfört med en fågel som flyger själv).

Diskussionspunkt 2: Vad möter vi människor för motstånd i livet?

Fråga eleverna:

- Vilken typ av "motvind" upplever du just nu i ditt liv?

Hjälp eleverna att komma på olika exempel på vanlig "motvind" som man i elevernas åldersgrupp kan uppleva.

Försök dela upp de olika typerna av motvind i kategorierna hemma, skolan och med kompisar. Exempelen kan inkludera sådant som läxor, prov, lärare, gruppträck eller svåra situationer på hemmaplan.

Fråga eleverna:

- Utifrån exemplet med hur fåglar många gånger flyger tillsammans, vad kan vi lära oss om hur man kan hantera livets "motvind" på ett effektivt sätt?

Förklara för eleverna att fåglar hanterar luftmotståndet som bildas då de flyger genom att hålla ihop i flocken. Vi människor kan även vi klara av livets motgångar bättre om vi tar hjälp av de individer som står oss nära.

Be eleverna föreställa sig att de är en fågel som flyger i en kraftig motvind, vilka personer finns runt eleven som kan bidra till att minska motståndet och hjälpa eleven att fortsätta kämpa då det går tungt?

Hjälp eleverna att komma på exempel på människor runt eleven som kan ha en positiv påverkan på deras psykologiska motståndskraft så som lagkompisar, tränare, lärare, bandmedlemmar, vänner, syskon, föräldrar, släktingar etc.

Diskussionspunkt 3: Vad bygger en persons motståndskraft?

Förklara för eleverna att vi alla hämtar kraft från individer som är beroende av oss och som behöver oss. Detta är en otroligt stor del av vad som bygger en persons psykologiska motståndskraft.

Fråga eleverna:

- Vissa stunder i livet är vi som den fågel som flyger längst fram i flocken och den som får ta mycket motvind för att de övriga ska få en lättare resa. Vilka skulle du säga finns i din sociala omgivning som får en draghjälp av att du finns där för dem?

Hjälp eleverna att komma på vem eller vilka dessa personer kan vara.

Exempel:

- Klassen behöver eleven. Klassens samlade resultat beror på alla i gruppen.
- Vännerna behöver eleven. För att ett kompisgäng ska ha kul och fungera bra tillsammans behövs engagemang från alla i gänget.
- Om eleven håller på med en lagidrott så behövs eleven för att laget ska kunna prestera bra.
- Familjemedlemmarna behöver eleven för att hemmamiljön ska bli trivsamt och positivt.
- Lärarna i skolan behöver eleven eftersom de finns där för elevens skull och att de har ambitionen att eleven ska trivas och lära sig så mycket som möjligt.
- Om eleven har ett jobb vid sidan av skolan så behöver arbetsgivaren eleven för att arbetet ska kunna fungera bra.
- Samhället behöver eleven. Vi kan alla välja om vi vill vara med och bidra till en bättre framtid eller inte.

Diskussionspunkt 4: Hur ger andra oss styrka i svåra stunder?

Förklara för eleverna att när den fågel som flyger längst fram och som får kämpa mot det största motståndet för att underlätta för andra blir trött, då flyttar den sig och lägger sig längst bak där luftmotståndet är som minst. En annan fågel tar då genast täten. Bland gäss så har de som inte leder flocken en viktig uppgift och det är att på ett ljudligt sätt "heja på" och på så sätt ge ledarfågeln lite extra kämpaglöd.

Fråga eleverna:

- Hur kan du göra för att hämta extra kraft och energi från andras support när du möter motstånd i livet?

Diskussionspunkt 5: Stärkt motståndskraft genom att hjälpa andra!

Förklara för eleverna att när någon av gässen i en flock blir sjuk, skadad eller väldigt trött och måste lämna flocken så lämnar alla de andra fåglarna också formationen och flyger tillsammans med den som behöver vila på marken. De stannar alltid med sin vän till dess att fågeln kan flyga vidare igen. Även under mycket svåra väderförhållanden.

Fråga eleverna:

- Har du någon gång känt dig som den fågel som måste lämna flocken? Beskriv vad som hände och hur det kändes.
- Har du någon gång tagit på dig rollen att vara den som hjälper den fågeln som är tvungen att lämna flocken? På vilket sätt gjorde du det och hur kändes det för dig att stå vid någons sida i en svår stund?

Förklara för eleverna att för att öka sin psykologiska motståndskraft så behöver man både identifiera vilka människor som behöver en och finnas där för dem, men också kunna ta emot andras hjälp när man själv står inför en utmaning eller drabbas av motgång.

Diskussionspunkt 5: Viktigt att öka mängden sociala interaktioner

Under nästa punkt ska vi prata om vad som händer med vårt mående om vi ökar mängden sociala interaktioner. Förklara för eleverna att det som menas med att öppna upp, är att först notera andras behov och positiva handlingar, för att sedan ställa upp där du ser att du kan hjälpa till eller visa tacksamhet till dem som gör något positivt för dig. Det kan vara så enkelt som att säga "tack" till den som serverade kaffet till dig på fiket eller att visa tacksamhet när någon hjälper dig med en småsak som att exempelvis hålla upp dörren.

Alternativt är det du som upptäcker ett behov och är den som håller upp dörren för någon som bär på en massa kassar eller att du ger någon en komplimang eller kanske tar dig tid att prata med någon i skolan som verkar vara ensam.

Beskriv för eleverna att mängden sociala interaktioner under en dag som en individ har, spelar stor roll för att bygga upp den inre motståndskraften.

Du kan snabbt öka mängden sociala interaktioner på ett ganska enkelt sätt genom att exempelvis byta ett ord med tjejen i pressbyrån som du alltid köper ditt kaffe av på morgonen, nicka och säga god morgon till busschauffören när du kliver på bussen, småprata lite med expediten i bokhandeln om den bok du vill köpa.

Vi är i grunden flockdjur som mår bra av att interagera socialt med andra, även om vi inte känner dem.

Fråga eleverna:

- Hur skulle du på ett enkelt sätt kunna öppna upp och öka mängden sociala interaktioner i ditt liv?

Berätta för eleverna att du skulle vilja att dem deltog i ett experiment för att se hur en ökad frekvens av sociala interaktioner påverkar deras mående, och att detta experiment har god forskningsgrund.

Hemuppgift

Denna hemuppgift syftar till att kraftigt öka elevens frekvens av sociala interaktioner IRL i syfte att skapa medvetenhet om hur ögonkontakt och annan IRL kommunikation kan öka mängden av positiva emotioner.

Instruktioner

Be eleverna göra följande nästkommande skolvecka:

- ▶ Dag 1. Lyft blicken när du går genom din dag och försök identifiera hur många människor du regelbundet stöter på i din vardag (Ex: busschauffören, killen i pressbyrån, skolvaktmästaren mfl). Sannolikt har de olika servicefunktioner i ditt liv, de som du knappt normalt registrerar, men som du ändå har en kort interaktion med.
- ▶ Dag 2–4. Starta en kort social interaktion med så många som möjligt av de regelbundna kontakterna som du listat enligt ovanstående instruktion.
- ▶ Dag 5. Notera hur ditt känsloläge ändras, då du reflekterar över allt småprat du haft under veckan med personer du normalt sett inte skulle ha startat en konversation med.

5

KAPITEL 5 - GLÄDJE

Glädje

Fakta om glädje dvs positiva emotioner

Barbara Fredrickson utvecklade "Broaden-and build" teorin för positiva emotioner för att förklara på vilket sätt positiva emotioner var viktiga för överlevnad. Emotioner förbereder kroppen, fysiskt och psykiskt, att reagera på ett visst sätt. Exempelvis skapar ilska en vilja att attackera och rädsla skapar en vilja att fly. De kroppsliga förändringarna, viljan att agera och ansiktsuttrycken som skapas av positiva emotioner är inte så specifika eller uppenbart relevanta för överlevnad som ansiktsuttrycken frammanade av negativa emotioner (Fredrickson, 2003).

Fredrickson (2003) fann att positiva emotioner inte löser problem som har med direkt överlevnad att göra (såsom att rädsla exempelvis uppmanar till flykt) utan snarare problem rörande personlig mognad och utveckling. Om individen exempelvis upplever en positiv emotion kan detta leda till sinnestillstånd och humör som indirekt förbereder individen för eventuellt kommande svåra tider.

Enligt Fredrickson (1998) gör positiva emotioner att individen uppmärksammar fler intryck och upplever sig ha fler problemlösningstrategier till sitt förfogande, med andra ord en ökad uppmärksamhets- och tanke-beteenderepertoar. En motsatt hypotes fastställer att negativa emotioner minskar denna förmåga. När människor mår bra blir sättet de tänker på mer kreativt, flexibelt och mottagligt för information. Även om positiva emotioner och det breddade mindset (de skapar i sig är kortlivade, kan de ha djupa och bestående effekter (Fredrickson, 1998).

De breddade uppmärksamhets- och tanke-handlingsrepertoarerna bygger i sin tur varaktiga intellektuella, fysiska, sociala och psykologiska resurser. Dessa kan sedan användas i framtiden, i andra situationer och i andra kontexter.

Exempelvis så byggs, enligt Fredrickson (1998), de intellektuella resurserna genom förbättrad inlärning och prestation. De fysiska resurserna byggs genom att positiva emotioner exempelvis skapar lusten till lek och den i sin tur bygger personliga resurser såsom koordination, kondition, ork osv.

De sociala resurserna byggs upp genom de sociala band som exempelvis skapas mellan familjemedlemmar när de delar en positiv emotion. De psykologiska resurserna byggs upp genom att de upplevda positiva emotionerna leder till att vi med större sannolikhet även upplever positiva emotioner i fortsättningen. En spiral som leder till att individen bygger upp psykologisk resiliens och ökar det emotionella välbefinnandet.

Positiva emotioner breddar människans tanke-handlingsrepertoar som i sin tur bygger intellektuella, fysiska, sociala och psykologiska resurser för framtiden (Fredrickson, 2003).

De resurser som byggs upp av positiva emotioner är mer varaktiga än de övergående känslotillstånd som ledde till att de förvärvades.

Resurserna ökar oddsden för överlevnad då de kan användas vid behov och kan därför ses som lika viktiga för människosläktets överlevnad som de negativa emotionerna om än mer indirekt (Fredrickson, 1998; 2003).

En av fördelarna med att sträva efter positiva emotioner är att positiva emotioner delvis motverkar effekten av negativa emotioner (Fredrickson, et al., 2000). Om positiva emotioner breddar individens tanke- och handlingsförråd, borde dessa också kunna verka som ett medel mot negativa emotioners effekter, vilka begränsar individens tanke- och handlingsförråd.

Teorin om att positiva emotioner kan rätta till, eller upphäva, verkningarna av de negativa emotionerna kallas därför "the undoing hypothesis" (Fredrickson & Levenson, 1998).

I denna hypotes föreslås att det finns en relation mellan positiva emotioner och hjärt-kärlsystemets reaktionsförmåga. De positiva emotionerna skapar ingen direkt effekt, men istället dämpar de effekten på hjärtkärlsystemet som de negativa emotionerna framkallar. "The undoing hypothesis" anger att positiva emotioner kan påskynda återhämtningen hos det kardiovaskulära systemet, efter inverkan av negativa emotioner, till normal kardiovaskulär reaktionsnivå (Fredrickson, et al., 2000).

I Fredricksons (1998) studier av positiva emotioner väljs att fokusera på fyra emotioner, glädje, intresse, belåtenhet och kärlek. Valet av emotioner motiveras av att de skiljer sig markant från varandra (förutom kärlek som ingår i alla tre), men också för att de innehåller andra känslor.

Glädje innefattar lycka och viljan att leka både fysiskt, psykiskt och socialt och upptäcka nya saker, vilket breddar individens tanke- och handlingsätt. Intresse innehåller nyfikenhet, upphetsning och funderingar och skapar vilja till engagemang, utforskande och breddning av tankar. Belåtenhet ger njutning av det som utförs och åstadkoms samt utvecklar självkänsla och personliga resurser.

Kärlek är kopplat till de andra känslotillstånden och handlar inte enbart om romantisk kärlek, utan även om kärlek till personer i individens omgivning och förmågan att fästa sig vid nya personer (Fredrickson, 1998).

Diskussionspunkt: Vad ska man med positiva känslor till (repetition)?

Berätta för eleverna att ni nu ska repetera lite av ett tidigare avsnitt som handlade om känslor, men fokusera på de positiva känslorna och deras betydelse för vårt välmående.

Fråga eleverna:

- Vad är det positiva känslor faktiskt syftar till? Vad är det för typ av beteenden som exempelvis intresse, glädje och tacksamhet vill motivera oss till, kommer ni ihåg?

Dela in eleverna i grupper om 3-4 elever för en diskussion av ovanstående frågeställning. (10 min). Avslutande diskussion i plenum.

Övning: Mitt bästa jag

I den här övningen är målet att eleverna med fantasins hjälp ska locka fram positiva känslor och koppla dessa till en visualiserad vision/målbild för sin egen framtid.

Instruktioner

Be eleverna fundera över hur deras liv skulle se ut i en perfekt framtid.

Fråga eleverna:

- Hur skulle du spendera din tid?
- Vem skulle vara vid din sida?
- Hur ser ditt bästa möjliga jag i ut framtiden där saker har gått så bra som möjligt och du har uppnått alla dina mål?

Låt eleverna ta 10 minuter till att skriva ned sina spontana tankar och reflektioner kring dina frågor. Som alternativ kan du skriva ut arbetsbladet "Mitt bästa jag" som tillhör handledningsmaterialet och ge denna övning som hemuppgift.

Övning: Tacksamhetsbrev

Syftet med övningen är att medvetengöra ungdomarna om den positiva kraften som återfinns i att göra något bra för någon annan samt om de positiva känslor vi kan frambringa när vi visar tacksamhet till någon.

Instruktion

I denna övning får eleverna en mall för att skriva ett brev/textmeddelande/mail till någon de vill rikta tacksamhet till. Eleverna ombeds att lista varför de är tacksamma, vad som gör personen speciell för dem och svara på andra frågor i syfte att plocka fram positiva minnen av personen.

Till: _____

Tack för att du är en så fin _____

Jag uppskattar dig så mycket därför att:

1. _____

2. _____

3. _____

Du är speciell för att _____

Du får mig att skratta när _____

Jag trivs att vara med dig för att _____

Du är viktig för mig för att _____

När jag tänker på dig så känner jag mig _____

Hemuppgift 1

Under en vecka skall eleven under en vecka fördjupa ovanstående övning ”mitt bästa jag” genom att:

Dag 1

- Skriva ned en beskrivning av sitt bästa jag på fritiden (fritidsaktiviteter, idrott, intressen, hälsa mm) under 5 min med så mycket detaljer som möjligt
- Skriva ned en beskrivning av sitt bästa jag i skola/arbetsliv (skolprestationer, val av utbildning, val av yrke, yrkesroll mm) under 5 min med så mycket detaljer som möjligt
- Skriva ned en beskrivning av sitt bästa sociala jag (interaktioner med familj, kompisar, partner etc) under 5 min med så mycket detaljer som möjligt

Dag 2-7

- Föreställa sig (visualisera) sitt bästa jag på fritiden i 1 minut
- Föreställa (visualisera) sig sitt bästa jag i skola/arbetslivet i 1 minut
- Föreställa sig (visualisera) sitt bästa sociala jag i 1 minut

Hemuppgift 2

Målet med denna hemuppgift är att eleverna ska stärka minnet av de positiva upplevelser som deras liv ger dem och genom detta göra det lättare för eleverna att på ett medvetet sätt bli mer uppmärksam på när de positiva emotionerna är aktiva i deras sinne.

Berätta för eleverna att en av de mest verkningsfulla teknikerna för att öka frekvens och duration av positiva känslor är att påminna sig om det välbehag som varit och det man lyckats med. Det behöver inte vara stora saker att åter minnas, det kan vara en solstråle, en kopp te, ett samtal med en vän eller en komedi på tv eller kanske något man gjorde som blev bra och ledde framåt på den värderade riktningen. När vi påminner oss om den lycka som varit ökar upplevelsen av lycka i nuet och genom att återuppleva situationen så förstärker vi minnet av denna.

Det gör dessutom att vi blir mer uppmärksamma på just den situationen nästa gång den inträffar, vilket ökar sannolikheten att vi kommer att vara medvetet närvarande i den då den faktiskt sker

Instruktion

Nedan finner du en ”dagbok” som löper under 7 dagar. Du kan antingen skriva ut arbetsbladet ”Tre bra saker” som tillhör handledningsmaterialet alternativt skriva upp meningarna på ett blädderblock eller på en whiteboard och låta eleverna själva notera ned dessa på ett papper.

Be sedan eleverna att ta för vana att fylla i dagboken på kvällen genom att gå tillbaka i sitt minne för att återuppleva de positiva stunderna under sin dag. Be eleverna fylla på meningarna under respektive dag.

Dag 1

En bra sak som hände idag var att...

Idag uppfattade jag att någon gjorde någon annan glad, det var...

Idag hade jag kul när jag...

Dag 2

Idag lyckades jag med att...

Det hände en lustig sak idag, det var att...

Idag kände jag tacksamhet för att...

Dag 3

Det som är minnesvärt med dagen är att...

Idag fick någon mig att skratta genom att...

Det bästa med den här dagen var att...

Dag 4

En bra sak som hände idag var att...

Jag känner mig stolt över mig själv efter att idag ha lyckats med att...

Det mest positiva med dagen var att...

Dag 5

Det mest intressanta som hände idag var att...

Idag är jag tacksam för att ...

Jag hade kul idag när...

Dag 6

Min favoritdel av dagen var när...

Jag hade kul idag när...

Det mest minnesvärda med dagen var att...

Dag 7

Det som gjorde mig mest glad idag var att...

Idag lyckades jag med att...

Det bästa med den här dagen var att...

Referenser

- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- Baumeister, R.F., Leary, M.R. (1995) The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117: 497–529.
- Berridge, K.C., & Kringelbach, M.L. (2011). Building a neuroscience of pleasure. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*. doi: 10.1186/2211-1522-1-3.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (1993). Testing for a U-Shaped Wage Curve. A Response. *The Scandinavian Journal of Economics*, 245-248.
- Blom, Katarina & Hammarkrantz, Sara (2014) *Lycka på fullt allvar: en introduktion till positiv psykologi*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Brülde, B., Nilsson, Å. (2010) Arbete, klass och livstillfredsställelse. I Oskarson, M., Bengtsson, M., Berglund, T. (red.) *En fråga om klass – levnadsförhållanden, livsstil, politik* (s. 87-104). Stockholm: Liber.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2001). Attributional style and personality as predictors of happiness and mental health. *Journal of Happiness Studies*, 2, 307-327.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). "Flow": *The Psychology of Happiness* (p. 6). London: Rider.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow*. New York: Basic.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass. (Original work published 1975).
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Devoe, Daniel. (2012). *Viktor Frankl's Logotherapy: The Search For Purpose and Meaning*. Student Pulse. 4.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 3, 542-575.
- Diener, E., Seligman, M.E.P. (2002) Very happy people. *Psychological Science*, 13: 81–84.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101.
- Fava GA. Well-being therapy: conceptual and technical issues. *Psychother Psychosom*. 1999;68(4):171-9. doi: 10.1159/000012329. PMID: 10396007.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions. [Elektronisk version]. *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The Undoing Effect of Positive Emotions. [Elektronisk version]. *Motivation and Emotion*, 24, 237-258.
- Fredrickson, B. L. (2003). The Value of Positive Emotions. [Elektronisk version]. *American Scientist*, 91, 330-335.

- Frisch, M.B. (1998), Quality of Life Therapy and Assessment in Health Care. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5: 19-40.
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. Doi: 10.1037/1089-2680.9.2.103
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W. & Wyss, T. (2012a). Strength-based positive interventions: further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 1241-1259. Doi: 10.1007/s10902-012-9380-0
- Gillham, J. E., Brunwasser, S. M., & Freres, D. R. (2008). Preventing depression in early adolescence: The Penn Resiliency Program. In J. R. Z. Abela & B. L. Hankin (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents*, (pp. 309 –322). New York, NY: Guilford Press.
- Jane Gillham, Zoe Adams-Deutsch, Jaclyn Werner, Karen Reivich, Virginia Coulter-Heindl, Mark Linkins, Breanna Winder, Christopher Peterson, Nansook Park, Rachel Abenavoli, Angelica Contero & Martin E.P. Seligman (2011) Character strengths predict subjective well-being during adolescence, *The Journal of Positive Psychology*, 6:1, 31-44, DOI: 10.1080/17439760.2010.536773.
- Haidt, J. (2006) *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom*. New York: Basic Books.
- Harzer, C. & Ruch, W. (2015). The relationships of character strengths with coping, work related stress, and job satisfaction. *Frontiers in Psychology*. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00165.
- Headey, B. W., Kelley, J., & Wearing, A. J. (1993). Dimensions of mental health: Life satisfaction, positive affect, anxiety and depression. *Social Indicators Research*, 29(1), 63–82.
- Huppert F. A. (2009). A New Approach to Reducing Disorder and Improving Well-Being. *Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science*, 4(1), 108–111.
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH measure of adolescent well-being. *Psychological Assessment*, 28, 586-597.
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (p. 45–59). Oxford University Press.
- Keyes, C. L., Dhingra, S. S., & Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American journal of public health*, 100(12), 2366–2371.
- Keyes, C. L. M., & Michalec, B. (2010). Viewing mental health from the complete state paradigm. I T. L. Scheid & T. N. Brown (Eds.), *A handbook for the study of mental health. Social contexts, theories, and systems* (pp. 125–134). New York: Cambridge University Press.

- Killingsworth, M., Gilbert, D. (2010) A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330 (6006): 932.
- Klinger, E. (1998). The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (p. 27–50). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Lindenberg, S.M. (1996) Continuities in the theories of social production functions. I Ganzeboom, H., Lindenberg, S.M. (Red.) *Verklarende sociologie: opstellen voor Reinhard Wippler*, (s.169-184). Amsterdam: Thesis.
- Locke, E.A., & Latham, G.P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57, 9, 705-717.
- Maier, S. F., & Seligman, M. E. (2016). Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. *Psychological review*, 123(4), 349–367.
- Maslow, A.H. (1954) *Motivation and Personality*. New York: Harper.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982). The Attributional Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6 287–300.
- Rath, T. (2007). *Strengths Finder 2.0*. Gallup, Inc.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Scheid, T. L., & Brown, T. N. (2010). Approaches to mental health and illness: conflicting definitions and emphases. I T. L. Scheid & T. N. Brown (Eds.), *A handbook for the study of mental health. Social contexts, theories, and systems* (pp. 1–5). New York: Cambridge University Press.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55(2), 169–210.
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 4, 483-499.
- Seligman, M. E., Abramson, L. Y., Semmel, A., & von Baeyer, C. (1979). Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), 242–247.
- Seligman, M. E. P., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (1995). *The optimistic child*. Houghton, Mifflin and Company.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology, an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Seligman, M. E. P. (2007). Verklig lycka. En grundbok i positiv psykologi. (Abrahamsson, C., 33 Övers.) Sundbyberg: Pagina Förlag AB/Optimal Förlag, (Originalarbete publicerat 2002).

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.

Schwartz, S. H. (2012). An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1).

Wallin, L. (2013). Styrkebaserat arbete. Hitta, förstå, utforska & utveckla styrkor. In *focus & wb*.

WHO (2001). *The World Health Report: 2001: Mental health: new understanding, new hope*. Geneva: World Health Organization.

Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile (PMP). In P. T. P. Wong, & P. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 111-140). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Wong, P. T. P., & Fry, P. S. (Eds.). (1998). *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

