BLEKINGE TEKNISKA HÖGSKOLA VT 2014
Sektionen för management
Samhällsvetarprogrammet för lärande, utveckling och kommunikation

-Betydelsen av coaching och samtal för kvinnors självkänsla

Kandidatarbete i Psykologi

C-nivå

15 poäng

Författare: Christina Winterfell

Handledare: Per Eisele

Examinator: Erik Lindström

Sammanfattning

Syftet med denna kvalitativa studie var att ta reda på om mina kvinnliga informanter upplevde en ökad/ förbättrad självkänsla under coaching/ samtal. Vidare var syftet att belysa den ökade positiva ökade välbefinnandet av coaching och samtal ur individ synpunkt. Samtliga kvinnor upplevde en positiv ökad upplevelse till sig själva av återkommande coaching/ samtal sessioner. Ett resultat var att alla informanter upplevde en betydligt högre grad självkänsla och välbefinnande. Kvinnorna upplevde att de alla i högre grad kände sig mer tillfredsställda mer sig själva som personer. Även självförtroendet upplevde de hade förbättrats då de vågade ta för sig mer än vad de hade vågat innan, både i privata och arbetsrelaterade situationer och relationer.

Nyckelord: coachingpsykologi, personlighetspsykologi, psykologi, coaching, samtal, självkänsla, självbild, självet, kvinna

Abstract

The purpose of this study was to highlight women's self-esteem during the coaching calls, and if they experienced any improvement change.

A further aim was to highlight the increasing positive impact and the welfare of coaching and calls from individual point of view. All women experienced a positive increase in power to themselves by recurrent coaching/conversation sessions. One result was that all the informants experienced a significantly greater self-esteem and well-being. The women felt that they were all increasingly feeling more satisfied more of themselves as individuals. Although the confidence felt they had improved since they dared to take on more than they had dared before, both in private and work-related situations and relationships.

Keywords: coaching psychology, personality psychology, psychology, coaching, conversation, self-esteem, self-image, self, woman

Titel: - Betydelsen av coaching och samtal för kvinnors självkänsla

Kandidatuppsats i Psykologi

Högskola: Blekinge Tekniska Högskola

Kandidatuppsats i Psykologi 15hp

Författare: Christina Winterfell

Handledare: Per Eisele

Sidor: 39

Månad och år: Maj 2014

Förord

Ett stort tack till de kvinnor som ställde upp och gjorde det möjligt för mig att göra denna uppsats. Tack för att ni öppnade er och berikade mig med era svar med intresse och ert engagemang. Jag vill även tacka min handledare Per Eisele som stöttat mig genom denna uppsats. Ditt stöd och din kunskap har varit av betydelse för mitt arbete av denna uppsats. Vill innerligt tacka min familj för den förståelse och den uppmuntran ni visat mig denna studietid och i mitt arbete med denna uppsats.

Tack!

Christina Winterfell

Rönninge, 14 maj 2014

Innehållsförteckning

Introduktion	6
Självkänsla	7
Kvinnor och självkänsla	8
Coaching och samtal	9
Självkänsla i samband med coaching/samtal	11
Syfte, problemformulering och frågeställning	11
Metod	12
Urval och undersökningsgrupp	12
Undersökningsdeltagare	12
Analys	14
Forskningsetiska överväganden	15
Resultat	16
Självkänsla	16
Coaching och samtal	20
Välbefinnande	22
Diskussion	
Resultat	25
Metod	29
Avslutande reflektioner	31
Fortsatt forskning	32
Referensförteckning	33
Bilaga 1; Intervjuguide	37
Bilaga 2; Informationsbrev	38
Bilaga 3 Individuell självskattningskarta	39

Introduktion

Lika länge som människan funnits som en självreflekterande varelse har hon haft funderingar kring sin inre mentala beskaffenhet. Coachingens verkliga kärna faller in under och hör ihop mycket med begreppet *självkänsla*. Självkänslan byggs upp i och med att man genom coachingen och dess syfte att ser bortom sina begränsningar och där av stärka sitt medvetande och sin självtillit om vad man vill och klarar av förverkliga sig själv och att släppa sina egna hinder, (Whitmore, 2002, s110-111). Sedan början av 1960-talet har forskningen om självkänsla ökat kraftigt och med det även den systematiska kunskapsprocessen kring begreppet självkänsla. Baserat på vetenskapliga publicerade artiklar är självkänsla ett utav de mest undersökta begreppen inom psykologi, (Lindwall, 2011 s 27). Självkänsla har i hög grad stor betydelse och är en viktig del i våra liv som individer och i våra roller i alla relationer i vårt liv, hur vi känner. När självkänslan är dålig eller försämrad begränsar vi oss själva i livet på många sätt och i situationer. Kvinnor hör till de som har lägst självkänsla och självbild. *Självet* är ett begrepp inom nyare psykologisk teori som syftar på hela vår upplevelse av oss själva- inklusive omedvetna aspekter som påverkar vår självkänsla och självbild etc., (Lerner, 1992, s 21). Vad gäller coaching så kommer den i olika former, och man skiljer ofta på livscoaching och arbetsrelaterad coaching. Livscoaching fokuserar på personliga problem. Coaching innebär att man arbetar aktivt med individer och deras målsättningar, stora som små. Vad beträffar begreppet Coaching handlar det om att man ser nya möjligheter och tar sig förbi de hinder individerna själva upplever sig ha. Flera studier visar att coaching kan vara hjälpsamma inom ett antal områden såsom att förbättra välmående, minska stress och förbättra självkänsla samt självbild, (Gyllensten, Palmer, 2011). Självkänslan stärks och byggs upp genom att via coachingen och dess syfte är att man ska se bortom sina begränsningar och där igenom stärka sitt medvetande och sin självtillit om vad man vill och klarar av förverkliga sig själv och att släppa sina egna hinder, (Whitmore, 2002). Inom forskningen betraktas självkänsla som ett mycket komplicerat fenomen som inte har några enkla universala lösningar. Vad gäller *självbild* så är det alla tankar och känslor om oss själva utifrån individen, (Karlsson, 2007).

Självkänsla

Att förklara självkänsla är nog det svåraste att göra då begreppet är ett av de mest svårfångade inom psykologisk forskning på grund av att det förekommer en mängd olika sätt mäta den på. Det är ett komplicerat fenomen och ingen anses ha mer rätt än någon annan(Johnson, 2003). Vad man kan säga är att självkänsla (self- esteem) handlar om hur vi värderar oss själva. Det anger hur vi förhåller vårt känslomässiga förhållande till oss själva, hur vi värderar vår självbild och den inre tillfredsställelse och tilliten inom oss själva. Självkänsla innefattar även också självrespekt och självacceptans, (Johnson, 2003). Självkänsla har inom forskningen definierats ur en rad olika perspektiv och teorier, (Brown & Marshall, 2006). Enligt Lindwall,(2011) så handlar självförmågan om individens generella tro vad gäller sin förmåga att handla i olika situationer som i sin tur leder till en bättre självkänsla. Om man ser till begreppet självkänsla så har det varit ett område som sedan slutet av 1800-talet varit högt aktuellt inom psykologins område, (Greenberg et al, 1992). En rad forskare och experter är eniga om att om begreppet självkänsla finns för lite under fötterna för att dra riktiga slutsatser, (Baumeister, 2003). Även bland svenska forskare råder det åsikter om vad självkänsla är och hur man ramar in det. Detta debatteras det mycket om idag i psykologtidningar av bl.a. (Hallsten, 2009), Lindwall, (2008), samt Johnson, (2009). Även om det ännu inte finns riktiga svar på alla frågor än så börjar det synas tillräckligt intressanta mönster för att kunna dra ganska tillförlitliga slutsatser. Inom forskningen idag finns det inte en gemensam samsyn vad gäller begreppet självkänsla, inte heller hur man ska definiera den. Det definieras dock en hel del om begreppet självkänsla, en rad perspektiv och teorier som alla ger sin bild, (Lindwall, 2008). Enligt Greenberg et al, (1992) har studier och teorier visat att genom att ha en bra självkänsla så klarar man sig på ett större sätt att hantera att hantera påfrestningar och studier visar även att en bra självkänsla bidrar till att öka välmående hos individen. Mycket forskning finns att tillgå där forskare som (Harter, 1996), Marsch & Hattie, (1996), James, (1890), Cooley, (1902), Mead, (1934)genom årtionden försökt reda ut begreppet självkänsla och där dessa forskare fört vidare sin tidiga forskning och fått stöd i modern forskning i Baumeister, (2003) m.fl. Att självkänsla är ett resultat av hur kompetent individen bedömer sig själv att vara och hur viktiga dessa områden anses vara. Men fortfarande är forskningen luddig, även om den pågått sedan senare 1800-tal, så finns det inte någon konkret enhällig linje angående självkänsla, (Johnson, 2009). Enligt Hill & Buss,(2006) så ses självkänslan ha ett antal viktiga kompententer och funktioner. Några av dessa psykologiska komponenter som bidrar till bättre självkänsla är att man håller en helhetsmässig och stabil bild till själv, är i linje med

oss själva medvetet vad gäller hur vi kan utveckla oss och självkänslan. Teorier och observationer och stöd i forskning finns att betrakta vad gäller fördelar med självkänsla i olika situationer enligt Campbell & Foster, (2006). Begreppet självkänsla refereras enligt Rosenberg, (1965), till en individs känsla av självvärde och har visat sig i en rad olika undersökningar ha ett stort kopplat samband vad gäller kognitiva processer, känslor, beteende, samt motivation och den generella hälsan i individen,(Wenglert, 2000). Vad gäller dessa faktorer och hur dessa påverkar oss som individer, socialt, relationer och situationer har självkänslan en stor påverkan på oss som människor.

Kvinnor och självkänsla

Enligt Twenge, (1997) så får man över 7 miljoner träffar om man googlar ”kvinnor och självkänsla” De flesta webbplatser tar upp problemen med kvinnors självkänsla och hur man ökar den, (Twenge & Campbell, 2001). Vad gäller kvinnor och flickors identiteter så menar Psykologen Twenge, (1997) att den utbredda uppfattningen av självbilden och deras låga självkänsla samt deras bristfälliga självbegrepp är något som hör ihop med negativa förväntningar och självuppfyllande profetior. Det är deras självuppfattning och personlighet som ligger till grund för hur de känner vid situationer och i relationer. Studier visar att flickors/ kvinnors självkänsla jämfört med pojkar/män inte kan generaliseras och resultat av undersökningar visar inga signifikanta skillnader mellan dessa kön genom åren, (Twenge & Campbell, 2011). Dock menar Harter, (1997), att vuxna kvinnor fortfarande kämpar med låg självkänsla av vad som ses i medier, forum, artiklar etc., men överlag så visar dussintals studier att det finns en mycket liten skillnad mellan mäns och kvinnors uppfattning av självkänsla.

Coaching och samtal

Enligt Angelöw, (1999) så har begreppet *coaching* blivit alltmer populärt. Det handlar om att hjälpa människor att lyckas. Att få de att känna välbefinnande i sig själva. Angelöw, (1999), beskriver fenomenen coaching och samtal som ett sätt att få människor att bli bättre på att stå emot och att påverkas alltför negativt psykiskt vad gäller stora och små förändringar i framtiden. Lindwall, (2011) beskriver coaching och samtal något som har en positiv effekt både i arbets- och privatlivet som Lindwall,(2011). Vad coaching innebär och handlar om är att man aktivt och metodiskt arbetar med individers målsättningar.

Samtal är ett sätt att reda ut eventuella oklarheter kring en händelse, ge utrymme för en känslomässig avreagering för individen. Vid ett första samtal görs en utvärdering om fler samtal behövs för individen,(Andersson et al, 2009). En av de viktigaste faktorerna i ett samtal är att inge och skapa trygghet. En förutsättning för att ett avlastande samtal ska vara verksam är det finns tillräckligt med kunskap om att starka påfrestningar påverkar ens professionella beteende och välmående, (Andersson et al, 2009). Samtal är ett verktyg för att underlätta för människor i situationer som upplevs jobbiga och är ett sätt för individen att bättra sitt välmående, både privat och professionellt.

Enligt Lindwall,(2011) visas en positiv effekt både i arbets- och privatlivet visas genom coaching och samtal. Att förstå de viktiga sambanden av faktorer som coaching och samtal som spelar stor roll i individens välmående generellt i livet är av stor betydelse vilka roller vi än tar i livet, privat och professionellt tar både Whitmore,(2002), Andersson et al,(2009) upp. Studier av Butterworth et al,(2006), Ellinger& Keller,(2003) och Gregory& Levy,(2001) visar alla upp att begreppen coaching och samtal har betydelse för individen för hennes välmående. Viktiga fynd vad gäller forskning om coaching har gjorts men mycket kritik har också framkommit vad gäller presentationen av dessa studier. Enligt Gjerde, (2003) har det under 1900-2000 talet gjorts en rad studier vad gäller coachingens effekt som har gett vissa intressanta fynd och teorier. I en studie av Wasylyshyn, (2003) som även ses och citeras i Feldman & Lankau, (2005) så svarade 63 procent av 87 ledare att de uppnått en varaktig positiv beteendeförändring av coaching. 48 procent rapporterade att de fått en större och bättre självmedvetenhet. 45 procent svarade att de fått en förbättrad självkänsla och självförtroende av coachingsamtal. I Berg,(2006) kan även fler studier om detta ses. I en studie av Smither et al,(2003) visas det att de som haft coaching och samtal satte mer specifika mål. Studien visade även att de som haft coaching och samtal ansikte mot ansikte

visade en mer hållbar motivation till självförändring. Psykologiprofessorn Linley, (2006), menar att trots studier och dess resultat så har en av de viktigaste och grundläggande frågorna glömts bort i detta, på vilket sätt coaching har effekt? Hon anser att alla har med sig en etablerad gemensam förståelse för hur coaching fungerar eller inte. Förstå då menar Linley, (2003) så kan det ses om coaching fungerar och har effekt. Dock visar studier positiva resultat där individer använt samtal för ett bättre välbefinnande, (Andersson, 2009). Även Gregory& Levy, (2011), Butterworth et al,(2006), och Ellinger & Keller,(2003) är överens om det görs forskning inom detta område men samtliga samtycker att det finns mycket kvar att klargöra inom detta begrepp. Det är ett stort område att få mer klarhet och substans i. Människans relation och förhållningssätt till sig själv är viktigt för välbefinnandet. Psykologisk välmåga, styrka och balans kopplas lätt ihop med självkänslan, (Johnson, 2003). Adler & Matthews, (1994) visar att självets och personlighetens betydelse för hälsa är starkt relaterad till hur människor möter livets krav och hur de är utrustade inför livshändelser som kan vara krävande såsom relationer, och förändringar. Arieti & Bemporad, (1980) visar att människor hämtar mycket av sin grundsjälvkänsla från två områden i livet, personliga förhållanden och arbetsförhållanden. Enligt Lindwall, 2002) så visar det att jakten på självkänsla kan innebära höga påfrestningar på såväl välbefinnandet och hälsan. Personlig coaching eller livscoaching handlar om individen. I detta ligger fokus med att systematiskt arbeta med livsrelaterade frågor hos individen. Individen bör ställa sig frågor som: vad vill jag få ut av mitt liv? vad i mitt liv behöver jag hjälp med? hjälp med för att förverkliga mina drömmar? vad är det som hindrar mig att uppnå mina mål? (Berg, 2007). Berg, (2007) menar att det handlar om att förstå individen och hennes tolkningar av omvärlden. Att tyda individens behov för att hitta rätt verktyg. Individen har ett eget ansvar för sitt lärande och är en aktiv aktör i hela den processen. Detta är en viktig utgångspunkt att tydliggöra vad gäller coachingen. Coachens uppgift är att öppna upp för en individs potential, att förstå sig själv och reda ut sina problem och genom egen kraft hitta strategier som fungerar.

Självkänsla i samband med coaching och samtal

Forskning om självkänsla i samband med coaching och samtal har gett intressanta teorier och fynd. Flera studier bla av (Gyllenstam & Palmer, (2008) samt Beddoes-Jones & Miller, 2007) visar på samband att coaching ger en förbättrad självkänsla samt även en förbättrad problemlösningsförmåga. Enligt Burke och Linley, (2007) så menar de att coaching i sig är motivationshöjande till följd av att individen upplever resultat under en kort period som i detta även verkar stärkande för självkänslan. En studie av Burke och Linley (2007) visar på resultat där forskarna kommit fram till ett positivt samband mellan självinsikt, självkänsla och målbild i samband med coaching. Deltagarna i studien hade i samband med att de blivit coachade upplevt sig ha lättare att knyta an till ett uppsatt mål som till följd gjorde att de lättare kunde nå målet. Studien diskuterar även vikten av att individen själv ska kunna knyta an till det mål denne sätter upp, som medför att resultatet nås under kortare tid vilket samtidigt kan bidra till ett ökat välbefinnande (Burke & Linley, 2007). Green, Oades och Grant (2001) gjorde en jämförelsestudie där man undersökte samband på deltagare som ingått i en grupp där de blivit coachade under en 10 veckors period. Den gruppen som hade blivit coachade upplevde att de i betydligt högre grad kände att de kunde tackla situationer de tidigare upplevt svårt, de fick en mer förstärkt positiv självbild.

Syfte, problemformulering och frågeställning

Syftet med denna studie är att få mer insikt och förståelse vad gäller kvinnors upplevelser vad gäller deras självkänsla i pågående individuella coaching och samtal sessioner. Vidare är syftet att belysa den ökade positiva effekten och välbefinnandet av coaching och samtal från kvinnornas perspektiv. Genom att försöka besvara denna frågeställning: Kan coaching och samtal förbättra kvinnans självkänsla? vill jag med denna studie även öka förståelsen för hur självkänslan påverkar oss individer i situationer och relationer.

Urval och undersökningsgrupp

Genom ett utbildningscenter skickades en förfrågan till kvinnor med information om denna studie. Urvalet blev ett bekvämlighets urval beroende på vilka som hade vilja och möjlighet att ställa upp i denna studie utifrån det tänkta undersökta fenomenet i denna studie. I denna studie var inklusionskriterierna att informanterna skulle vara kvinnor och att de återkommande gick på coaching/ samtal, samt att de kände igen sig i beskrivningen av syftet i informationsbrevet som sändes ut, (bilaga 2). Tre kvinnor i åldern 25- 35 deltog i denna studie. Dessa kvinnor hade alla igenkänningsfaktorer som kunde knytas an till syftet i det valda undersökningsfenomenet. I min studie kommer jag inte att ta hänsyn till informanternas ålder, utbildningsnivå, bakgrund, sysselsättning. Det kan dock i framtiden vara intressant att se på vilket sätt dessa spelar roll in för att se om det sker någon skillnad för resultatet men i denna studie utelämnar jag att göra dessa jämförelser.

Undersökningsdeltagare

Jag valde i denna studie att kontakta huvudansvarig på ett större utbildningscenter som fokuserar på att utbilda människor inom samtal, coaching och relationer, samt tar emot klienter för samtal och coaching där jag som forskare fick delge information kring studien och dess syfte. Frågan som ställdes till de kvinnliga klienterna var om någon skulle kunna tänka sig vara med i denna studie och delge sina upplevelser inom detta valda fenomen. Huvudansvarige meddelade mig senare vilka som ville ställa upp på samtal/ intervju med mig. Intervjuerna bokades in i efterhand som kontakten togs med respektive informant. Jag skickade ut ett informationsbrev via ett forum på utbildningscentret till deltagarna,(bilaga 2). De enskilda intervjuerna jag hade med informanterna varade mellan 40-60 minuter och jag utgick från frågor som knyts an till studiens syfte: Självbild, självkänsla, coaching/ samtal och välbefinnande. Jag valde att använda mig av intervjuguiden i samtliga 3 intervjuer att för studiens syftes skull säkerställa att alla mina valda frågor och dess områden innefattades och berördes. Min avsikt i denna studie var att jag ville låta informanterna att själva tala om sina upplevelser inom detta ämne och valda fenomen i så stor utsträckning som möjligt, och min uppgift som forskare var att hålla intervjuerna inom valda ramar. Intervjuerna som skedde genomfördes inom en vecka, och för ändamålet i en särskilt vald lokal som samtliga av

informanter kände sig välbekanta med. Informanterna som medverkande i denna studie meddelades i förväg att samtliga intervjuer skulle spelas in, men att det inte skulle kunna kopplas till deras person. Jag valde att även informera att samtliga informanter i studien skulle få ta del av resultatet av studien.

Som metod i denna uppsats för att samla in data till denna studie använde jag mig av personliga intervjuer. Intervjuerna gav informanterna den möjligheten som studien syfte utgick ifrån att diskutera sina egna tolkningar av fenomenet som jag som forskare är ute efter att ta del av. Intervjuer handlar inte endast om att samla in befintlig data om livet utan den är själv en del av livet (Cohen, Manion & Morrison, 2011). För att kunna ge mina informanter möjligheten att beskriva hennes upplevelser av fenomenet jag var intresserad av bestämde jag mig för i denna uppsats att utgå från en halvstrukturerad intervju. Vad gäller denna typ av intervju beskrivs och definieras av Kvale, (2009) som ”en intervju med målet att erhålla beskrivningar av intervjupersonens livsvärld i syfte att tolka innebörden i de beskrivna fenomenen”. Detta är kärnan i den hermeneutiska ansatsen och dess tolkning, (Kvale, 2009). Intervjuguiden (Bilaga 1) innehöll temana: coaching/ samtal, självkänsla och välbefinnande. Sammanlagt utformades sexton frågor. I första hand följde informanten ifråga med i sin intervjuberättelse och kom med följdfrågor som behövdes för att täcka in de samtliga teman i studien. Temat Coaching/ samtal kom att innefatta förväntningar och upplevelserna av mötena. Temat välbefinnande innefattar den generella utvecklingen och hälsan av och i sig själva och hur de upplever sig själva som kvinnor och individer. Frågor som självkänsla och meningsfullhet kommer även här in. Utifrån de svar jag fick på frågorna ställde jag ibland följdfrågor som uppmanade informanterna att utveckla eller förklara ytterligare vissa påståenden för att dels behålla en god dialog och skapa intresse för deras svar och livsvärld. Jag inledde intervjuerna med demografiska frågor samt med lite lätt introduktions samtal och avslutade varje intervju med att fråga om de hade något att tillägga utifrån de svar som redan sagts under intervjun. Som insamlingsmetod använde jag även ett självskattningstest, (bilaga 3) Självskattningstestet är ett TSE, Test Self Esteem test som bygger på etablerad forskning och långvarig klinisk erfarenhet med människor som lider av låg, eller ifrågasatt låg självkänsla. Det finns enligt Magnusson (1961) i princip två sätt att konstruera ett självskattningsformulär test eller karta som är avsett för ett bestämt syfte och där kriteriet är heterogent, som exempelvis självkänsla. Självkänsla är ett heterogent kriterium på så sätt att begreppet självkänsla består av ett flertal olika dimensioner eller aspekter. I denna studie utgör syftet med självskattningskartan, (bilaga 3) som ett komplement till intervjuerna och

dess intervjuguide och utgör här endast en ytterligare uppfattning hur de kvinnliga informanterna i denna studie uppfattar sig själva i vissa avseenden och situationer. (bilaga 3) utgör i detta ändamål en mer insiktsfokus hos kvinnorna än den utgör som resultat till studien, då jag som forskare i denna studie valt att fokusera på resultatet på svaren utifrån intervjuguiden och berättelserna.

Analys

Jag valde att analysera de transkriberade intervjuerna med induktiv tematisk analys, (Hayes, 2000). I denna dataanalys läste jag igenom resultatet av intervjuguiden som helhet först för att ta del och få en bild av varje informants berättelse. Jag markerade nyckelord och jag skapade övergripande teman som knöts ihop med indelningen av frågorna i självkänsla, välbefinnande, coaching/ samtal. Under varje respektive tema markerades och placerades det in textstycken. Efter några fler läsningar framkom underteman som var av betydelse för materialets innehåll. Dessa teman redovisas i stycket resultat. För denna analysprocess i denna studie så använde jag metoder för analys inom tematisk metod och som anges av Hayes, (2000). Denna arbetsgång som Hayes, (2000), beskriver är en process och arbetsgång som sker i sju olika och viktiga steg. Dessa innehåller som följer: transkribering, genomläsning av intervjuguiden, sortering av teman, undersöka dessa valda teman samt definiera dessa, bestämma teman helhet med namnsättning, definition med dess tillhörande data och till sist att välja ut relevanta och illustrativa data för hur temat ska rapporteras. Denna metod valdes för att den bäst uppfyller och möter för att möta informanternas berättelser på ett förutsättningslöst sätt där de egna berättelserna, och där fokus i denna studie är att ta del av deras upplevelser, svårigheter, deras möjligheter, samt lösningar. I relation till befintlig forskning så analyseras detta först i efterhand. Materialet i denna studie har jag valt och låtit fungera som helhet, och har därför valt att inte separera och skrivit ut vilka uttalanden som hör till vilken informant. Tolkningen gjorde jag enligt den hermeneutiska ansatsen som fokuserar på den återkopplande relationen mellan helheten och delarna av det fenomen som undersöks. En viktig aspekt för hermeneutiken är relationen mellan helhet och delar. Forskaren går hela tiden mellan helhet och delar för att kunna få förståelse för fenomenet han undersöker. Tanken är att man inte kan förstå helheten utan att förstå delarna och inte heller kan förstå en del utan att förstå helheten. Processen kallas för ”den hermeneutiska cirkeln” och det innebär att ”utifrån en ofta vag och intuitiv uppfattning om texten som helhet tolkas de enskilda delarna, och utifrån dess

tolkningar relateras delarna i sin tur till helheten och så vidare" (Kvale, 2009). I min studie ser jag självkänslan som helheten och svaren som kom fram i intervjuerna betraktar jag som delarna.

Forskningsetiska överväganden

Till varje informant skickade jag ut skriftlig information om att varje inspelning skulle spelas in men att det skulle ske en konfidentiell behandling av inspelningarna och datamaterialet,(Kvale, 2009). Innan intervjuerna påbörjades så upprepade jag som intervjuare och forskare i denna studie detta muntligt. För mina informanters identitets skull samt att syftet i denna studie som hermeneutisk ansats som är att ta del av människors upplevelser så krävs eller behöver inte jag som forskare privat information såsom namn och ålder för att nå det önskvärda resultatet i studien, som i detta fall handlar om att nå informanternas livsvärld, så kommer all privat information om informanterna att uteslutas, (Kvale, 2009). Informationen innehöll även studiens syfte, samt en försäkran för deras skull som informanter att de kunde avböja att medverka om de så kände för, (se bilaga 2). Vad gäller privat information som ortsnamn och namn på informanterna så har dessa tagits bort och jag har även valt att ändra i vissa textstycken helt. Detta för att säkra varje informants anonymitet (Kvale, 2009). All information samt inspelat material kommer efter att väsentligt material har använts förstöras. Detta framgår också till informanterna enligt informationsbrevet, (bilaga 2). Möjligheten har funnits att låta informanterna läsa igenom sin intervju i transkriberad form och de har då haft möjligheten att dels kommentera, lägga till eller ändra om de känt att något inte stämt med hur de egentligen menat i sin intervju. Informanterna har även fått läsa och kommentera rapportdelen med citat innan den färdigställdes helt.

Resultat

Självkänsla

I denna del presenterar jag resultatet av intervjuerna. Jag kommer här att använda mig av citat från informanterna för att exemplifiera olika aspekter. Jag kommer också här inte använda mig av namn, detta av hänsyn för sekretessen och hänsyn till de medverkande kvinnorna i denna uppsats. Resultaten beskrivs utifrån intervjuguidens tre teman. Dessa tre underteman delades in i underteman som i sin tur relaterar till intervjufrågorna. Tankar och åsikter som informanterna ansågs viktiga och velat föra fram ses i slutet. Analyserna visar att resultatet av att självkänslan kunde delas in i 5 underteman. Dessa var att ökad självkänsla, självkänslan i privata relationer, självkänslan i jobbrelaterade relationer, ett bättre Jag, och ändrade tankemönster. Vad gäller självkänslan så upplevde alla tre kvinnor att det både under och efter coaching/ samtalen hände något med deras insikt, respekt, och förståelse för de själva.

Ökad självkänsla

Det mest betydelsefulla vad gäller självkänslan för kvinnorna var att genom att förstå och se sig själva i yttre perspektiv så kom en motivation och klarhet i styrkorna de hade. Att om de bara trodde på sig själva så kom en känsla inifrån som gjorde att tankeprocessen och uppfattningen förändrades.

> *”Det uppstod en inre styrka och ett sätt att se på mig..*
> *Den här styrkan växte hela tiden om att jag inte hade*
> *behandlat mig själv väl många gånger…*
> *Det nya sättet att se mig själv och*
> *acceptera vissa delar som hänt, och i*
> *mitt agerande gjorde att mitt självförtroende ökade…”*

Vad gäller den ökade självkänslan hos kvinnorna var det ”nya” sättet att acceptera sig själva, och jobba med det bra, i och med det ökade även självförtroendet. Dessa begrepp självförtroende och självkänsla snuddas lite vid varandra vad gäller svaren från kvinnorna.

Man såg att det ena inte uteslöt det andra utan hade haft en koppling till varandra vid deras upplevelser av en dålig/sämre självkänsla.

”Jag ser mig mer förlåtande. Mot mig själv.
Det jag behöver göra är att acceptera mig själv för den jag är.
Och jag har insett att jag är bra... Och kan mer än vad jag tror”

Självkänslan i privata relationer

Alla 3 informanter upplevde alla begränsningar i sina privata relationer. Både vad det gällde familj, vänner eller till partners/ sambo. Samtliga informanter talade om att de hade känt och upplevt en ”låsning” i sin relation med sina partners/ sambos. Den handlade om de om själva. Att de inte kunde på många sätt ”vara sig själva”. De var rädda många gånger att deras partners inte skulle tycka om deras ” riktiga ansikte”. Resultatet i denna del visar att de alla, men speciellt 2 informanter påtalade att de kände att de var ”pånyttfödda” vad gäller både att ge och ta. De kände sig inte hämmade på samma sätt längre.

”Jag har fått in glädjen i och till mig själv på ett helt annat sätt än tidigare.
Tron på mig själv har ökat och det har gjort att jag våga ta in mer av
mina relationer. Alla relationer. Jag var styrd och låst i mig själv
på så många sätt att det gjorde att jag många gånger inte vågade
varken ge eller ta, av rädsla…”

Kvinnorna beskriver att de hade hittat en annan typ av identitet i sina privata relationer. Glädjen och tron gjorde att de vågade mer och hade tillförsikt till sig själva på många andra sätt än de hade upplevt tidigare.

Självkänsla i jobbrelaterade relationer

De begränsningar de upplevde var att de många gånger i brist på tillit och tron hos själva inte kunde ta till sig beröm av andra. Det största var att de hade pga. Att de kände sig ”mindre” än sina kollegor i många situationer så hade de inte våga ta chanser eller tillfällen att visa en större framåtanda. Deras vilja var stark men prestationen och rädslan för besvikelser hade gjort att de backat undan.

> *”Det var min egen känsla. Ingen hade sagt eller gjort något*
> *För att jag skulle få den känslan. Den kom från mig…*
> *Min egen rädsla för att misslyckas”*

En informant berättade att hon hade fått erbjudande om en högre tjänst inom företaget hon arbetade på. Hon hade kommit med ursäkter varför hon inte kunde ta den. Lönen var bra men rädslan för att misslyckas i sin prestation hade varit större. Hon ångrade det beslutet. Men hon berättade att hon annars inte hade suttit här idag, och det hon lärt sig och kommit fram till om sig själv under hennes coaching och samtal hade varit mer värt. Det var hon övertygad om.

> *”Jag har förbannat över mig själv. Svurit, gråtit, hatat mig själv…*
> *Jag vet idag att jag vet mer om själv nu, och varför jag haft käppar i hjulen.*
> *Det har hänt av en anledning. Idag ser jag mitt jobb, det jag kan*
> *och det jag vill på ett annat sätt. Ett bättre sätt…”*

Ett bättre Jag

Vad gäller denna rubrik och det som faller in här vad gäller svaren från informanterna är att samtliga kvinnor ofta sa att ”Jag har blivit ett bättre Jag” Följdfrågan blev hur de menade, och en av kvinnorna svarade;

> *”Jag har hittat mig själv, mitt Jag och därmed förstår jag mer vem jag var,*
> *och hur jag var och vem jag är nu. Låter dumt, men jag har inte sett mig så här förut.*
> *Så här att jag är värd att känna mig så här bra i mig själv…*
> *Att Jag är bra”*

Kvinnorna upplevde en större respekt och vördnad till de själva och talade att den grundläggande känslan i deras identitet hade varit en utmaning. Att nå en klarhet och acceptans. Att föra bort det negativa som gjorde de skada. Upplevelserna om deras jag skiftade men mynnade ut i samma typ av uttalande;

”När jag började släppa på den jag tunga person
jag trott jag var, kom den riktiga fram. Mitt Jag.
Hur jag ska definiera och förklara det är svårt,
Jag har en lång process bakom mig och jag förstår
inte än fullt ut, men jag var negativ mot själv…”

En annan informant sa:

”I nästan hela tiden i mitt liv har jag skadat mycket av den jag är,
Jag menar Var såklart... Jag mår bättre nu, jag har fått en push
I mitt nya Jag… Jag har en respekt och förståelse för mig”

Ändrade tankemönster

Vad som var en stor förändring som ses i resultatet var att informanterna (kvinnorna) upplevde en förändrad form av sitt tankemönster som att de började tänka mer positivt om sig själva som individer och som kvinnor. Alla tre kvinnorna hade medvetet börjat tänka mer om sig själva än vad de hade gjort tidigare innan coaching/ samtal sessioner om att de hade både kunskap och självkänsla inom sig och att de uttryckte den på andra sätt än tidigare. Tydligt var att kvinnorna i denna studie var mer medvetna om sig själva som kapabla kvinnor som kunde hantera situationer som de tidigare annars hade haft svårt för. Problem som kom i deras väg upplevde alla på mer eller mindre sätt som obehagliga.

”Vad jag vet bättre idag är att problem kommer och situationer
kommer att behövas att jag går in med en mer känsla att jag
kan hantera det på bästa sätt jag kan.
Jag är en stark kvinna som klarar mer än vad jag tror.
Jag kan gå utanför mig själv, våga saker, trotsa mina rädslor.

Det gör jag mycket idag”

Dessa fem underteman motsvarar i hög grad de svar som kom från informanterna i temat självkänsla. Det var inget oklart eller oklart svar från kvinnorna i denna del. Kvinnorna upplevde i min tolkning en ganska befriande attityd och inställning inför dessa frågor.

Coaching och samtal

Vid tiden vid samtal/coaching sessionerna var det i huvudsak tankar om de själva och deras problemlösning i och hos sig själva som var i fokus hos kvinnorna. Kvinnornas sätt att hantera tankemönstret som hade legat hos dem var mycket angeläget hos de alla tre. Att tänka i ”nya” banor om sig själva på ett varaktigt sätt och framförallt på ett positivt sätt var något som präglades hos dem. Att hjälpen med att komma till beslutet att ta till yttre hjälp för deras förändring hos deras inre var något de tre kvinnorna poängterade att vara något som varit belyst länge hos dem men steget för att våga ha och ta det steget var som två av kvinnorna sa ”kraftfullt”. För att i denna del belysa vad coaching/ samtal gett för möjligheter och förändringar i deras liv delar jag upp denna huvudrubrik under tre underrubriker utifrån den gjorda analysen; Behovet av stödet, nya verktyg för förändring och ny kunskap.

Behovet av stödet

Samtliga kvinnor upplevde att de från första coaching/ samtals sessionen började tänka mer positivt. Detta för att de kände att de fick svar på deras behov av förståelse. Att bli lyssnade på var en viktig aspekt och spelade en stor roll för samtliga kvinnor. De upplevde en känsla av att de fick respekt som individer trots att de satt i ett ”underläge”.

”Jag upplevde en större närhet till mig själv
ju mer jag fick sitta och prata om mig
Jag upplevde mig med en större känsla av ”jävlar anamma”.
Bara för att jag kände att det var någon
som var intresserad att lyssna på mig och hjälpa mig…”

Alla tre informanterna hade själva kommit till insikt att de var redo att pröva denna typ av stöd. Samtliga kände att de inte var tvungna men de hade inte tänkt göra en så stor grej ut av det. Bara de prövade för att se vart det ledde. ”Att räcka ut handen” hade varit en process från början. Det var att våga och ” lägga sin stolthet åt sidan” som en av kvinnorna sa. Samtidigt var de noga med att poängtera att de genom detta, att bara ”ta steget ut” från sig själv. Att ge sig själv ytterligare en chans var stort. De berättade att de nog därifrån från att ha det första coaching/samtalet inbokat till det första besöket gjorde att ett ”frö” växte hos dem. En av informanterna hade haft det svårast. Hon hade alltid haft svårt att ta till någon annans hjälp på de flesta plan i livet. Hon berättade att det var bland det svåraste hon gjort. Men bland det bästa.

”Jag har alltid trott att jag inte behöver ta hjälp, från någon.
Det var en stor lärdom. Genom att göra det växte jag. Och det var inte så farligt.
Jag har alltid trott att ensam är starkast, men idag är jag glad att detta stöd finns.
Alla borde pröva det”

Nya verktyg för förändring

Kvinnorna berättade under intervjun att under coaching/samtalen hade det funnits momentinslag för deras inlärning att ta till nya sätt att se och hantera sig själva än vad de tidigare hade gjort. Samtliga kvinnor poängterade betydelsen av dessa nya verktyg och kunskap för att kunna hantera och förstå sig själva än de gjort tidigare.

”*Man måste ha tålamod och ge sig själv tid.*
Man kan inte rusa fram för att förändra sig själv
Jag inser det nu. Det krävs små nycklar att prova sig fram med.
Jag börjar inse att det största verktyget är att skala sig
själv till en viss del för att sedan rekonstruera sig på ett annat.
Samtal är ett kraftfullt verk tyg för det…”

Ny kunskap

Kvinnorna berättar att de under denna tid inhämtat ny kunskap om sig själva, och varför de gjort och hanterat händelser och situationer de gjort. Betydelsen av detta ansåg samtliga kvinnor var av stor vikt att hantera kommande händelser i framtiden. Uttalanden från kvinnorna visar att genom den nya kunskapen om sig själva så ser de saker på andra sätt, och därigenom sker även förändringar.

> *”Kunskap leder till förändring. Förändring hos mig, i mitt liv…*
> *Nya insikter och kunskaper ska man inte vara rädd för. Men det har jag varit… inte längre…”*

Välbefinnande

Hos samtliga informanter fanns det både skillnader och likheter att definiera begreppet välbefinnande, men vad gäller svaren så sågs mer likheter än skillnader. Snarare pekade de på nästintill samma förändringar hos sig själva som tyst kunde bekräftas av de andra. Inom resultatet av detta tema välbefinnande så framkom 3 underteman; Beteendeförändring, förståelse och insikt samt meningsfullhet. Detta togs fram för att belysa kvinnors insikter och förändringar inom denna del.

Beteendeförändring

Vad gäller kvinnorna i detta undertema så var det att alla tre kvinnor antog en ny förståelse om sig själva vilket gjorde att de fick ett nytt sätt och beteende att både hantera sig själva och situationer. I deras nya beteendeförändring där de hanterade deras problem samt känslorna på ett annat bättre sätt än vad de hade gjort innan. Mina informanter började se en skillnad i hur de både agerade och kände och gjorde i, hos och för de själva där skillnaden låg i hur de börjat fokusera på det viktiga vad gäller deras beteende. Att de kunde ta till sig vad som vad viktig istället för det negativa och verka och besluta därefter.

> *”Mitt beteende har förändrats. Jag tänker inte så mycket längre.*
> *Det gör att det får mig att sjunker, sänker mig själv och går miste om chanser*

Jag gör mer än jag tänker…"

Förståelse och insikt

Kvinnorna berättar att hur de ser sig själva idag är med mer förståelse och en annan insikt, där även ett accepterande om tidigare förluster ingår. Med insikt kom klarhet att är viktigt att förstå sig själv. Så mycket som det går. Inte med krav utan med accepterande. Faktorer som de framhöll var att de genom självkänslan och kunskapen i de själva bidrog till en ny annan styrka som inte funnits tidigare i den utsträckningen.

"Att förstå och se mig som den kvinna och människa
jag ser att jag är idag gör att jag förstår och inser
saker som jag inte kunde göra förut
Jag har mer kunskap och mer grund till saker"

En annan av mina kvinnliga informanter påtalade:

"Jag ser mig själv som en starkare kvinna idag.
Eller snarare att jag ser att jag alltid varit det men
Att jag nu har lyckats skuffa undan hinder på vägen
Som dolt den kvinnan som funnits där hela tiden..."

Att finna mening

Att finna mening med sig själva i sitt trots att samtliga kvinnor kan tyckas ha för ett yttre öga ett fungerande liv var en drivkraft för samtliga kvinnor. De hade alla känt otaliga gånger och sökt känslan av att finna mening. Men i detta hade de gått från klarhet till klarhet att meningsfullheten var något som hade förstärkts i hög grad.

"Ibland kunde jag känna mig som i en bur trots att jag vetat innerst inne

att man kan flyga hur långt som helst. Jag har känt mig styrd av mig själv, och av andra jag nu känner när jag vaknar är en befrielse.”

Responsen från mina kvinnliga informanter i dessa frågor om välbefinnandet går mycket in i frågorna angående självkänsla.

”Denna glädje i mig själv är starkare nu än den någonsin varit. Det känns som jag precis hittat mig själv, men nu finns det bara en väg framåt och det är att fortsätta utvecklas…”

Av resultatet framkom det att vara motiverad, mottaglig att jobba med sig själv och ta till sig förändringen var en förutsättning för att utvecklas. Samtliga informanter upplevde att de utvecklat sin förmåga att hantera negativa tankefällor och se mer till att de positiva förutsättningar både vad gäller de ”inre” själva och till de ”yttre” situationerna. Informanterna menade att det var viktigt att våga ta steget mot en förändring även om samtliga upplevde en rädsla till en början.

Självskattningskarta

Här gavs kvinnorna några minuter med att tänka över situationer som förknippades med att våga och kunna göra saker. Materialet utgör 6 frågor: 1. Förmåga att stimulera andra att visa initiativ 2. Reaktion på egna misslyckanden 3. Tendens att uppmuntra dig själv 4. Vad upplever du när andra berömmer och visar uppskattning 5. Tendens att uppmuntra andra. 6. Accepterar mig själv med tillgångar och brister. Skalan mäts utifrån påståendet/frågan och markeras mot vilket påståendet/ frågan upplevs stämma mot. Vänster utgör Liten/mindre bra/ har svårt att ta emot/ tål det och påståenden mot höger utgör Stor/tål det bra/ mycket bra/ tycker om. Här bedömde kvinnorna varje påstående och fråga själva (se bilaga 3) i vilken riktning de ville utvecklas mot. Samtliga 3 kvinnor självskattade sig på alla påståenden mer till höger på den streckade skalan över mittlinjen som i detta test betraktas positivt på linjen. På fråga 2: Reaktion på egna misslyckanden? och fråga 6: accepterar mig själv med tillgångar och brister? så var dessa 2 påståenden som kvinnorna främst ville utvecklas i.

Om man ser till självskattningsanalysen så svara samtliga kvinnor mer positivt, än ”vad de skulle gjort” tidigare enligt kvinnorna vad gäller att ta emot beröm, initiativ, och acceptans. Samtliga 6 frågor i självskattningskartan upplevdes som kvinnorna som något där de kunde skaffa sig en annan insikt om sin egen självförändring än vad de tidigare kunde referera till. Data som framgick från svaren från kartan i denna studie visar utifrån frågorna att kvinnorna upplevde sig svara betydligt positivare än vad de trodde de hade kunnat innan de börjat gå på coaching/ samtal. Då denna karta endast utgjorde som en extra intervjuguide där svaren och upplevelserna i denna bakas in i själva huvudresultatet kunde jag som forskare se i denna studie att det komplement utgjorde en intressant ”aha” effekt för kvinnorna utifrån sin egna upplevda förhöjda självkänsla och där de själva kunde se sina framsteg från då till nu efter coaching/ samtal sessionerna.

Samtliga informanter menade att de byggt upp sin självkänsla och sitt självförtroende genom att överbygga hinder inom de själva som stått i vägen för att uppnå mål. Att fokusera på ett konkret mål eller delmål upplevdes som en av förutsättningarna för att stärka den egna självkänslan eftersom det då blev enklare att arbeta efter egen förmåga. Samtliga informanter upplevde en förhöjd effekt på deras generella välmående. De medverkande kvinnorna upplevde en upplevde en ökad mening med livet för att de vågade ta för sig mer av det.

Diskussion

Resultat

Syftet med denna studie är att belysa kvinnors självbild och självkänsla i pågående individuella coaching och samtal sektioner. Vidare är syftet att belysa den ökade positiva effekten och välbefinnandet av coaching och samtal ur individ synpunkt. Genom denna studie vill jag öka förståelsen för hur viktigt det är med samtliga av dessa begrepp för kvinnan som individ i livets alla situationer. Denna studie har fokuserat på att få en ökad förståelse för den process som det innebär för kvinnor att nå en bättre självkänsla, ett bättre välbefinnande med sig själva och vägen dit och om de upplever en förbättrad nivå av dessa i samband med coaching/ samtal. Analys av självkänsla och behov och känslan av ett välbefinnande hos sig själva har i denna studie vävts samman med en djupare förståelse för kvinnorna i coaching/ samtal process och behovet av den. Data analyserades även utifrån hur kvinnornas upplevelser, situationer, och synsättet på sig själva förändrats utifrån dessa återkommande coaching/ samtal sessioner. Resultatet visar att de medverkande kvinnliga informanterna

upplevde ett övergripande positivt resultat inom ett antal flera områden och att det inte skiljer sig mycket mellan deltagarna avseende det upplevda resultatet av coaching. Gemensam faktor för dessa kvinnor var att alla ansåg att ju fler gånger de gått ju mer ”växte” de som individer och kvinnor. Deras personliga motivation var att de alla kände att de på något sätt varit ”snärjda” och ”hämmade” i sina privata relationer och även i sina jobb relationer då de inte våga vara sig själva, det de är, och kunna uttrycka detta på ett tillfredställande sätt för de själva som individer och kvinnor. I mina informanters intervjuer och berättelser kom det fram att alla 3 hade kämpat med vad de upplevde som låg självkänsla hela livet, och känt att detta hade hämmat de i livet i olika situationer. Motivationen att boka coaching/ samtal hade varit en process för samtliga som hade växt fram ur deras personliga situationer de nu befann sig i eller kommit ur. För en av kvinnorna var motivationen hennes barn där hon inte ville skicka vidare en dålig självkänsla till dem utan hon ville förmedla signaler av styrka och mod. Gemensam faktor hos samtliga kvinnor var viljan att våga. Denna känsla hade varit stark hos samtliga. Intellektuellt hade den talat till dem att våga söka hjälp på vägen, men rädslan hade tagit över för att betraktas som ”svag” och ”ohjälplig”. Intervjuerna i denna studie visar att det grundläggande syftet till att bli coachad var av betydelse för den individuella utvecklingen i processen för mina kvinnliga informanter och för att de lättare kunde strukturera upp mål och visioner. Det grundläggande syftet med att bli coachad rörde olika faktorer som blanda annat upplevd dålig självkänsla, obalans som individ, påverkan i privata och arbetsrelationer, känns sig hämmade, upplevelsen att stå och stampa.

Samtliga informanter hade genom en individuell process kommit över att de var värda att känna en inre tillfredställelse att de dög för de kvinnor de var. Att de var värda självkänsla och en inre mening av betydelse hos sig själva. Vad gäller coaching/ samtal hos för kvinnorna visar resultatet att det generella välmåendet upplevdes som förbättrat. Detta visades genom att samtliga kvinnor upplevde en ökad mening med livet för att de vågade ta för sig mer av det. Det generella i upplevelsen av att de led av dålig självkänsla var att samtliga kvinnor alltid hade upplevt en strävan att nå längre och längre i sina liv. 2 av kvinnorna var öppna och tydliga med att de upplevde sig själva som prestationsinriktade, och att de ville mer hela tiden i livet, men att självkänslan följde med som en ”snara” som en av kvinnorna jämförde det med. Detta gjorde att de inte kunde känna framgång eller lyckan i allt förverkligande. En gemensam känsla av misslyckande fanns ständigt närvarande. Resultatet visar att tankemönster och beteendemönstret hade förändrats hos samtliga kvinnor från början av coaching/samtalstiden och framåt. Kvinnornas upplevelser av ett mer välmående och känslan

av meningsfullhet visas i resultatet som förbättrat genom deras berättelser och i min tolkning. Samtliga deltagande kvinnor upplevde en förbättrad identitet som överfördes till relationer, privata och professionella, och som gav resultatet av att mer våga ta för sig, uttrycka sig, och våga vara det de är. Denna studie visar att genom coaching/ samtal så upplevde samtliga kvinnor en förbättrad självkänsla och att det handlar om insikt och en förändringsprocess, och att det är delkomponenter som spelar in för helheten. Att våga ta hjälp och låta det leda till positiva framtida lösningar.

I föreliggande studie kan vi följa att processen för kvinnorna både i sin självkänsla och att ta steget att ta hjälp av coaching/ samtal har gett de andra tankar hur de upplever sig själva, samt ett annat sätt att se sig själva och hur de hanterar problem och situationer från förr. Processen vad som kan ses i denna studie verkar bestå av stadier och ett antal faktorer som stödjs bla. av Brown, J. D. & Marshall, M. A. (2006). Upplevelsen av coaching/ samtal har gett de verktyg för andra tankebanor hos sig själva. Samtliga kvinnor upplever också att de växer mer i sig själva och i sin självkänsla ju fler coaching/samtal de är med om. De resultat som visas i denna studie är att det är väldigt viktigt med att med rätt hjälp som coaching och samtal kunna vägleda en individ mot ett bättre välmående genom att öka sin självkänsla som i sin tur ger en mer välmående individ. Det visar en gynnsam effekt. Genom att en individ får möjligheten att genom coaching och samtal nå ett bättre, positivare relation till sig själv.

Ökad självkänsla

De faktorer som gav en samlad bild på de medverkande kvinnorna i denna studie var att deras självkänsla verkade hämmande och stoppade de i deras utveckling och i livet generellt. Ur den samlade forskningen (Mruk, 2006, Swann, 1990, Swann & Pelham 2002 samt Tevendale & DuBois 2006) går det att hitta teorier och mönster vilka vägar som leder till en sundare självkänsla, och strategier baserade på teoretiska perspektiv samt studier som visats ge en sundare självkänsla. Att nå en insikt att det inte finns några enkla och snabba vägar till en sund självkänsla. Att ha tålamod och att inse att förändring tar tid. 2 av informanterna var noga med att uttala och poängtera att de hade så länge de mindes försökt med tips där positiva affirmationer används för att stärka självkänslan. Detta hade inte gett dem det resultat de hade hoppats på. De hade alla en samling självhjälpsböcker, samt satt upp lappar på speglar i hemmet som t.ex. ” du är bra, du kan, du vågar om du vill”. Tyvärr hade detta inte hjälpt trots att de ihållande försökt intala sig själva om detta sätt. Deras svar om detta får stöd i

forskningen, (Eisenstadt & Leipe, 1994, Wood, Perunovic & Lee, 2009, Wood, Anthony, Faddis, 2006) där studier visat att människor som försöker öka sin självkänsla genom affirmationer får icke eller negativa resultat eller sämre självkänsla än de hade innan. Denna studie visar däremot att informanterna upplever en klar positiv förändring av sig själva av coaching/ samtal som metod och har visat sig ge en positiv upplevd effekt och resultat på samtliga deltagande kvinnor. Forskning av Gregory& Levy,(2011) samt Haan, D.E, Duckworth,. A, Birch & D, Jones .C,(2013) visar att en ökad självkänsla kan påvisas i samband med coaching och därmed stödjer mina informanters upplevelser om förbättring vad gäller självkänslan. Enligt Lindwall, (2011) så har självkänslan en länk till allt vi gör livet. Detta förklarar kvinnorna som ett faktum. Att deras upplevda negativa självuppfattning verkade negativt inom många områden och situationer. Johnson, (2003), skriver att självkänslan är viktigare än vad vi tror och hur mycket det spelar in i vår dagliga anpassning. Kvinnorna ger en bild där de berättar att deras att självkänsla haft betydande inslag stundvis. I denna studie i resultatet av självkänslan så bekräftar samtliga kvinnor genom svaren att de själva upplever en högre grad av självkänsla i de flesta situationer i livet. Samt att de känner att de ser sig själva på ett positivare sätt de kvinnor och de individer de är. I studier av Baumeister, (2003) ses också att om självkänslan är stärkt så sker en gynnsam effekt på individer både i situationer, dess förväntningar och i tron på dem själva.

Förbättrade relationer

Samtliga av kvinnorna i denna studie har upplevt att de fått bättre relationer, både privata och arbetsrelaterade. De har fått mer insikt både om sig själva som partners/ sambo, arbetsrelaterade relationer. De upplever en förhöjd självkänsla och detta att de vågar mer i samtliga relationer idag än vad de gjorde innan de började gå på coaching/ samtal. Mycket av forskningen bla Lindwall, 2011, samt Tevendale, H. D & DuBois, D. L.(2006) visar att självkänsla i allra högsta grad är en viktig del i våra liv som individer och i våra roller i alla relationer i vårt liv, hur vi känner och vad/hur vi presterar och vad vi åstadkommer eller inte i situationer. Är självkänslan försämrad eller dålig så begränsar vi oss själva i livet på många sätt och i situationer. Självkänslan styr oss mycket hur vi agerar och inte agerar i situationer och hur vi låter situationer styra oss. Vår förmåga som individer och vår generella tilltro till vår egen förmåga att hantera ett antal nya och krävande situationer. Vad gäller denna del av resultatet så visar mina informanter att begränsningar hos dem har skett otaliga gånger i situationer och relationer. Vad gäller karriär – och arbetsrelaterade relationer påvisar

Ellinger& Keller,(2003), på att en förbättrad självkänsla visar påtaglig positiv effekt som utmärker sig när det gäller individens utvecklade beteendeförändring vad gäller arbetsrelationer. Studier av Gregory& Levy, (2011), Butterwoth et al,(2006), samt Ellinger & Keller,(2003) visar att vad gäller självförverkligandet som individ och i sin yrkesroll att kunna handla framåt har det en viktig effekt på självkänslan. Lindwall, (2011), samt Johnson, (2003) så finns det en tydlig och klar betydande länk vad gäller självkänslans anknytning och betydelse för både sociala, privata, och arbetsrelaterade relationer.

Förbättrat välbefinnande

Om man ser till resultatet av förbättrat välbefinnande så ses tydligt genom svaren från mina informanter att så har skett. De upplever att de mår bättre i sig själva och betonar att i sig själva genom sin upplevda stärkta självkänsla beskriver sig själva som ”fria”. Dem visar på en stärkt mental styrka. Studier av Gregory& Levy, (2011), Butterworth et al,(2006), samt Ellinger& Keller,(2003) visar att coaching och samtal leder till en mer välmående individ då det gynnsamt påverkar det psykiska tillståndet. Gregory& Levy,(2001),betonar att begreppet coaching och dess fenomen är ett område där mer forskning behövs. Butterworth et al,(2006), menar även på att det finns ett stort intresse att få reda på mer hur coaching och samtal även påverkar det psykiska tillståndet även om man vet att det är gynnande för en mer välmående individ. I sin studie skriver Ellinger& Keller,(2003) vad gäller forskningen inom coaching så har det bevisats ha ett viktigt samband mellan tillfredsställelse, välmående och beteendeförändring och dess resultat för individen.

Metod

Som metod i denna studie valde jag att basera denna studie på personliga intervjuer. Detta för att detta skulle tillföra störst möjlighet för mig som forskare att fånga mina informanters berättelser och sin bild av vad syftet i denna studie var. Jag valde att även låta dem fylla i ett självskattningsformulär som komplement till intervjufrågorna. Detta för att få ytterligare ett perspektiv i studien. Att belysa självkänslan hos kvinnor i samband med coaching/ samtal och om det skedde en förändring. Denna metod som jag valde stämde mest överens med syftet. Enligt Kvale, (2009) så visas samtalet upp som en kunskapsteoretisk metod som uppfattas och anses som ett grundläggande sätt att ta till sig kunskap. Enligt Patton, (2002) är det viktigt

som intervjuare och som forskare när man som metod och i valet att göra personliga intervjuer och att utföra dessa intervjuer av bra kvalité är att jag under intervjun lyckas fånga upp och förmedla till individen att deras berättelse tillför min studie kunskap genom hennes berättelser och svar inom det område och det fenomen som undersöks. Som forskare har jag lagt vikten och medvetet agera med empati och även varit medveten om att inte ställa alltför vägledande frågor under intervjuerna, men i en sådan här studie så jag som forskare alltid med sig en viss förförståelse, så har det oundvikligen medfört att en viss riktning har tagits även i denna studie även om jag följt intervjuguidens frågor, (Kvale, 2009). Vad jag funnit vid genomgång av transkriberingarna är att jag i huvudsak gjort förtydligande av uttalanden i en frågande ton, och endast ett fåtal frågor kan ses som ledande i intervjun, dock är frågan hur jag som forskare visar bekräftelse till informanterna och detta genom kroppsspråket och tonen i uttalande. Vad gäller validiteten i kvalitativa studier är det enligt Wedin & Sandell, (2004) problematiskt, men i denna studie jag gjort använde jag informanterna för att få stöd för tolkningens resultat. Detta gjordes genom att mina informanter (kvinnorna) i denna studie fick ta del att läsa både intervjutext samt rapportdelen, och detta innan jag sammanställde den och detta för att se om det fanns något som de ville förtydliga. Som brist i denna studie vad gäller validiteten som jag kan se är att jag ensam har arbetat med tolkningarna och att jag är ensam som bedömare och att det inte är fler som bedömer i samstämmighet, (Wedin & Sandell, 2004). Varför jag i valet av analys valde induktiv tematisk analys var att man i denna analys sätter in materialet från intervjuerna under teman. Vad gäller materialet textmässigt så kunde jag se att vissa delar ur detta kunde passa till mer än ett tema. De olika faktorerna som undersöks visar på gott sammanhang, samt att resultatet visar en förståelig och konsistent helhet. Jag som forskare i denna studie läste och lyssnade igenom både intervjuerna samt transkriberingarna åtskilliga gånger som helhet. För arbetets betydelse vad gäller uppfattningar och samband av innehållet i det samlade materialet så anser jag att detta ligger som en betydande grund för tolkningen. Mitt syfte med denna studie har från början varit att genom mina informanters berättelser lyfta fram var och ens upplevelser och syn på det undersökta i studien. Detta för att andra kvinnor samt individer ska kunna ta del av innehållet. Dessa teman som valts belyser att kvinnorna ser mycket av det studerande på samma sätt. Vad gäller urvalet som gjorts för denna studie så kan det ses som representativt för vad gäller syftet i studien vars fokus har legat på, men antalet i denna studie är få. För att kunna visa mer allmängiltiga tolkningar så krävs större studier där fler intervjuer och informanter ingår vad gäller just denna kategori och syfte.

Avslutande reflektioner

Intervjuerna i denna studie med mina informanter har visat hur man som kvinna och individ med en upplevd låg självkänsla genom att ta hjälp av coaching och samtal våga utvecklas som människa. Berättelserna och svaren från kvinnorna har många likande drag med varandra. Samtliga kvinnor i studien tog steget att börja gå på coaching och samtal för att våga mer i sig själva, i situationer och i relationer. Ett gemensamt mönster hos kvinnorna var att alla hade gått och upplevt ”dålig” självkänsla i många år. 2 av kvinnorna liknade sin självkänsla med ” ett barn som aldrig kunde bli stor”. Faktorer som bidrog till beslutet att ta till hjälp var att de tyckte de hade försökt på sina egna sätt att förbättra men aldrig upplevt någon större förändring när allt sattes i perspektiv och när de rannsakade sig själva. Faktorerna var även att de var ”less” på sig själva och var värda en ett ”bättre” jag, en som ”vågade”. Dessa kvinnor har vuxit som människor genom sina erfarenheter, och jag tror att bara att genom att samtal om oss själva och vad som begränsar oss så lär vi mer om oss själva.

Min slutsats är att när det gäller kvinnor som upplever sämre eller låg självkänsla, eller människor generellt så behöver dessa någon utifrån att ventilera med, någon med mer insikt i dessa frågor i form av coaching och samtal. Jag tror att en kontinuitet av sådana sessioner ger bättre och snabbare resultat för individen. Sedan ska man komma ihåg att alla är individer och tar till sig kunskap på olika sätt, både om sig själva och annat i livet så här kan man inte göra en generalisering. Det som verkar vara till mest hjälp för kvinnorna är att få vara delaktig, uppleva sitt värde som människa och kvinna samt att de ges möjlighet att förstå sig själva och deras ”svagheter” men också deras styrkor. Preventivt anser jag att det skulle det vara till stor hjälp och fördel för kvinnor, och även för män om vi pratade mer öppet om dessa frågor i samhället. Många av dessa frågor handlar om hur vi som människor i våra roller och känna duger som vi, men att vi samtidigt kan göra något åt våra rädslor som missgynnar oss i vår vardag och i vårt liv.

Fortsatt forskning

I framtiden vad gäller fortsatt forskning så skulle det vara intressant att fortsätta forskningen kring kvinnor, deras självkänsla vad gäller de psykologiska processerna som sker med kvinnorna och deras upplevda självkänsla i samband med coaching/ samtal. Att undersöka effekten av en längre ”behandlingstid” av coaching/ samtal och den upplevda effekten av då och nu, där fokus ligger på en större självreflektion, personlig utveckling, och att det i större bredd läggs vikt på att ”mata” deltagarna med endast positiva inslag i form av citat, böcker, filmer, mantran, mindfullness, meditation, osv. Detta gjort genom att följa ett antal samma kvinnor under ett längre tidsperspektiv. Att från yngre 20- årsåldern, och för varje 5- års period se hur deras känslor, om de själva förändras genom erfarenheter och livet detta genom att låta de deltagande fylla i självskattnings formulär (se bilaga 3) och göra återkommande intervjuer. Vad gäller stöd, metoder och teorier kring självkänsla så har forskningen och att uppdatera forskningen kring begreppet glömts bort på vägen i och med att snabba lösningar, snabba pengar och medial uppmärksamhet tagits över. Detta sedan National council of Self-Esteem vid organisationen National Association for Self- Esteem (NASE; www.self-esteem-nase.org/). inte gått vidare med någon fortsatt riktig forskning kring självkänsla utan mest går ut med självhjälpsmetoder där man friskt blandar metoder och teorier, så har mycket av forskningen stått stilla och att förstå självkänsla glömts bort. Min studie bidrar till en ökad förståelse vad gäller självkänsla i samband med coaching/ samtal och dess effekter. Detta är ett viktigt område där det sker utveckling men inte tillräckligt för att få vetskap om självkänslans betydelse, samt för välbefinnandet. Att i framtiden fortsätta forska vilka faktorer och komponenter som spelar in för människans välbefinnande där självkänslan är en stor faktor bidrar till en klarare bild av självkänslans betydelse som helhet och delar för människan.

Referensförteckning

Adler, N. & Matthews, K. (1994). *Health Psychology*: *Why do some people get sick and som people stay well?* Annual Rewiew of Psychology, 45, 229- 259

Andersson, B, Tedfeldt, E, L, Larsson, G (2009), *Avlastande samtal inom personalgrupper*. Lund: Studentlitteratur AB

Angelöw, B, (1999), *Konsten att hantera stress och möta förändringar*. Falun: Bokförlaget Natur och kultur

Arieti, S & Bemporad, J. (1980), *The psychological organisation of depression. American journal of Psychiatry,* 136, 1369.

Baumeister, R. F, (red), (2003), *Self Esteem: The puzzle of low self- Regard,* (s 201- 218), New York: Plenum

Berg, M. E.(2006). *Coaching. Å hjelpe ledare og mearbeidere till å lykkes*. Andra utgåvan. Oslo: Universitetsforlaget. Svensk översättning (2007): *Coaching: att hjälpa ledare och medarbetare att lyckas*. Andra omarbetade upplagan. Lund: Studentlitteratur

Berg, M. E. (2007). *Coaching: Att hjälpa ledare och medarbetare att lyckas*. Lund: Studentlitteratur

Beddoes, F. J., & Miller, J. (2007). *Short-term coaching interventions: Worth the effort or a waste of time? The Coaching Psychologist*, *3*, 60-69.

Bluckert, P. (2005). The foundations of a psychological approach to executive coaching. *Industrial and Commercial Training*, *37*, 171-178.

Burke, D., & Linley, P. A. (2007). Enhancing goal self-concordance through coaching. *International Coaching Psychology Review*, *2*, 62-69.

Butterworth.S, Linden.A, McClay, W., Leo, M.C, (2006), *Effect of Motivational Interviewing-Based Health Coaching on Employees' Physical and Mental Health Status,* Journal of Occupational Health Psychology,Vol. 11, No. 4, 358–365

Brown,J.D. & Marshall, M. A. (2006). *The tree faces of self.esteem*, New York: Psychology press, (s 4-9)

Cohen, L., Manion, L., and Morrison, K. (2011). *Research Methods In Education*. Taylor & Francis: London‑ New York.

Cooley, C. H. (1902). *Human Nature and the social order*. New York: Scribner´s

Ellinger,D.A ,Ellinger, E, A, Keller, B.S,(2003), *Supervisory Coaching Behavior, Employee Satisfaction, and Warehouse Employee Performance: A Dyadic Perspective in the Distribution Industry*, Human Resource Development Quarterly, vol. 14, no. 4.

Eisenstadt, D. & Leippe, M. R. (1994). *The self- comparison process and self- discrepant feedback: Consequeuenses of learning you are what you thought you were not*. Journal of

Personality and Social psychology, 67, 611- 626.

Feldman, D. C & Lankau, M.J. (2005). *Executive coaching. A Rewiew and Agenda for Future Research.* Journal of Management,Vol. 31, nr 6.

Frejes, A och Thornberg, R (2009), *Handbok i kvalitativ intervju*. Stockholm: Liber

Gjerde, S. (2003). *Coaching-vad-varför-hur*. Stockholm: Studentlitteratur

Green, L. S., Oades, L. G., & Grant, A. M. (2006). *Cognitive-behavioural, solution-focusedlifecoaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope*. *The Journal of PositivePsychology*, *1*, 142-149.

Greenberg, J., S. Salomon., T. Pyszcynski., A. Rosenblatt., J. Burling., D. Lyon., L. Simon., E. Pinel.(1992). *Why do people Need Self- Esteem? Converging Evidence That Self- Esteem Serves an Anxiety- Buffering Function*. Journal of Personality and Social Psychology. Vol 63. Nr 6. 913-922

Gregory, J.B & Levy.E.P,(2011), *IT'S NOT ME, IT'S YOU: A MULTILEVEL EXAMINATION OF VARIABLES THAT IMPACT EMPLOYEE COACHING RELATIONSHIPS*, Consulting Psychology Journal: Practice and Research , American Psychological Association Vol. 63, No. 2, 67–88

Gyllenstam, K, Beskow. P, A, Palmer, S, (2011), *Psykologisk coaching*, Stockholm: Natur & Kultur

Gyllenstam, K., & Palmer, S. (2008). *How cognitive behavioural, rational emotive behaviouralor multimodal coaching could prevent mental health problems, enhance performance and reduce work related stress. Journal of Rational-Emotional Cognitive-Behavioural Therapy*, *26*, 38-52.

Haan,D.E, Duckworth,,A, Birch & D, Jones .C,(2013), *EXECUTIVE COACHING OUT COME RESEARCH: THE CONTRIBUTION OF COMMON FACTORS SUCH AS RELATIONSHIP, PERSONALITY MATCH, AND SELF-EFFICACY*, Consulting Psychology Journal: Practice and Research

Harter, S. (1996). *Historical roots of contemporary issues involving self-concept*. Oxford; John Wiley & Sons

Hayes, N. (2000). *Doing Psychological Research*. Buckingham: Open University Press

Hill, S. E & Buss, D. M. (2006). *The evolution of self- esteem*. New York: Psychology Press

James, W. (1890). *Principles of psychology*. Chicago: Encyclopedia Britannica

Johnson, M, (2003), *Självkänsla och anpassning*, Lund: Studentlitteratur AB

Johnson, M. (2009). *Felaktiga premisser*. Psykologtidningen (1), 22

Karlsson, L, (2007), *Psykologins grunder,* Lund: Studentlitteratur AB

Kvale. S. & Brinkmann, S. (2009) . *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (S- E. Torhell. Övers.). Lund: Studentlitteratur.

Lerner. G, H, (1992), *Kvinnor och psykoterapi,* Stockholm: Natur & Kultur

Lindwall, M. (2008), *Självkänsla - bortom populism och teoretiskt vingliga nybyggen.* Psykologtidningen (12), 17-19

Lindwall, M,(2011), *Självkänsla*. Lund: Studentlitteratur AB

Linley, P. A,, (2006). *Coaching Research. Who? What? Where? When? Why*? International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, Vol.4, nr 2.

Magnusson, D. (1961). *Testteori.* Stockholm: Almqvist & Wiksell/Gebers Förlag.

Marsh, H.W. & Hattie, J. (1996), *Self- processes, Learning, and Enabling Human Potential.* Charlotte: Information age publishing Inc

Mead, G.H.(1934). *Mind, self, and society*. Chicago: University of Chicago Press

Mruk, C. J (2006b), *Self- esteem Research Theory, and Practice Toward a positive Psychology of Self- Esteem*. (3 uppl.)New York: Springer Publishing Company, Ink.

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods* 3. Thousand Oaks, California: Sage Publications Inc

Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self- Image. Princeton, N. J: Princeton University Press.

Swann, W. B. (1990). *To be adored or to be known? The interplay of self- enhancement and self- verification.* New York: Guilford Press

Swann, W. B. & Pelham, B.(2002). *Who wants out when the going gets good? Psychological investment and preference for self- verifying college roommates*. Self and identity,1 (3), 219-233).

Tevendale, H. D & DuBois, D. L.(2006). *Self- esteem change: Addressing the possibility of enduring improvements in feelings of self- worth*. New York: Psychology Press.

Twenge, J.M, (1997). *Changes in masculine and feminine traits over time: A meta- analysis*. Sex rolles, 36, 305- 325. New York: Psychology Press

Twenge, J. M & Campbell, W. K, (2001), *Age and birth cohort differences in self- esteem: A cross-time meta- analysis. New York:* Personality and Social Psychology Rewiew, 5, 321- 244

Wasylyshyn, M. K.,(2003*). Executive coaching: An Outcome Study. Consultning* Psychology Journal: Practice and Research. Vol 55. No 2. 95-106

Wedin, L. & Sandell, R. (2004). *Psykologiska undersökningsmetoder – en introduktion*. Lund; Studentlitteratur.

Wenglert, L. (2000). *On the relation of optimism and self-esteem to sensual- aesthetic capacity and subjective health. Stockholm*: Psykologiska institutionen

Whitmore, J,(2002), *Coaching för bättre resultat.* Jönköping: Brain Books AB

Wood, J.V., Anthony, D. B. & Foddis, W. F. (2006). Should People with Low Self- Esteem Strive for High Self- Esteem? New York: Psychology Press.

Wood, J. V., Perunovic, W. Q. E. & Lee, J. W., (2009) Positive self- statements: Power for some, peril for others. Psychological Science, 20, 860- 866.

Intervjuguide Bilaga 1

Coaching/ samtal

1) Beskriv tiden innan du bestämde dig för att ta till professionell hjälp

2) Kan du beskriva hur du kände dig innan ditt första coaching/ samtal?

3) Var det någon speciell händelse som gjorde att du fattade detta beslut?

4) Kan du förklara beslutsprocessen?

5) Kan du berätta dina förväntningar i denna form av hjälp?

6) Har det skett någon förändring anser du av denna form coaching/ samtal?

Självkänsla

1) Vad är det enligt dig själv som gör att du upplever dig ha dålig/sämre självkänsla?

2) Tycker du att du förändrat något i ditt sätt att se på dig själv och ditt liv har förändrats På vilket sätt?

3) Upplever du sämre/ dålig självkänsla i privata relationer och/eller jobbrelationer? Hur hanterar du detta?

4) Finns det skillnader i din upplevelse av din självkänsla från tiden innan och tiden efter?

Välbefinnande

1) Hur mår du just nu? Kan du beskriva?

2) Om du ser tillbaka på dig själv tiden innan du började gå på samtal/ coaching, upplever du att det finns skillnader när det gäller din hälsa?

3) Upplever du att din syn på dig själv har förändrats? Kan du förklara på vilket sätt?

4) Ser du någon skillnad i ditt sätt att vara i din vardag?

5) Anser du att du har en bättre självkännedom idag?

6) Kan du beskriva någon situation där du märker en skillnad i dig själv att vara och hantera den?

Övriga frågor och tillägg

Informationsbrev till informanter Bilaga 2

Hej,

Jag heter Christina Winterfell och studerar på Samhällsvetarprogrammet vid Blekinge Tekniska Högskola. Under våren 2014 ska jag skriva min c- uppsats. Den ska handla kvinnor och deras självkänsla och om de upplever någon förbättring i sin självkänsla, och i sitt välbefinnande i samband med coaching/samtal. Syftet med denna studie är att få utökad kunskap om det finns samband mellan dessa begrepp och faktorer. Frågor som denna studie fokuserar på är den självupplevda självkänslan, och om det upplevs en förbättring om sitt egna jag som individ i samband med coaching/ samtal. Genom dessa kommande intervjuer i denna studie hoppas jag få en värdefull information till min kommande uppsats. Min förhoppning är att kunna öka kunskapen om kvinnors självkänsla, och deras upplevelser om det sker en ökad förbättring i och med coaching och samtal.

Intervjusessionerna i denna studie kommer att vara ca en timme. Dessa intervjusessioner sker enligt överenskommen tid och plats med varje deltagande informant. Inspelning av dessa intervjuer kommer att göras via teknisk inspelning: memo på telefon, eftersom det är viktigt att i efterhand behöva göra tolkningar om vad som sagts under intervjutillfället. Vad gäller dessa inspelningar, så är det endast jag som forskare i denna uppsats som har tillgång till. Vad gäller intervjuerna så kommer dessa skrivas ut ordagrant, men jag kommer utelämna namn och dylikt som inte hör till studiens syfte eller frågeområde. Dessa intervjuer kommer att behandlas konfidentiellt, och var och en av informants namn, eller identitet kommer inte att kunna kopplas samman eller spåras på något sätt. Allt intervjumaterial kommer att förstöras efter att studien är gjord. Ur det behandlande materialet från intervjuerna kommer enskilda citat att redovisas i denna uppsats. Deltagandet som informant i denna studie sker frivilligt och man kan som informant välja när som helst att inte deltaga utan vidare orsak. När denna uppsats är godkänd och klar kommer den att finnas att tillgå som offentlig handling på Blekinge Tekniska Högskolas hemsida.

Med vänliga hälsningar

Christina Winterfell

Tel: 070-6600988

Mail: Winterfell@comhem.se

Handledare Per Eisele

Blekinge Institute of Technology
School of Management
Per Eisele, PhD.
Ass. professor
+46 (0)455 - 38 50 00 vx
+46 (0)709-530281
per.eisele@bth.se

Individuell självbedömnings karta med utgångspunkt från självkänsla **Bilaga 3**

Tänk över hur det är för dig i olika situationer som är förknippade med att våga och kunna göra saker.

Bedöm varje fråga/påstående utifrån dig själv. Markera var du anser att du befinner dig. Sätt en pil i den riktning du vill utvecklas.

Välj ut två områden som du helst av allt vill utveckla.

1. Förmåga att stimulera andra att våga ta initiativ

   Mindre bra — Mycket bra

2. Reaktion på egna misslyckanden

   Tål det inte — Tål det bra

3. Tendens att uppmuntra dig själv

   Liten — Stor

4. Vad upplever du när andra berömmer och visar uppskattning

   Har svårt att ta emot — Tycker om det, blir glad

5. Tendens att uppmuntra andra

   Liten — Stor

6. Tendens att acceptera dig själv med tillgångar och brister

   Liten — Stor