Personlig utveckling – ur ett student-perspektiv

Resultat av enkätundersökningar genomförda under åren 2015-2021 bland studenter på Chalmers tekniska högskola.

- Bertil Thomas (Bitr. professor i reglerteknik vid Chalmers Tekniska Högskola)
- Joanna Giota (Professor i pedagogik vid Göteborgs Universitet)

Rapport Chalmers, EDITI, Januari 2022, en del av projektet personlig utveckling på EDITI-området, Chalmers, del 2.

Sammanfattning

Rapporten redovisar resultatet av enkätundersökningar som genomförts under sju år bland studenter på tre olika program på Chalmers Tekniska Högskola, där de fått svara på frågor om vad de själva menar med begreppet ”personlig utveckling” och på vilka sätt de själva vill utvecklas personligt med stöd av nya kunskaper, tankar, insikter och verktyg de får bekanta sig med i en kurs med focus på detta ämne. Några sammanfattande resultat är att studenterna främst förknippar personlig utveckling med förbättrad självkänsla och självförtroende, förbättrade förmågor i ledarskap samt bättre förmågor i presentationsteknik och kommunikation. Vidare förknippas det med förbättrad självdisciplin, bättre stresshantering, att lära sig ”tänka bättre”, få ökad livstillfredställelse, minskad oro samt djupare kunskaper om hjärnan, beteendevetenskap och konflikthantering.

Utöver detta är ett viktigt resultat av undersökningen att studenterna uppvisade *väldigt varierande svar*. Ganska många av studenterna ansåg, till exempel, att kunskaper och kompetenser i ledarskap och projekthantering var av stor vikt för deras utveckling medan andra *inte alls* betonade dessa saker. Samma sak gäller för kunskaper och kompetenser inom andra områden, t ex stresshantering och kommunikation. Detta visar att studenterna inte kan ses som någon homogen grupp vad gäller deras tänkande kring vad som är viktigt i deras egen personliga utveckling. Ett annat resultat av undersökningen är att det finns en *mycket stor spridning* i hur studenterna bedömer sig själva i fråga om deras egen självkänsla, deras förmåga till stresshantering och deras förmåga att tala inför grupp.

Nyckelord

Personlig utveckling, teknisk högskola, livslångt lärande, självkänsla, studentperspektiv, välmående, vuxenutveckling, exekutiva funktioner, goda vanor

Inledning

Personlig utveckling är ett område som intresserar många människor och kanske speciellt de som är i de övre tonåren och yngre vuxna. Åren som gymnasiestudent och högskolestudent, liksom de första åren i arbetslivet är ofta en period av identitetsskapande och stark personlig utveckling. Men även tiden därefter betyder mycket för vuxenutvecklingen och det livslånga lärandet. Möjligheten till utveckling är något som ofta påverkar beslutet när man väljer utbildning, arbete och intressen, men också då man väljer sin närmaste umgängeskrets och när man på annat sätt fattar viktiga beslut i livet. De flesta är positiva till att utvecklas, oavsett om det handlar om att utöka sina kunskaper, skaffa nya insikter, förbättra sina kompetenser, öka sin livstillfredställelse, att förbättra sin självkänsla eller få en bredare och mer fördjupad förståelse av omvärlden. Studenter på högskolan är tydligt intresserade av personlig utveckling oavsett om man vill göra karriär och bli chef eller om man inte har någon sådan målsättning i sitt framtida yrkesliv utan ser den personliga utvecklingen som ett mål i sig [15].

Även om de flesta människor, inklusive studenter har en egen uppfattning om vad som de menar med begreppet personlig utveckling är det svårt att definiera det. Inom vetenskapen är det något som intresserar forskare inom många olika discipliner, varav kan nämnas psykologer, pedagoger, ledarskapsforskare, idrottsforskare, beteendevetare, hjärnforskare och andra [11]. Inom dessa discipliner kan man hitta många olika sätt att se på personlig utveckling och det finns många förslag på hur begreppet ska definieras, vilket innebär att begreppet kan vara mångtydigt och komplext och därmed svårt att operationalisera. Inom ledarskapsforskningen studerar man, till exempel, vilka delar av den personliga utvecklingen som är viktigast för de som siktar på en karriär som chef eller ledare. Man studerar också hur denna personliga utveckling, liksom det livslånga lärandet, kan främjas genom utbildning, kunskaper, träning och väl valda goda vanor.

Inom den breda forskning som studerar människans utveckling som tonåring och ung vuxen finns det också ett flertal perspektiv och teorier. Som exempel kan vi nämna de olika teoribildningar där vuxenutvecklingen beskrivs i form av olika stadier, till exempel de teorier som oberoende av varandra utvecklats av Erik H. Eriksson, Jane Loevinger och Lawrence Kohlberg [13]. Några andra exempel är de teorier där man studerar vilka komponenter (kunskaper, insikter, tankar, goda vanor mm) som leder till ökad personlig potential i form av förbättrad hjärnhälsa, bättre självkänsla, ökad stresstålighet, ökad livstillfredställelse, bättre mental hälsa, ökat välmående, självförverkligande mm. Här kan vi nämna de teorier som ursprungligen utvecklades inom den humanistiska psykologin med Carl Rogers [12] och Abraham Maslow [10] som förgrundsgestalter.

Inom den humanistiska psykologin sätter man människans inre resurser och möjligheter i centrum. Människans självuppfattning och behov anses vara det som främst påverkar vårt välmående. Abraham Maslows behovspyramid förklarar hur människor prioriterar olika behov med självförverkligande på toppen av behovspyramiden och med fem nivåer av behov. Det är på den högsta nivån som människor fullt ut kan ägna sig åt personlig utveckling för att kunna bli allt som de vill och kan bli. Den grundläggande tanken är att varje individ kan uppnå mental hälsa och personlig utveckling genom att förstå sig själv och uppfylla sina egna behov och mål. Carl Rogers bidrag inom perspektivet är teorin om strävan efter kongruens mellan självet som är en helhet hos personligheten, och idealsjälvet, som är en bild av hur vi skulle vilja vara. När det råder kongruens mellan dessa bilder

känner sig individen tillfreds med sig själv, medan det är tvärtom ifall man skulle vilja vara på ett visst sätt, men i verkligheten fungerar och upplever sig själv på ett annat sätt.

En reviewartikel som presenterarar ett stort antal vetenskapliga arbeten om goda vanor som inverkar positivt på människors hjärnhälsa, välmående och livslånga lärande har nyligen skrivits av Rolf Ekman et al [5]. Bland dessa vanor finns att odla sin optimism, att inte ge upp vid svårigheter, att hantera sin stress och omvandla negativ stress till positiv sådan, att kunna fatta självständiga beslut inom olika områden i livet, att uppleva omväxling och utmaningar, utveckla goda sociala relationer med andra människor, lära sig nya saker och öva för att bemästra svåra kunskapsmoment.

Sammantaget finns det alltså ett stort antal perspektiv och teorier som man kan fördjupa sig i om man vill studera personlig utveckling ur ett forskningsnära perspektiv. I den fortsatta diskussionen i denna rapport ska vi dock inte gå på djupet med dessa teorier. Vi väljer i stället att avsluta denna bakgrundsbeskrivning med två definitioner som någorlunda väl täcker vad vi själva avser med personlig utveckling i denna rapport. Samtidigt vill vi påpeka att det i slutändan alltid är varje människa som själv måste svara på frågan vad personlig utveckling innebär för honom/henne. ”It is the goals of the individual that determine what personal development is and it is also the individual who is the driving force in the development” [2]. I definition 1 ingår grundläggande antaganden om individen, individens lärande och utveckling i interaktion med andra och sin miljö. I definition 2 ingår operationaliseringen av begreppet personlig utveckling och vad den leder till.

Definition 1: *Personlig utveckling handlar om att skaffa nya erfarenheter, kunskaper, insikter, attityder, förmågor och vanor samt en bredare förståelse på världen och samhället som tillsammans medverkar till att man som människa fungerar bättre i vuxenlivet med större livstillfredställelse och självkänsla*.

Definition 2: *Personlig utveckling är en ständigt pågående process för att optimera sin potential att klara olika utmaningar i livet, öka sin motivation och självkänsla, öka sitt välmående, sin psykiska hälsa, sitt lärande och sin långsiktiga livstillfredställelse*.

Undersökning och metod

I denna rapport ska vi redovisa resultatet av enkätundersökningar som gjorts under en period av sju år (2015-2021) med studenter i en kurs om ledarskap och personlig utveckling vid tre av högskoleingenjörsutbildningarna (elektroteknik, mekatronik och datateknik) på Chalmers Tekniska Högskola i Göteborg. Gemensamt för studenterna är att de själva valt att läsa den aktuella kursen som har en tyngdpunkt på olika teorier om personlig utveckling samt på att erbjuda studenterna olika verktyg för sin personliga utveckling, privat och yrkesmässigt. Att de själva valt ämnet gör att de kan förutsättas ha ett extra intresse av det. Kursen är bland annat avsedd att ge kunskaper, teorier och verktyg för att förstå sig själva och andra, öka sin självkänsla och kreativitet, förbättra sin förmåga till stresshantering, bli bättre på konflikthantering mm. Den ska också ge kunskaper och/eller färdigheter i att hålla presentationer, arbeta i projekt och arbeta med ingenjörer från andra kulturer. Vidare ska den ge goda grunder för ett livslångt lärande och ett framgångsrikt och hållbart yrkesliv både för de som siktar på en karriär som chef/ledare och de som inte gör det. (Kursens upplägg och innehåll är mer utförligt beskrivet i andra dokument och rapporter [8,14,15]).

Vid början av kursen har alla studenter fått svara på en enkät som är avsedd att ge lärare och studenter en bättre bild av vad studenterna själva lägger in i begreppet ”personlig utveckling”, på vilka sätt de själva skulle vilja utvecklas och hur de i dagsläget bedömer sig själva i olika avseenden. Den enkät som studenterna fått besvara har bestått av tre delar enligt nedan. Den har varit anonym och den har delats ut och besvarats av alla deltagande studenter i samband med den första lektionen i kursen.

I del 1 av undersökningen har studenterna fått rangordna ett antal (7 st) *huvudområden* som är starkt relaterade till personlig utveckling. Det är områden som det inte undervisas om i den tekniska och matematiska delen av utbildningen. Områdena är utvalda efter resultatet av en tidigare förstudie på skolan om studenternas intresse för en kurs i personlig utveckling [15]. Studenterna ska rangordna områdena efter vad de själva är *mest intresserade av* och inom vilka de själva skulle vilja utvecklas med stöd av nya kunskaper, tankar, insikter, attityder och verktyg de får ta del av i kursen. Mer specifikt ska de välja ut de fem områden de anser viktigast för deras egen del och rangordna dem från det mest viktiga till det minst viktiga. De övergripande områden som studenterna fått rangordna i denna del av undersökningen har varit följande:

(Kunskaper/verktyg/teorier för att…):

1. För att få ökad **självkänsla och självförtroende**.
2. Att bli bättre på **presentationsteknik och kommunikation**
3. Att få förbättrad **självdisciplin och personlig effektivitet**.
4. Bli bättre på **ledarskap och projekthantering**.
5. Bli bättre på **stresshantering / mental träning**.
6. Få bästa möjliga **lycka och livstillfredställelse**.
7. Få förbättrad **psykisk hälsa och välmående**.

Utöver detta har studenterna även haft möjligheten att själva föreslå ytterligare något område som de tycker är viktigt, men som inte finns bland de givna och som inte heller kan inrymmas inom dessa i en enkätfråga med öppet svarsalternativ. Ett mindre antal studenter har valt att ange något eget område, men de flesta har inte gjort det.

I del 2 av undersökningen har studenterna själva med *egna ord* fått *förtydliga* vad de själva främst är intresserade av *inom* de *tre* områden de rangordnat högst i den första delen av undersökningen. Det ska alltså vara sådana saker där de själva vill få nya insikter och kunskaper för att utvecklas och bli bättre. Svaren, som skulle vara kortfattade, har varit av stort värde för kursledarna vid valet av kursinnehåll, gästföreläsare, kursmaterial och vid utformningen av övriga detaljer i kursen.

I del 3* av undersökningen har studenterna slutligen fått göra en självbedömning och skatta hur de i dagsläget bedömer sig själva (hur nöjda de är med sig själva) i fråga om de tre egenskaperna självkänsla, stresshantering och förmågan (vanan) att tala inför grupp. Dessa tre egenskaper har valts för att de kan anses som viktiga i det kommande yrkeslivet. Det är givet att studenter med en väl utvecklad självkänsla, en bra förmåga till stresshantering och god vana att hålla muntliga presentationer har bättre förutsättningar att fungera optimalt i sin kommande yrkesroll. Om skolan kan hjälpa studenterna att komma framåt med sådana saker är mycket vunnet för både individ och samhälle.

För vardera av dessa tre egenskaper (kompetenser) har studenterna fått bedöma hur de själva ligger till på en skala från 0 till 10. Frågornas exakta formulering framgår av nedan:

Ange hur Du bedömer Dig själv i fråga om de tre egenskaperna självkänsla, stresshantering och vana att tala inför grupp. Skalan går från 0 till 10.

1. Hur bra **självkänsla** anser du dig ha på en skala från 0-10, (där 0=mycket dålig och 10=mycket bra).

2. Hur bra är du på att **hantera stress**? (där 0 = mycket dålig, blir lätt stressad, 10 = mycket bra, har nästan aldrig stressproblem)

3. Hur säker (van) är du på att **prata inför grupper av människor**? Svara på en skala från 0-10, (där 0= mycket ovan/nervös och osäker, 10= mycket van, inte det minsta nervös eller osäker).

*) *Enkäten har även bestått av några ytterligare frågor (del 4) som inte är direkt relaterade till personlig utveckling och därför inte redovisas här.*

Resultat och analys

Del 1

Resultatet av del 1 ges i nedanstående tabell.
Beräkningarna har gjorts enligt följande: För varje deltagande student satte vi 5 poäng för det område som de prioriterade högst, därefter 4 poäng, sedan 3, 2 och 1. Efter detta har vi summerat alla givna poäng för alla studenter och därefter beräknat det totala medelvärdet för att komma fram till nedanstående totala prioritering för alla studenter. Det totala antalet studenter som svarat på den aktuella enkäten där dessa frågor ingår i har varit drygt 200.

1.	Bättre på ledarskap och projekthantering	3.02
2.	Ökad självkänsla och självförtroende	2.88
3.	Bättre på presentationsteknik och kommunikation	2.72
4.	Förbättrad självdisciplin och effektivitet	2.04
5.	Bättre på stresshantering / mental träning	1.89
6.	Bästa möjliga lycka och livstillfredställelse	1.28
7.	Förbättrad psykisk hälsa och välmående	1.17

Att kunskaper och färdigheter i *ledarskap och projekthantering* anses som viktigast i studenternas prioritering är inte förvånande. Även om tekniska utbildningar generellt sett inte fokuserar så mycket på ledarskap är det ytterst vanligt att utbildade ingenjörer relativt snart efter utbildningen får ledande befattningar, till exempel som mellanchefer, projektledare, arbetsledare och coacher då de kan ha nytta av breddade kunskaper inom området. Kunskaper i ledarskap uppfattas därför som viktiga av studenterna och har en tydlig koppling till studenternas personliga utveckling [16].

Att *ökad självkänsla* hamnar nästan lika högt i studenternas prioritering är inte heller förvånande eftersom självkänslan är tydligt kopplad till den personliga utvecklingen. Vikten av en god självkänsla har diskuterats i stor omfattning inom psykologisk facklitteratur och populärvetenskap de senaste årtiondena [9,16]. I en tidigare undersökning gjord på Chalmers diskuterades även där begreppet självkänsla och dess kopplingar till studieframgång och trivsel med studierna [7].

Presentationsteknik och retorik hamnar på tredje plats i undersökningen. Detta resultat är i enlighet med resultat från många andra undersökningar som visar att många människor (studenter och andra) känner en stor osäkerhet då de ska prata inför grupp. Det gäller oavsett om de ska prata inför en mindre arbetsgrupp på 4-10 personer eller en större samling på 100. I några kurser på skolan ges förvisso möjlighet att träna på muntliga presentationer, men många studenter känner ändå stor osäkerhet inför detta och vill ha mer träning, stöd och kunskaper för att bli säkrare på sig själva. Denna osäkerhet kan bottna i vilka förväntningar de har på sig själva och deras inre bild i relation till hur andra uppfattar dem och vilka förväntningar omgivningen har.

Kunskaper om *självdisciplin och effektivitet* samt *stresshantering och mental träning* kommer på platserna 4 och 5. Förbättrad självdisciplin är starkt kopplad till förbättrade exekutiva funktioner som impulskontroll och känsloreglering. En bra självdisciplin är viktig för att utveckla goda arbetsvanor och en bra studieteknik. Självdisciplin och självreglering är inom forskningen starkt kopplad till eget ansvar i lärandet och en god självkänsla, vilket ökar uthålligheten och motivationen att lära. På samma sätt är kunskaper om och verktyg för stresshantering viktiga både under studietiden och i det kommande arbetslivet. För höga nivåer av stress sänker motivationen att lära och bidrar till en negativ självkänsla där studenter upplever att de inte kan något och inte räcker till. I Chalmers studentbarometer och andra undersökningar inom högskolan [3,4,7] är det tydligt att en stor del av studenterna upplever problem med stress och att deras möjlighet till återhämtning efter hög arbetsbelastning i studierna ofta är låg.

Sist i prioriteringslistan kommer *bästa möjliga lycka och livstillfredställelse* samt *förbättrad psykisk hälsa och välmående*. Detta resultat kan tolkas som att de flesta studenter i undersökningen är relativt nöjda med sin livstillfredställelse och sin lycka och att de heller inte har några större problem med psykisk ohälsa eller dåligt mående. Även detta ligger i linje med undersökningar som är presenterade i Chalmers studentbarometer 2020 och 2021, där de flesta studenter bedömer sitt allmänna hälsotillstånd, fysiskt och psykiskt, som bra eller mycket bra [3,4]. Det är dock mycket viktigt att påpeka att detta *inte* gäller alla studenter och att det också varje år funnits studenter som rangordnat dessa båda punkter högst upp för deras egen del. Även om de flesta studenter mår psykiskt bra, så gäller det långt ifrån alla. Det kan samtidigt nämnas att det flera gånger funnits studenter som vid workshops och andra tillfällen i kursen själva valt att prata om sin egen psykiska ohälsa såsom depressioner, panikångest och fobier. En del studenter har även valt detta som område för egen fördjupning i kursen. När det gäller stress och psykisk ohälsa är det dessutom känt från många andra svenska och internationella undersökningar att den ökat bland skolungdomar och unga människor under de senaste årtiondena, [6].

En viktig sak man kan konstatera från denna del av undersökningen är att studenterna uppvisade *väldigt varierande svar*. Många av studenterna prioriterade till exempel ledarskap och projekthantering som viktigast (5p), medan andra *inte alls* hade med denna punkt bland de fem första. Detta visar att studenterna inte alls är någon homogen grupp vad gäller deras tänkande kring vad som är viktigt i deras egen personliga utveckling och deras egna önskemål på en kurs i ämnet.

Del 2

I del 2 av undersökningen har studenterna med *egna ord* fått förtydliga vad de främst är intresserade av *inom* de tre områden de själva prioriterat/rangordnat högst i den första delen av undersökningen. Det ska alltså vara sådana saker där de själva vill få bättre kunskaper

och insikter genom kursen för att utvecklas och på sikt bli bättre. Resultatet av denna del framgår av nedanstående tabell. Vi har valt att redovisa resultatet med de *vanligast förekommande svaren* (som många eller flera av studenterna angivit) *först*, därefter successivt de mindre vanliga. Allt är i redovisat med exempel på sådana formuleringar som förekommit bland studenternas egna svar. Svar som är synonyma med eller har samma innebörd som de redovisade svaren inte tagits med.

1. **Ökad självkänsla/ självförtroende**.
   Exempel på innebörder enligt studenterna: Tro mer på sig själv. Våga göra saker jag inte gjort tidigare. Utveckla mina talanger. Minskad rädsla i sociala situationer. Våga prova nya saker och lyckas med dem. Arbeta bort blyghet. Kunskaper för att sätta upp mål. Våga tro på att jag kan klara utbildningen/yrket. Bli framgångsrik. Förstå mig själv bättre. Att bli den människa man vill vara. Kunskaper om hur hjärnan fungerar.
2. **Presentationsteknik och kommunikation**.
   Exempel på innebörder enligt studenterna: Minskad nervositet inför presentationer. Ökad säkerhet vid presentationer. Våga prata mer vid möten. Lära sig en teknik att hålla bra presentationer. Få folk att lyssna. Förklara svåra saker på ett lätt sätt. Mer kunskaper om retorik och kommunikation. Interkulturell kommunikation.
3. **Självdisciplin och ökad effektivitet**.
   Exempel på innebörder enligt studenterna: Få bättre impulskontroll. Tips för bättre studieteknik. Studera mer koncentrerat. Få ut mer av den tid man lägger på studier. Bättre på prioritering. Bättre på tidsplanering. Minska på överdrivet datorspelande/ skrollande.
4. **Ledarskap och konflikthantering**.
   Exempel på innebörder enligt studenterna: Kunna leda projektgrupper. Kunna hantera och planera projekt. Kunna leda och coacha andra människor. Kunskaper om entreprenörskap. Få verktyg för att lösa konflikter. Förstå alla roller som finns i arbetslivet. Få kunskaper om beslutsfattande. Gruppdynamik. Kunskaper om härskarteknik. Relationskunskaper. Förstå andra människor bättre. Karriärplanering.
5. **Stresshantering och mental träning**.
   Exempel på innebörder enligt studenterna: Lära sig mindfulness. Minskad stress och ångest före tentor. Sömnhantering. Undvika utbrändhet. Lära sig tänka bättre. Lära sig meditera. Tekniker för avslappning. Minskad oro. Minskad stress. Affirmationer.
6. **Bästa möjliga livstillfredställelse och lycka.**
   Exempel på innebörder enligt studenterna: Hitta meningen med livet. Hitta meningsfulla saker att arbeta med. Få mer positiva känslor varje dag. Bättre självkännedom. Mindre oro och nervositet. Livskunskap och livsfilosofi. Bli mer autentisk.
7. **Psykisk hälsa**.
   Exempel på innebörder enligt studenterna: Slippa perioder av nedstämdhet och ångest. Kunskaper och verktyg för att undvika utbrändhet. Få bättre sömnvanor. Kunskaper om hjärnan. Psykologi. Bli fri från ångest, nervositet och oro.

Vanligt förekommande förslag på andra områden*.
Exempel på sådana enligt studenterna: Kunskaper om träning, kost och hälsa. Ergonomi, Kreativitet. Bättre anställbarhet. Mer om ingenjörsetik. Tänka klokt. Studieteknik. Mer om framgångsfaktorer, hur man blir framgångsrik.

Resultatet i denna del av undersökningen talar för sig själva och kommer inte att analyseras vidare i någon större detalj här. Några allmänna kommentarer ges dock i slutet av rapporten. Vi kan dock konstatera att det finns en viss överlappning mellan områdena. ”Kunskaper om hjärnan”, ”sömnhantering” samt att ”lära sig tänka bättre” finns till exempel med som svar i flera av grupperna, liksom minskad oro.

*) Förslag på tekniska områden (t ex visual basic och excel) och pseudovetenskapliga områden (t ex astrologi) som någon gång förekommit bland svaren har vi inte tagit med här.

Del 3

I del 3 av undersökningen har studenterna, som sagt, fått göra en självskattning och ange hur de i dagsläget bedömer sig själva i fråga om de tre egenskaperna självkänsla, stresshantering och vana att tala inför grupp. För vardera av dessa kompetenser fick de bedöma hur de själva ligger till på en skala från 0 till 10. Resultatet av denna del framgår av nedanstående tabell, där alla siffror anges i procent.

Tabell 1 *Resultatet av del 3 i undersökningen*

Egenskap, kompetens \ Bedömning	**0-1**	**2-3**	**4-6**	**7-8**	**9-10**
Självkänsla	5,7	13,2	32,8	36,3	12,1
Stresshantering	2,1	23,7	35,5	25,8	12,9
Säkerhet (vana) att tala inför grupp	20,2	26,0	25,6	24,0	4,2

Som framgår av tabellen finns det en *mycket stor spridning* i hur studenterna bedömer sig själva i fråga om de tre studerade kompetenserna (egenskaperna). En relativt stor andel studenter (18,9%) bedömer exempelvis sin självkänsla som låg (0-3), 32,8 % ligger i mitten, medan nära hälften (48,8%) är ganska nöjda med sig själva och ligger inom intervallet 7-10. När det gäller förmågan eller kompetensen till stresshantering är förhållandena likartade. 25,8 är ganska missnöjda med sin förmåga till stresshantering (0-3), 35,5% ligger i mitten (4-6) och 38,7% är ganska nöjda (7-10). Siffrorna ligger ganska väl i linje med resultat som erhållits vid andra tidigare studier på samma skola; dock med annorlunda formulering på frågorna [3,4,7]. Vanan att tala inför en grupp är den kompetens där flest studenter i denna undersökning ger sämst bedömning av sig själva. 46,2% anger siffran 0-3 på denna (egenskap) kompetens, 25,6 ligger i mitten (4-6) och 28,2% anger de högsta siffrorna (7-10). Det är dock bara 4,2% som anger siffran 9 eller 10. Dessa resultat kan sammantaget tolkas som att det finns behov att ytterligare fokusera på dessa områden i utbildningen och stödja de studenter som skattar sig själva lågt inom dessa.

Diskussion

Vi ska ge några sammanfattande kommentarer till undersökningen som sådan och till vissa delar av resultatet.

1) Undersökningen har varit inriktad på att utreda inom vilka områden studenterna själva vill utvecklas personligt med hjälp av *kompletterande kompetenser* (kunskaper, insikter,

attityder, verktyg inom sådana *områden* som normalt inte ingår i tekniska utbildningar eller bara i begränsad omfattning). Det är självklart att den tekniska utbildningen i sig, samt den under utbildningen gradvis allt större förmågan att förstå matematik och naturvetenskap samt att klara ingenjörsmässiga arbetsuppgifter också är av stor betydelse för studenternas personliga utveckling samt för deras självförtroende och självkänsla. Detta är dock inget som fokuserats på i denna undersökning.

2) Resultatet ovan visar, som sagt, vad studenter på en specifik kurs vid tre ingenjörsutbildningar på en teknisk högskola lägger i begreppet personlig utveckling och inom vilka delar de själva vill förbättra sig och få fördjupade kunskaper. Undersökningen har gjorts med studenter på ingenjörsutbildningarna i elektroteknik, mekatronik och datateknik. Resultatet säger däremot inget om vad studenter på andra utbildningar och människor i allmänhet menar med begreppet. Resultatet är sannolikt av störst intresse för lärare och utbildningsansvariga på ingenjörshögskolor samt för studenterna själva. Men utöver detta är det säkert också av intresse för andra som är intresserade av människor och skolfrågor i allmänhet och för forskare inom personlig utveckling. Det skulle vara mycket intressant att gå vidare med liknande undersökningar på andra program och på andra utbildningar, samt att jämföra de resultat och skillnader som sådana studier skulle ge.

3) Undersökningen har, som tidigare nämnts, varit avsedd att ge en bättre bild av vad studenterna själva lägger in i begreppet ”personlig utveckling”, på vilka sätt de själva skulle vilja utvecklas med stöd av nya kunskaper, tankar, insikter, attityder och verktyg de får ta del av i en kurs i ämnet och hur de vid starten av kursen bedömt sig själva i olika avseenden. Undersökningen visar alltså studenternas uppfattning om dessa frågor innan de genomgått kursen. Någon uppföljning av studenterna med samma frågor efter avslutad kurs har inte gjorts, även om de enkäter som delats ut efter kursen visat att de flesta deltagare tyckt att den varit mycket givande och att de fått upp ögonen för flera nya områden under kursens gång [14].

Referenser

(1) Bernelo, Marie, Järelöw, Anette och Honsberg, Sofia, *Projekt Personlig Utveckling, Slutrapport*, EDIT, Chalmers, (2011).

(2) Bernelo, Marie; Honsberg, Sofia; Järelöw, Anette; Blennow, Jörgen & Peterson, Lena, *May an increased focus om students´personal development contribute to increased motivation, better academic performance and teamwork in engineering programs*? Proceedings of the 7:th International CDIO Conference, Copenhagen, 2011.

(3) Chalmers Tekniska Högskola, *Studentbarometern 2020*, Rapport (2020).

(4) Chalmers Tekniska Högskola, *Studentbarometern 2021*, Rapport (2021).

(5) Ekman, Rolf; Giota, Joanna; Eriksson, Axel; Fletcher, Anna; Thomas, Bertil och Bååthe, Fredrik, *A flourishing brain in the 21st-century! Develop good habits for mind, brain, well-being and learning*. Paper accepted for publication in Mind, Brain and Education (2021).

(6) Folkhälsomyndigheten, *Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? Utvecklingen under perioden 1985-2014.* Rapport, (2018).

(7) Giota, Joanna & Lander, Rolf, *Studenternas självkänsla och inställning till utbildningen på elektro- och maskinteknikutbildningen på Chalmers Lindholmen 2001/02*. Rapport, Institutionen för pedagogik och didaktik, Göteborgs Universitet, (2002).

(8) Kursplan för SSY326 Ledarskap och personlig utveckling. Studieportalen, Chalmers.

(9) Lindwall, Magnus, *Självkänsla – Bortom populärpsykologi och enkla sanningar*, Studentlitteratur (2011).

(10) Maslow, Abraham, *The Farther Reaches of Human nature*, London, Penguin (1976).

(11) Olofsson, Roy, *Att förstå och leda sig själv - Nya vägar till personlig utveckling*, Examensarbete, Linnéuniversitetet, Kalmar, Växjö (2016).

(12) Rogers, Carl, *On Becoming a Person*, Boston: Houghton Mifflin (1961).

(13) Stålne, Kristian, *Vuxen men inte färdig, Vuxenutveckling – Stadier av komplexitet och mening*, Fabricius Resurs (2017).
(14) Thomas, Bertil; Evling, Chrissie & Heikkilä, Arto, *Personlig utveckling på Chalmers, Campus Lindholmen, Erfarenheter efter sex år med en kurs inriktad mot personlig utveckling på Chalmers, Campus Lindholmen*, Rapport, Chalmers, 2021.
(15) Thomas, Bertil, *Kompletterande Ingenjörskompetenser, Förstudie och förslag på ny kurs för blivande högskoleingenjörer*, EDIT-området, Chalmers, (2013).
(16) Thomas, Bertil, *Personlig Utveckling från Grunden*, upplaga 2, Sanoma (2020)
(17) Wheelan, Susan A. *Creating effective teams – A Guide for Members and Leaders*, Fourth edition, SAGE Publications, (2013)