

Mälardalens högskola  
Institutionen för Samhälls- och Beteendevetenskap

# Personlig utveckling – Tomtebloss och fyrverkerier eller bestående förändring?

Helena Jansson och Marit Solblad

C-uppsats i psykologi, HT 2006  
Handledare: Jakob Håkansson Eklund  
Examinator: Anna-Christina Blomkvist

# Personlig utveckling – Tomtebloss och fyrverkerier eller bestående förändring?\*

Helena Jansson och Marit Solblad

Tidigare var yrkesbana och livsöde ofta utstakade redan från födseln. Samhällsutveckling och konkurrens har ökat intresset för personlig utveckling (P. F. Drucker, 2005). Syftet med den här uppsatsen var att undersöka vad personlig utveckling kan innebära, och om effekten är bestående. En kvalitativ, induktiv studie inspirerad av fenomenologi och grundad teori utfördes på nitton strategiskt utvalda deltagare från en kursgård i Västmanland. Resultaten visade en upplevd medvetenhet om tankeföreställningar, en övergång från extern till intern Locus of control, ökad självförståelse, ökad självkänsla och ökad trygghet och lugn. Effekten av personlig utveckling kan vara bestående. Vår grundade teori visar hur de olika temana i resultatet står i relation till varandra. En förändring i det psykiska tillståndet kan ske vid personlig utveckling.

*Keywords:* personal development, cognitions, locus of control, self-esteem, self perception

## Inledning

### *Personlig utveckling*

I branschen där personlig utveckling och motivationshöjning ingår kan en sorts ”tomtebloss- och fyrverkerieeffekt” uppstå; effekten är stor precis under och efter en kurs eller föreläsning men tenderar att avta mycket snabbt därefter (Atkinson, 1999). Detta skulle kunna förklaras med att motivationsföreläsaren behöver vara närvarande för att effekten och energin ska hållas vid liv. Det som förmedlats har inte integrerats i deltagarnas tankesätt.

I den här uppsatsen eftersträvade författarna att utifrån ett exempel undersöka vad personlig utveckling kan innebära, och även att titta på huruvida resultaten av utvecklingen är bestående eller inte. Intresset för detta växte fram i och med att en kontakt etablerades med ett företag vilket ger kurser i personlig utveckling. Inledningsvis presenteras vad tidigare forskning inom personlig utveckling visar. Därefter redovisas hur undersökningen gått till, vilket resultat som framkommit och slutligen förs en diskussion om resultatet, vår grundade teori och metoden.

Personlig utveckling bör inte förväxlas med personlighetsutveckling, då det inte handlar om att försöka förändra personligheten hos individer. Målet med personlig utveckling är snarare att med hjälp av olika metoder få fram en persons underliggande styrkor och förmågor (Ngai, 2006). Tankeföreställningar medvetandegörs även för att kunna bearbetas (Brewin, 2006).

Personlig utveckling som verksamhet eller mål handlar oftast om en förändring på något sätt, att växa. I dagligt tal brukar man uttrycka detta som att växa som människa. I Nationalencyklopedin (1989) återfinns just begreppet personlig utveckling under ordet växa och där beskrivs det som uppnåendet av ett visst tillstånd, med tonvikt på positivt: att växa sig stark.

---

\* Författarna vill rikta ett stort tack till Tulla Tegnér och Göran Smith. Utan er hade undersökningen inte varit möjlig att genomföra. Vi vill även tacka Aleksandar Savkic för mycket värdefulla synpunkter vid analysarbetet.

Utveckling kan liknas vid resultatet av en process. I Oxford English Dictionary (n.d.) definieras utveckling som processen eller resultatet av utveckling, det vill säga utveckling är det konkreta resultatet av processen. Det beskrivs även att utveckling tar fram underliggande förmågor (hos en individ). Enligt Drucker (2005) är det få människor som är medvetna om de förmågor och styrkor de besitter.

Personlig utveckling kan sägas vara ett slags förändringsarbete som innebär aktiviteter för att ändra, utveckla och omforma ett system. Ett system kan här innebära en arbetsplats, grupp eller en individ. I förändringsarbete brukar utgångspunkten vara upplevda problem i gruppen på arbetsplatsen eller hos den enskilda individen. De olika formerna för förändringsarbete är ett omdebatterat ämne eftersom det rör sig om människors verklighet, deras trygghet och välfärd. Vanligtvis utförs förändringsarbete av en eller flera experter som analyserar problem, föreslår åtgärder och eventuellt själva genomför dessa. Samhällsutvecklingen har lett till en omfattande konsultmarknad i västvärlden, och en betydande utredningsverksamhet inom stat och kommun (Nationalencyklopedin, 1989).

Personlig utveckling som verksamhet kan även liknas vid rådgivning och coachning. Coachning som begrepp kommer ursprungligen från idrottsvärlden där coachen hjälper idrottaren att prestera bättre resultat. En coach inom personlig utveckling hjälper bland annat klienten att uppnå högre tillfredsställelse i livet på det mentala planet, kommunikationsmässigt, i relationer och vad gäller att nå sina mål (Kodish, 2002). Forskning inom personlig utveckling och coachning verkar dominera inom arbetslivet och inom skolväsendet. I en studie om personlig utveckling bland universitetsstudenter har exempelvis setts att en personlig utvecklingsplan (Personal Development Planning) kan höja motivationen hos studenterna (Monks, Conway & Dhuigneain, 2006). Denna metod, som går ut på att eleverna själva får ta del av planeringen för sin egen utveckling, håller på att bli en integrerad del i skolväsendet på flera håll runt om i världen (Clegg & Bradley, 2006).

Personlig utveckling och coachning har även spridit sig till allmänheten, och fyller då en mer terapeutisk funktion för individen. Att dessa typer av verksamheter har kommit att bli allt vanligare skulle kunna bero på ett större behov hos individer att utveckla sig själva. Människor behöver till exempel idag kunna vara mer flexibla och hela tiden utvecklas då arbetsmarknaden kräver allt mer av de anställda (Drucker, 2005). Forskning visar att det inom företagsvärlden blivit allt viktigare att både ha en god självförståelse och att förstå hur kollegor och chefer fungerar, för att ha möjlighet att kunna ta sig hela vägen till toppen (Ciampa, 2005).

Inom personlig utveckling behandlas främst problem och motstånd som hindrar eller försvårar olika företeelser i en persons tillvaro. En ökad medvetenhet och ett eget ansvarstagande är avgörande för den personliga utvecklingen (Peterson & Gough, 1995). Det kan handla om att lära sig hantera svåra situationer på ett bättre sätt, hantera negativa tankar och känslor och även få en ökad förståelse för sig själv och andra (Brewin, 2006; Boyatzis, & McKee, 2006). I en studie av Ngai (2006) visas att personlig utveckling möjliggjort förmågan att kunna se sin egen potential, givit högre självförtroende och ökat individens ansvarstagande.

Forskning som tittar på om effekten av personlig utveckling är bestående över tid eller inte var svår att hitta. De studier som hittades visade på olika resultat. I en studie där det undersöktes vad personlig utveckling hade givit deltagarna framgick att utvecklingen hade en bestående effekt över tid, (Ngai, 2006) medan en annan forskare menade att personlig utveckling inte alltid resulterar i någon signifikant eller bestående effekt (Atkinson, 1999).

### *Tankeföreställningar*

Personlig utveckling handlar i stor utsträckning om att utgå ifrån kognitiva strukturer, så som självscheman. Självscheman utgör minnen, idéer och intentioner förknippade med den egna

personen. Självskeman kan ses som tankarna en person har om sig själv (Nationalencyklopedin, 1989). Inom terapiformen KBT (Kognitiv Beteendeterapi) används begreppet tankeprocesser (KBT Centrum, n.d.), vilket i andra sammanhang kan kallas självskeman. Den undersökta kursgården kallar begreppet för tankeföreställningar. I Oxford English Dictionary (n.d.) definieras tanke som processen av tänkande; en mental intellektuell förmåga att forma och arrangera idéer i sinnet.

Föreställning kan beskrivas som en kvarbliven bild i medvetandet av något som iakttagits eller tänkts. Likheter mellan personlig utveckling och kognitiv terapi kan ses då det i båda fall handlar om att lokalisera och korrigera negativa tankeföreställningar som kan ligga till grund för både känslomässiga reaktioner och handlingar. Tankeföreställningar innebär sättet att fundera och resonera på, och kan påverka fantasier, problemlösning, beslutsfattande och analyserande. Detta kan ske både på ett medvetet och omedvetet plan (Nationalencyklopedin, 1989).

Negativa tankeföreställningar är tankar som är destruktiva, och kan till exempel vara starkt vanemässiga, snedvridna och felaktiga antaganden om en själv, omvärlden och framtiden (Lam & Cheng, 2001). Eftersom tankeföreställningar påverkar en individs kognitiva processer kan negativa föreställningar även leda till sämre beslutsfattande (Metzger, Miller, Choen, Sofka, & Borkovec, 1990). Dingemans, Spinhoven och van Furth (2005) menar att negativa tankeföreställningar kan leda till ödesdigra konsekvenser, exempelvis hos personer som lider av ätstörningar. I deras studie har det visat sig att individer med ätstörningar har fler och i större mån negativa föreställningar än de som inte lider av ätstörningar. Forskning visar även att negativa tankeföreställningar kan leda till depression (Peden, 2000; Ostrander, Weinfurt & Nay, 1998). Hos ungdomar har påvisats att kombinationen av en familj med dålig sammanhållning och negativa tankeföreställningar kan orsaka depression. Samma studie visade att ett klart samband mellan negativa tankeföreställningar och depression även kunde ses hos mindre barn, trots att de hade goda familjeförhållanden. (Ostrander, Weinfurt & Nay, 1998). Ett annat exempel där det visat sig vara vanskligt att ha negativa tankeföreställningar är hos smärtpatienter, och speciellt patienter med negativ självuppfattning, då dessa har visat en sämre förmåga att kunna hantera och uthärda smärta (Stroud, Thornb, Jensena & Boothby, 1999).

Olika terapeutiska tekniker och även personlig utveckling (i denna studie), syftar till stor del att bryta skadliga tankeföreställningar och kan vara såväl verbala och insiktsbefrämjande som beteendeinriktade (Nationalencyklopedin, 1989). Det har dock visat sig vara relativt svårt att förändra en persons negativa tankeföreställningar, då människor har en tendens att hänga kvar vid gamla ”invanda” tankesätt (Lam & Gale, 2004). För att bryta negativa föreställningar är det viktigt att klienten lär sig ifrågasätta logiken i sina resonemang och även att lära sig förstå konsekvenserna av ett visst tankesätt (Lam & Gale, 2004). Att medvetandegöra och lära sig förmågan att förändra sina tankeföreställningar är således en viktig del i den personliga utvecklingen.

### *Locus of control*

Då personlig utveckling i stor mån handlar om att just medvetandegöra tankeföreställningar, känslor och beteenden och på vilket sätt dessa kan styras och påverkas i den riktning som önskas, kopplas detta till begreppet Locus of control. Locus of control kan beskrivas som en individs tro på sin egen förmåga att kontrollera och styra över sitt liv och de situationer som dyker upp. (Fortsättningsvis benämns Locus of control LOC). Det finns två ytterligheter av LOC, intern och extern. Intern LOC innebär att individen vet att den är ”chef” över sitt eget liv och har livet i sina egna händer. En person med extern LOC däremot tror precis tvärtom, att

livet till stor del bestäms av ödet och att det inte går att påverka själslivet eller de situationer som inträffar (Oxford English Dictionary, n.d.).

Skillnaden mellan intern och extern LOC kan gestaltas på följande sätt. En individ misslyckas på en tenta. En person med hög extern LOC skulle gärna skylla ifrån sig på alla möjliga orsaker. ”Läraren var dålig, tentan hade fel frågor, jobbiga hemförhållanden och så vidare”. En person med hög intern LOC skulle emellertid inte skylla ifrån sig på någon annan. Denna ser istället till sin egen inre förmåga, ”Jag kunde ha ansträngt mig mer och pluggat hårdare, då hade jag klarat provet” (Westen, 2002). Rotter (1966) har skapat ett känt mätinstrument för att ta reda på vilken grad av LOC en individ har. Ett antal frågor med olika svarsalternativ angående tron på sig själv som styrande över sig själv och olika situationer eller inte, avslöjar om personen har intern eller extern LOC.

Sambandet mellan en individs välmående och extern eller intern LOC har undersökts i tidigare forskning. Det framgick i en studie att de personer som mår bäst på en arbetsplats var de som motionerade, hade hobbyer och distans till arbetet. Att ta sitt välmående i egna händer, alltså intern LOC, var det som krävdes för att må bra och slippa utbränning (Glogow, 1986). Pokrajac-Bulian och Zivcic-Becirevic (2005) har i sin forskning sett ett samband mellan extern LOC och låg självkänsla med en möjlig depression som följd. En hög grad av extern LOC kan till och med leda till utbränning enligt Glogow (1986). I en studie gjord av Krause och Stryker (1984) kan läsas att män som har intern LOC hanterar stress bättre än de som har extern LOC. Vid närmare analys visade det sig att det mest optimala för att hantera stress var en måttlig intern LOC, inte extrem intern LOC eller måttlig extern eller extrem extern LOC. En studie gjord av Chubb och Fertman (1997) visade att tonåringars LOC blir mindre och mindre extern under högstadietiden. Ju äldre en person blir desto klarare blir det att det är personen själv som åtminstone i viss mån styr sitt liv och hur han eller hon vill må. Enligt Glogow (1986) finns det ett nära samband mellan intern LOC och välmående. Äldre personer upplever en högre intern LOC och tenderar även att ha bättre självkänsla än yngre individer.

### *Självkänsla*

Enligt Nationalencyklopedin (1989) handlar självkänsla om en med känslor och värderingar förbunden del av en persons medvetande. Självkänslan påverkar kognition, emotion och motivation vilket gör att den har betydelse för en persons individuella utveckling, den psykiska hälsan och välbefinnandet. Westen (2002) beskriver begreppet självkänsla som den grad en person tycker om och respekterar sig själv. Personer med hög självkänsla har visat sig vara mer bestämda, oberoende och kreativa. De tenderar även att vara mer flexibla och kapabla till att hitta originella lösningar på problem (Pervin, 2001). Enligt denna författare handlar självkänsla även om en personlig bedömning av värdighet. Det handlar alltså inte om någon tillfällig känsla inför specifika situationer. Självkänsla och självförtroende brukar ofta blandas ihop. Självförtroende är det som upplevs inför olika specifika situationer. Det är något flytande och behöver inte vara bestående utan det är en stark tilltro till den egna förmågan i olika situationer (Nationalencyklopedin 1989). Exempelvis kan en person ha gott självförtroende när det gäller matlagning, men samma person kanske har lågt självförtroende inför oljemålning.

En kombination av självkänsla och LOC har visat sig påverka graden av oro hos individer. Oron är som lägst hos personer som har hög självkänsla och intern LOC (Orpen, 1994). Motsatsen, låg självkänsla och extern LOC ger då alltså en högre grad av oro.

DeHart och Pelham (2006) anser att det finns två sorters självkänsla, en implicit (omedveten) och en explicit (medveten). Olika kombinationer av implicit och explicit självkänsla ger olika effekt. Vid låg explicit självkänsla påverkas den implicita självkänslan negativt vid jobbiga händelser i livet. Medan en person med hög explicit självkänsla inte blir

lika påverkad av påfrestande omständigheter. Den implicita självkänslan blir i detta fall opåverkad och är densamma som före händelserna (DeHart & Pelham, 2006). För att förklara detta följer här ett exempel. En alkoholiserad far skriker åt sin unga son att han är värdelös. Sonen blir omedvetet påverkad av situationen, den implicita självkänslan sjunker. Sonen är kapabel att medvetet förstå att pappa inte alltid är så här, bara när han dricker, alltså ligger den explicita självkänslan kvar på samma nivå (Zeigler-Hill, 2006). Problemet med den här kombinationen är att sonen förmodligen kommer att kräva mycket bekräftelse i framtiden för att väga upp frånvaron av den implicita självkänslan (DeHart & Pelham, 2006). Exemplet ovan visar att självkänsla är ett komplicerat fenomen.

### *Om kursgården*

I den här studien används en kursgård utanför en mindre stad i Västmanland som exempel för att undersöka vad kursgårdens deltagare upplever att personlig utveckling ger. Kursgårdens målsättning är att hjälpa människor att bygga upp sin förmåga att omsätta inneboende potential och kunskap till bättre resultat och livskvalitet. Deltagarna lär sig bygga upp en god självbild, en inre styrka och balans. Detta för att de lättare ska kunna prestera med mindre ansträngning, och med en ökad trygghet som resultat. Utbildningen sker i mindre grupper. I priset ingår helpension vilket syftar till större koncentration på egen utveckling utan störande moment utifrån. Gården har även exkluderat både TV och radio av samma skäl som ovan.

De tre olika kurserna som erbjuds bygger på en egenutvecklad modell med ett varumärkesskyddat namn, där de själva satt ihop passande delar utifrån olika teorier och terapiformer. Det första steget är en tredagarskurs som direkt, redan dagen efter följs av steg två som pågår i fem dagar. Det vanligaste är att man genomgår steg ett och två, då dessa två först och främst inriktar sig på den egna personliga utvecklingen. Steg tre riktar sig mer till företagsledare och personer som är intresserade av att ytterligare utveckla sig och lära sig att leda sig själva och andra människor.

Kurserna går ut på att deltagarna genomför ett antal olika övningar (även kallade verktyg) i en given ordning. I början lärs relativt lätta verktyg ut som bland annat stärker viljan och koncentrationsförmågan. Allt eftersom kurserna fortskrider övergår verktygen successivt till att bli mer komplexa, exempelvis hur negativa känslor kan kännas in, upplevas och elimineras. Mycket energi läggs ner på att få deltagarna medvetna om deras egna tankeföreställningar och känslor. Slutligen lärs ett sätt ut för att kunna hantera och bryta osunda tankemönster. Stor vikt läggs även på målbildsträning. Alla deltagare får en egen pärm att jobba utifrån, både under och även efter kurstiden, där alla övningar och verktyg finns. Syftet med denna pärm är att deltagarna själva ska kunna göra övningarna och använda verktygen när, och om, det skulle behövas efter avslutad kurs. Kursgårdens mål är även att göra deltagarna oberoende av kursgårdens personal och se till att en säkerhet att klara sig på egen hand uppnås. Intentionen är att verktygen ska bli integrerade i deltagarnas tankesätt vilket gör att det nya sättet att tänka på sker utan ansträngning. Dock värt att nämna är att kursgårdens personal alltid finns till förfogande per telefon, ifall deltagarna känner behov av råd eller stöd i sina övningar och i vardagen.

### *Bakgrund till undersökningen*

Kursgården annonserade via Exjobb-poolen (en hemsida i VHS regi där studenter har möjlighet att söka efter företag som vill ha ett exjobb eller en uppsats skriven åt sig) efter studenter för att få en rejäl genomgång av deras trycksaker och hemsida ur ett psykologiskt perspektiv.

Författarna framförde en önskan om att få genomföra en djupare kvalitativ analys av verksamheten. Detta välkomnades av kursgårdens personal och ett samarbete inleddes omgående. Det ursprungliga syftet till undersökningen var att endast titta på om effekterna av personlig utveckling enligt den här specifika kursgårdens modell kunde bli bestående över tid. Syftet växte fram då det dels var svårt att hitta artiklar som visade om det fanns bestående effekter eller ej; de artiklar som hittades visade på olika slutsatser. Efter hand under genomläsningen av inkommande svar från deltagare växte även ett intresse fram att börja titta på vad essensen i personlig utveckling kan vara. Syftet breddades där med till att även se vilka psykologiska fenomen som uppstod vid denna typ av verksamhet. Syftet med undersökningen var alltså att titta på vad personlig utveckling kan bestå av, och om effekten är bestående hos deltagarna.

## Metod

Eftersom det grundläggande syftet i undersökningen var att titta induktivt på deltagarnas egna upplevelser och effekten av personlig utveckling över tid, användes en kvalitativ forskningsmetod. Vi gick in helt förutsättningslöst, och endast med intresse för vad deltagarnas berättelser kunde ge. Vid genomläsningen av materialet började vi se ett mönster i deltagarnas berättelser. Detta mönster kunde framträda som en följd av att en meningskoncentrering utfördes utifrån en fenomenologisk forskningsansats (Kvale, 1997). Fenomenologin bygger på att den försöker förstå fenomen utifrån deltagarnas egna perspektiv. Den beskriver världen så som den upplevs av subjekten och förutsätter att den relevanta verkligheten är vad människor uppfattar att den är (Kvale, 1997). Väl inne i analysarbetet uppstod idén att även tillämpa forskningsansatsen grundad teori. Intentionen var inte att enbart organisera en mängd data utan också utveckla en idé eller teori om de funna psykologiska fenomenen (Guvå & Hylander, 2003).

Då studien är begränsad till endast *en* kursgårds deltagare finns begränsningar i möjligheterna att göra en allmän generalisering av begreppet personlig utveckling. Dock skulle en viss generalisering kunna föreslås eftersom det rör sig om hur allmänna psykologiska begrepp förhåller sig till varandra i en utvecklingsprocess. En större och mer omfattande undersökning där fler företag inom denna genre representeras skulle rekommenderas.

## *Urval*

Urvalet till den här studien begränsades till de personer som genomgått de två första kurserna i personlig utveckling på kursgården. Personalen valde ut 20 personer som genomgått kurserna enligt ett strategiskt urval (Esaiasson, Gilljam, Oscarsson, & Wängnerud, 2003). Viktigt för studien var att komma i kontakt med både relativt nya deltagare, men även personer som deltog i kurserna för cirka ett år sedan. Orsaken till detta var att undersöka om personlig utveckling kan ge en hållbar bestående utveckling, eller om personerna tenderar att gå tillbaka till gamla invanda tankeföreställningar med tiden.

## *Deltagare*

I studien medverkade 19 av 20 tillfrågade personer. Det är oklart för oss exakt hur många kvinnor respektive män som deltog då full anonymitet erbjöds. Längst ner på frågeformuläret lämnades plats för personuppgifter och det förklarades även att det eventuellt skulle bli aktuellt

med en intervju ifall ytterligare frågor skulle uppstå. Dessa uppgifter var naturligtvis frivilliga att lämna. Av dem som fyllt i namn kunde utläsas att 11 var kvinnor och 5 stycken var män. 3 personer hade inte lämnat någon uppgift. Deltagarnas precisa åldrar är okända, men vid samtal med kursgården framkom information om att personerna som söker sig till deras kurser är från alla åldersgrupper, allt från ungdomar till pensionärer.

### *Material och procedur*

På grund av den geografiska spridningen av deltagare valdes att skapa ett frågeformulär med intervjufrågor istället för att träffa deltagarna personligen. Deltagarna skulle få chans att i lugn och ro svara så utförligt och ärligt som möjligt på frågorna. Eftersom verksamheten som undersöks är av känslig karaktär och kursgården tillämpar ett anonymitetsskydd för sina deltagare ombads kursgårdens personal att skicka ut frågeformulären åt oss. Av dem som svarade på frågeformuläret hade 9 personer gått kurserna relativt nyligen och 10 personer för ca 1 år sedan.

Formuläret bestod av öppna frågor med inriktning mot vad deltagarna hade lärt sig på kurserna, hur de tillämpat kunskapen och om de ansåg sig ha lika stor behållning av kurserna nu som direkt efter genomförandet på kursgården. Följande frågor ställdes i frågeformuläret: 1. Vad hade du för förväntningar på kurserna Basic & Advanced, och vad hade du för känsla innan du åkte till kursgården? 2. Vad lärde du dig på kurserna? 3. Anser du att detta har förändrat dig och i så fall på vilket sätt? 4. a) Använder du verktygen som du lärde dig under kurserna? I så fall vilka och i vilka situationer?, b) Ungefär hur ofta skulle du uppskatta att du använder dem? 5. Upplever du att du har lika stor behållning/användning av kurserna nu som precis när du hade gått dem? Förklara hur.

Genom att ha stora huvudfrågor med lagom mycket plats för svar hoppades vi på att få så uttömmande svar som möjligt. Det uppmuntrades även att skriva på frågeformulärets baksida om den avsedda platsen för svaren inte räckte till. Detta sätt fungerade då frågeformulären i många fall innehöll mycket utförlig och detaljerad information. Det gavs även plats för övriga tankar, kommentarer och synpunkter. Platsen utnyttjades av ett stort antal deltagare och mycket intressant information kunde utläsas även under dessa övriga kommentarer och även användas i analysen. Tidsbesparingen med denna metod blev stor eftersom deltagarna inte behövde uppsökas för intervju runt om i landet, och för det andra undveks en tidskrävande transkribering. En annan fördel med ett frågeformulär var att en intervjuareffekt kunde undvikas. Detta på grund av att det inte existerade någon intervjuare som medvetet eller omedvetet påverkade deltagarna (Esaiasson et al., 2003). Det var alltså troligen ett mer objektivt forskningsätt än en intervjustudie.

Deltagarna blev i missivbrevet informerade om de forskningsetiska principerna som tillämpas vid psykologisk forskning (Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet, 1999). Det poängterades att deltagandet var frivilligt och att kursgården inte var inblandad i studien mer än att de hade fått uppdrag av oss att skicka ut formulären. En eventuell press att skriva till kursgårdens favör genom att exempelvis överdriva sina upplevelser hade alltså reducerats till förmån för en ökad validitet.

### *Databearbetning*

Analysarbetet inleddes med en genomläsning av alla frågeformulär vilket gav en känsla för helheten. Därefter söktes noggrant efter likheter i deltagarnas svar. Sju olika teman skapades: "Medvetenhet om tankeföreställningar", "Från extern till intern Locus of control", "Ökad

förståelse för sig själv”, ”Ökad självkänsla” och ”Att pendla mellan medvetna och omedvetna tankeföreställningar”. En noggrann genomräkning av förekomsten av de olika temana i frågeformulären resulterade i en lista med antal deltagare som någon gång i formuläret nämnt något som passade in under de olika temana (se Tabell 1). Efter ännu ett par genomläsningar kunde ett huvudtema skönjas och en teori började successivt växa fram ur materialet. Deltagarnas svar var mycket lika varandra vilket gjorde att vår nya teori (se Figur 1) kunde tillämpas på i princip alla deltagares svar. Majoriteten av deltagarna svarade väldigt utförligt i frågeformulären vilket gjorde att omfattande textmassa kunde användas vid analysarbetet. Uppskattningsvis nyttjades hela 70 - 80 procent.

Analysarbetet inleddes alltså med en meningskoncentrering av materialet utifrån en fenomenologisk ansats, (Kvale, 1997) men under analysens gång började en teori växa fram om hur våra huvudbegrepp hängde ihop med varandra, vilket även inspirerade oss till att utveckla en grundad teori (Guvå & Hylander, 2003).

## Resultat

Med tanke på den utlovade anonymiteten utelämnades viss information i citaten. Meningsinnehållet är dock detsamma. Deltagarna (A) A6 - A10, A12, A15 - A16, A18 - A19 gick kurserna för cirka 1 år sedan. Dessa kallas fortsättningsvis för *den första gruppen*. Deltagarna (B) B1 - B5, B11, B13 - B14, B17 gick kurserna relativt nyligen (det vill säga någon gång under de senaste månaderna). Dessa kallas hädanefter *den andra gruppen*. (Se Tabell 1).

### *Medvetenhet om tankeföreställningar*

Majoriteten av deltagarna (B1 - B5, A6 - A7, A9 - A10, B11, A12, A15 - A16, A18 och A19) nämnde att det hade skett en förändring i deras tankesätt. En medvetenhet om att de överhuvudtaget har tankeföreställningar hade infunnit sig. A7 mådde dåligt och hon uttryckte det som att hon upplevde världen genom sina egna ”snurror”. Hon hade inte tidigare insett att världen var en spegling av hennes egna fördomar, begränsningar, motstånd och förväntningar. En växande insikt om att deltagarna själva hade makten att styra över sina tankar framkom tydligt.

Det grundläggande och viktiga i kursinnehållet är insikten om att våra tankar och därmed våra handlingar styrs av föreställningar i vårt tankegods, som vi inte vet att de finns där. Det har jag visserligen lite vagt haft på känn, men kursen har visat detta förhållande med stor tydlighet. Kursen har hjälpt mig lyfta upp sådana föreställningar till medvetandets plan. Dessutom har den utvecklat en förmåga att bearbeta effekten av dessa föreställningar (A15).

Deltagarna beskrev på olika sätt hur förändringen i tankesättet tog sig uttryck. B3 upplevde att skillnaden från förr var att hon nu är medveten i handlingen och att hon själv bestämmer vilken stämning hon vill skapa. B11 uppgav att hon hade lärt sig att styra och påverka sitt eget tankesätt och därmed lärt sig mycket om sig själv. Det gör att hon har och håller på att ändra sitt tankesätt emot sig själv och andra människor och har/får en helt annan och positivare syn mot dem och sig själv. Flera av deltagarna (B1, B4, A7, A12, A15 - A16 och A18) nämnde att de innan kurserna hade haft negativa tankeföreställningar men att de under kursernas gång hade lärt sig hantera dessa på ett bättre sätt.

Deltagare B3 beskriver hur svårt det kan vara att hålla tankeföreställningarna medvetna. När hon kom från kurserna kände hon sig öppen, närvarande och medveten. Men efter ett tag blev hon mer fylld av samhället igen. Hon menar att man dagligen blir påverkad av opinionsbildare så som media, reklam och andras åsikter. Hon har lyckats till en del stå emot påverkan, men hon uttrycker att det slinker in tankeföreställningar som hon egentligen inte vill ha. Hon ger ett målande och bra exempel på hur samhället och media kan påverka synen på oss själva i negativ mening.

De föreställningar som jag dessutom har haft problem med som jag sedan möts av, exempelvis att jag måste vara snygg för att nå dit jag vill, gör att jag lätt faller in i att lägga energi på att tänka på just om jag är snygg. Efter att jag kom hem från kursen så struntade jag fullkomligt i om jag såg bra ut eller inte, jag visste ju att jag var snygg, men nu har tvivlet kommit tillbaka och det är något som jag måste jobba aktivt med eftersom det är en föreställning som återkommer (B3).

A6 ger ett konkret exempel på hur medvetna tankeföreställningar har hjälpt henne i hennes relation till sin partner. Hon tyckte det kändes jobbigt och funderade på att göra slut. Insikten om att det var hon själv som styrde sina tankeföreställningar och kunde påverka dem gjorde att hon ändrade inställning till situationen. "... kom fram till var styrkan sitter hos mig, vad jag vill i förhållandet, vilka *mina* föreställningar var. Vi är fortfarande ihop och planerar flytta ihop. Verktygen använder jag mycket i förhållandet för att 'sortera' föreställningar" (A6).

### *Från extern till intern Locus of control*

Ett påtagligt mönster i deltagarnas svar var att de hade gått ifrån extern till intern LOC. Vissa av deltagarna uttryckte att det kändes som om de inte hade livet i sina egna händer före kurserna (B3, B5, A6 - A7, A9 och A18). Vid extern LOC kan en känsla av maktlöshet upplevas. Svaren visade att före kurserna fanns en oförmåga hos dem att styra sin tillvaro. Detta ses i D7:s svar som säger att hon nu själv kan se sina svårigheter och kan hantera dem på ett mer tillfredsställande sätt vilket gör att hon fått en bättre relation till sina kollegor. "Allt jag upplever kan jag påverka. Slut med känslan av maktlöshet!" (A7).

Jag har byggt upp ett liv från nåt som var så skadat och som andra människor skulle ha tagit livet av sig för, för man tror inte man kan göra nåt, man bara är så här... men med metoderna kan man förändra det man trodde var omöjligt. ... Jag känner en trygghet att när jag kör i diket så kan jag klara av att ta mig upp på egen hand. Det finns alltid en lösning!!! Det är tryggt jag kan alltid göra nåt åt allt som jag inte är nöjd med. Förr försökte man förtränga allt nu vet jag att jag kan jobba mig igenom allt och komma ut stärkt på andra sidan (A18).

Många uttryckte att de fick insikt om att det är de själva som styr sina tankar och därmed handlingar vilket gör att de inte är offer för yttre omständigheter (B2 - B5, A6 - A9, B11, A12, A15 - A16 och A18). Deltagarna uttryckte även att oavsett vad som händer dem har de lärt sig att hantera de situationer som uppkommer på ett bättre och mer kontrollerat sätt än innan.

Min förmåga att ta befälet över mig själv har ökat. Efter kursen har det hos mig även starkt vuxit fram en insikt om sambandet mellan "mentala bojor" och oförmåga i något avseende. Det innebär att jag ser vikten av att tackla oförmåga

och misslyckande utifrån två aspekter samtidigt: på både det konkreta och på det mentala planet. Man kan se det som en metod att bryta sig in i en ond cirkel och lösa upp den (A15).

De deltagare som har gått från extern till intern LOC, har förstått att de kan påverka sina liv i den riktning de vill. Exempel på detta ger B2 - B3, A9 och A15. B2 skriver: ”Jag lärde mig vikten av att ta hand om mig själv, samt insikten att jag beslutar vad jag upplever. Den insikten ger en stor möjlighet att påverka mitt liv”. B3 tyckte att tack vare utbildningen vaknade hon upp och blev medveten om det ansvar hon har över att själv forma sitt liv. A9 skrev: ”Det är så häftigt att kunna vända sig inåt och hitta svaren och inte behöva lägga över ansvaret på alla andra. Kursen gav mig en möjlighet att uppleva livet sååå mycket mer”. A15 upplevde sig som en friare människa än tidigare, med större makt över sig själv. Han verkställer det han bestämt sig för och utvecklas fortfarande trots sin ålder.

### *Ökad förståelse för sig själv*

Alla deltagare utom B14 upplevde att de hade fått ökad förståelse för sig själv. B13 skrev: ”Jag lärde mig mycket om mig själv, mycket som jag ej förstått om mig själv och mitt handlande i vissa situationer osv.”. B1 hade blivit mer lyhörd och uppmärksam på sig själv, sina känslor och tankar. ”Jag tror också att jag fått bättre självkontroll – metoderna hjälper mig fokusera på ”rätt” saker. Läger också mer tid på mig själv och insåg under och efter kursen att jag behöver det – bry mig mer om mig själv” (B1). Båda deltagarna A12 och A16 skriver att de förstår att det är de själva som skapade de jobbiga situationer de tidigare upplevt. A12 nämner till exempel att hon börjat lyssna på sina egna signaler och hon lärde sig att hon var värdefull. Hon insåg att hon hade varit för hård mot sig själv och att det var hon själv som hade skapat jobbiga situationer. Den ökade förståelsen för sig själv hänger ihop med ökad intern LOC som visar sig nedan.

Att jag styr och bestämmer (om inte allt som sker i mitt liv självklart) över mitt liv. Att återta kontrollen över min kropp och framförallt över min hjärna som jag upptäckte är en stor mästare på vanor och som ”lurade” mig i mitt sätt att se på mig själv, både privat, kärlek, arbete, ja allt (A16).

Även hos A9 ses att den ökade förståelsen för sig själv har med ökad intern LOC att göra. ”Jag tar större ansvar för vad jag upplever och vill uppleva och jag ser mig själv i ett helt annat perspektiv” (A9). A8 talar mer om medvetenheten om sin egen styrka som han har uppnått genom kurserna. ”Den kortsiktiga effekten är att man är så *medveten* om sin styrka. Den medvetenheten avtar något i takt med livet. Jag tror dock inte styrkan avtar egentligen” (A8). Den ökade självförståelsen verkade även leda till större förståelse för andra. ”Genom att lägga mycket tid med stor självärlighet har jag ’gjort mig av med’ en hel hög med motstånd och begränsningar... och har utarbetat en enorm självkänedom. Och genom detta ser jag även andra” (A7). B2 uttryckte detta på följande sätt: ”Jag tycker också jag fick en större förståelse inte bara för mig själv utan också för andra människor”. Denna tendens kunde vi även se hos B3 - B4, B11 och B17.

### *Ökad självkänsla*

Sjutton deltagare ansåg sig ha uppnått en bättre självkänsla efter avslutade kurser (B1 – B5, A6 – A10, B11, A12, B13- B14 och A16, B17, A18). Den förbättrade självkänslan uttrycktes bland annat som att deltagarna kände sig mer värdefulla. ”Jag lärde mig framförallt att jag är värdefull, låter kanske banalt men väldigt viktigt att ha i grunden” (B2). Deltagarna beskrev även den förbättrade självkänslan som att de duger som de är, vilket B4 illustrerar på följande sätt. ”Jag ville hitta tillbaka till den jag var istället hittade jag den jag är, och jag har lärt att uppskatta mig för den jag är och att jag duger precis som jag är” (B4).

När jag hade landat, så insåg jag att mitt egna värde hade höjts enormt mycket. Jag är och känner mig trygg. Jag känner mig relativt balanserad, men har fortfarande långt kvar att gå! Jag är mer tydlig och säker på mig själv, jag vågar säga ifrån på ett annat sätt. Jag står upp för mig själv på ett annat sätt. Jag älskar mig själv! Jag känner mig lugn! Och det är den bästa känslan (B5)!

God självkänsla handlar även om att kunna ta kritik utan att detta påverkar personen i fråga negativt. B13 skriver att han nu kan ta åt sig av både beröm och negativ kritik. Den förbättrade självkänslan har även gjort att han kan stressa av och känner att det han gör inte behöver gå i expressfart, utan att det fungerar och accepteras ändå. A7 är inne på samma linje: ”Din enda trygga punkt är där du tillåter dig att vara precis som du är utan att jämföra dig, bevisa dig, hävda dig eller förklara dig, dvs. du själv bestämmer om du duger” (A7). A8 och B17 beskriver förändringen i självkänslan på följande sätt. ”Förändringen har väl varit att jag lever mitt liv nu. *Jag finns här*. Jag behöver inte gömma mig längre” (B17).

Kursen har förändrat mig. Jag är mindre taggig, mer stresstålig, mer tolerant, öppnare. Bättre mamma! Nästan ångestfri. Jag ser klarare på livet. Jag vågar känna efter. Jag vågar ha mörka tankar. Jag har STYRKA! ... Och jag är rätt vass på jobbet numera => effektivare, ledande, kunnig (A8).

### *Ökad trygghet och lugn*

Bland deltagarna kunde vi se att många upplevde en ökad inre trygghet och ett lugn efter genomförda kurser (B1 - B2, B5, A6 - A7, A10, A12, B13 - B14, A16, B17, A18, A19). A12 kände framförallt att han hade förändrat sin inre känsla av trygghet som i sin tur byggde en stark integritet och identitet hos honom.

Jag har fått en styrka och en lugn i mig själv som jag inte känt på samma sätt innan kursen. Jag har fått lättare att släppa taget om saker som jag tidigare gärna ”ältade”. Jag känner en trygghet i att jag duger och att jag är stark nog att klara av att ta i tu med utmaningar i livet (B2).

Deltagare B5 kände sig som ett ”ras” som höll på att ramla ner i avgrunder och som alltid var i beredskapsläge. Kurserna fick henne att ändra sina tankebanor och hennes sätt att se på sig själv, vilket i sin tur ledde till att hon blev trygg, säker, balanserad och harmonisk. Det ökade lugnet var ett resultat av att deltagarna tillämpade verktygen de lärt sig under kurserna. ”Ju mer jag använder övningarna desto bättre mår jag, jag känner mer inre trygghet och har bättre balans, jag känner harmoni och framförallt inre lycka” (B5). Två av deltagarna kände sig mer lugna och glada (A10, B17). ”Dom verktyg jag använder är nog att jag lyssnar mer till mitt inre

och handlar därefter ... Det får mig att bli lugn och glad" (B17). Lugnet handlade för deltagare B1 om att hon hade lärt sig att varva ner från vardagsstressen. Hon tyckte även att lugnet hade blivit en del av henne.

Kände mig lugnare och mer stabil direkt efter kursen. Antar att det berodde på att jag hade "varvat ner" från vardagen under åtta dagar. Men tycker att det satte sig så bra under de här dagarna att det sitter förankrat inombords nu (B1).

### *Förändrat (integrerat) tankesätt över tid*

Deltagare i *första gruppen*, som gått kurserna för ca ett år sedan har uttryckt att de förändrat sitt tankesätt och integrerat verktygen i sin vardag (A6 - A10, A12, A15 - A16, A18 - A19).

Jag kan nog ärligt säga att jag har det här "nya", fast egentligen väldigt gamla tänket, med mig varje dag. ... Självklart är jag inte så "renad" i mitt vanliga liv som jag var efter 8 dygn, men jag vet att jag har det i mig och med mig (A16).

På frågan om när deltagarna använder verktygen och hur ofta svarade A7: "Hela tiden. Kommer automatiskt utan att jag tänker på det. ...har blivit ett sätt att leva. Mina känslor och reaktioner tar jag hand om vart efter de 'poppar' upp. Och varje dag medför nya upplevelser och insikter". A18 skriver: "För mig går mycket automatiskt när jag använder mig av verktygen (utan att tänka på det längre) ... Känner mig säkrare på verktygen nu och det går väldigt lätt och automatiskt". Även A15 och A19 är inne på att verktygen används automatiskt. "Man använder något dagligen (omedvetet). Det är lite svårt att precisera det beror hela tiden på vilka situationer som uppstår ... Verktygen finns hela tiden i medvetandet, så man kan plocka fram dem när man hamnar i olika situationer" (A19). "Med tiden smälter 'verktygen' samman med mitt sätt att tänka och vara" (A15). I många av deltagarnas svar kunde utläsas att effekten av kurserna har integrerats och blivit bestående. Deltagare A12 och A8 beskriver uttryckligen att effekten av kurserna är bestående: "Kursinnehållet är fantastiskt. Bestående!" (A12).

Kursen har en långsiktig effekt och en kortsiktig. Den långsiktiga är så totalt optimal! Den är bestående! Den kortsiktiga effekten är att man är så *medveten* om sin styrka. Den medvetenheten avtar något i takt med livet. Jag tror dock inte styrkan avtar egentligen (A8).

Fyra av deltagarna i den *andra gruppen* (B1, B3, B11, B17) nämnde ett förändrat tankesätt. När vi bad deltagarna att uppskatta hur ofta de använder verktygen de lärde sig på kurserna svarade B3: "dagligen och i stort sätt jämt eftersom det blivit en integrerad del av mig, inget som jag måste anstränga mig för att använda". Av det här svaret kan utläsas att det nya tankesättet integrerats hos B3. B11 skriver: "Alltid något varje dag.. Kan man gå ut utan att använda verktygen?!" Deltagare B1 beskriver hur ett nytt tankesätt har förankrats hos henne: "... Men tycker att det satte sig så bra under de här dagarna att det sitter förankrat inombords nu" (B1). Hon skriver även: "Tror inte att man går kurserna utan att få ett 'annorlunda' liv när man kommer hem!" (B1). Deltagare B2 var inte helt övertygad om att resultatet skulle bli bestående. "Det är lite för tidigt att avgöra efter en månad" (B2).

### *Att pendla mellan medvetna och omedvetna tankeföreställningar*

Även om svaren tyder på att effekten av kurserna är bestående visar majoriteten (B1 – B5, A6, A8, A10, B11, A12, A15 – A16, B17, A18 - A19) att det kräver en viss ansträngning för att hålla verktygen och tankeföreställningarna kvar i medvetandet. Exempelvis hade B3 problem med återkommande negativa tankeföreställningar om sitt utseende.

”Efter att jag kom hem från kursen så struntade jag fullkomligt i om jag såg bra ut eller inte, jag visste ju att jag var snygg, men nu har tvivlet kommit tillbaka och det är något som jag måste jobba aktivt med eftersom det är en föreställning som återkommer.”(B3).

B4 nämner att verktygen ibland kan falla i glömska, men när hon väl gör övningarna så får hon en ”aha-upplevelse” om verktygens styrka och effektivitet.

”Jag får bevisat för mig själv gång på gång att verktygen fungerar, dom hjälper mig att hitta balans i mig själv. Vissa perioder har jag inte ’hunnit’ göra övningar, men när jag gör dom så blir det alltid ’just det, det är så j..la bra””(B4)!!!

Tabell 1 visar en sammanfattning av temana i resultatet. Här redogörs även hur många deltagare från varje grupp som i sina svar uttryckt något om de olika temana. Observera att Första gruppen är de personer som gick kurserna för ca 1 år sedan och den Andra gruppen är de som gick kurserna relativt nyligen. Andra gruppen står först i tabellen för att tydligare kunna visa att effekten av personlig utveckling enligt vårt exempel ökar med tiden. Störst skillnad mellan grupperna över tid ses på temana *Från extern till intern LOC* och *Förändrat tankesätt över tid*.

Tabell 1

*Antal deltagare fördelade över ovan nämnda teman*

Teman	Andra gruppen (B) (n 9)	Första gruppen (A) (n 10)	Totalt (N 19)
Medvetenhet om tankeföreställningar	6	9	15
Från extern till intern LOC	4	9	13
Ökad självförståelse	8	10	18
Ökad självkänsla	8	9	17
Lugn och trygg	6	7	13
Förändrat tankesätt över tid	4	10	14
Medvetna/omedvetna tankeföreställningar	7	8	15

## Diskussion

Sammanfattningsvis visade resultaten att tankeföreställningarna i högre grad hade medvetandegjorts och att det kunde ses en högre upplevd intern LOC hos deltagarna. Självförståelsen och självkänslan hade enligt dem själva ökat hos majoriteten av deltagarna. Deltagarna uttryckte även en ökad trygghet och ett lugn. Resultatet visade att effekten av personlig utveckling upplevs som bestående och till och med ökande över tid, men många deltagare verkar behöva en viss ansträngning för att hålla sina tankeföreställningar medvetna.

Syftet med studien var att titta på vad personlig utveckling leder till i form av psykologiska fenomen, och om effekten är bestående hos deltagarna. I denna studie framkom att personlig utveckling kan leda till ett ökat medvetande om egna tankeföreställningar och vad dessa kan skapa i form av negativa känslor och handlingar. Ett medvetande om sina föreställningar har hos många givit en känsla av styrka över att det är de själva som kan styra och påverka sina tankebanor. Vår studie visade också att deltagarna hade erhållit en högre grad av intern LOC. Det visade alltså på en övergång från extern till intern LOC. Deltagarna förstod att deras välmående låg på deras eget ansvar och att det inte är yttre faktorer som styr. Det skulle dock kunna vara så att en allt för intern LOC kan bli stressande. Vid tron om total kontroll över sig själv skulle det kunna kännas allt för överväldigande. Krause och Stryker (1984) var inne på detta område. De beskrev inte varför det inte var bra med alltför hög intern LOC, men deras studie visade att en måttlig intern LOC var optimal för att kunna hantera stress på ett sunt sätt.

Hos alla deltagare förutom en i den första gruppen kunde utläsas att intern LOC hade uppnåtts. Det var något färre av dem i den senare gruppen som redovisat detta. Vår tolkning är att deltagarna i den första gruppen verkligen förstått att det är de själva som måste ta ansvar för att skapa det liv de vill ha. Deltagarna i den senare gruppen visade inte samma säkerhet när det gällde intern LOC. Detta skulle kunna bero på att det tar en stund innan det verkligen smälter in och man förstår att man själv har kontroll över känslor och tankeföreställningar. Många deltagare var skeptiska mot kursgårdens metod till en början, men det visade sig att även de fick stort utbyte av kurserna och gick från extern till intern LOC.

Deltagarna upplevde även att de hade fått en ökad självförståelse. Denna självförståelse verkar handla om att deltagarna förstår hur de fungerar känslomässigt, de har uppnått bättre självkontroll, lärt sig fokusera på ”rätt” saker och blivit mer lyhörda, uppmärksamma på sig själva och lärt sig att styra sina liv, sina känslor och tankar. Vissa av deltagarna uttryckte att de såg sig själva på ett nytt sätt vilket verkade göra att de även kunde få en ökad förståelse för andra. Resultatet visade att en ökad förståelse för sig själv och intern LOC resulterar i en högre förmåga att styra sitt liv. Därför har detta blivit ett sammanslaget steg i modellen som skildrar utvecklingsprocessen (se Figur 1). Modellen i Figur 1 är givetvis en förenkling av verkligheten och ska ses som ett exempel på vad personlig utveckling kan leda till. I en annan kontext kanske en annan modell/teori skulle framkomma.

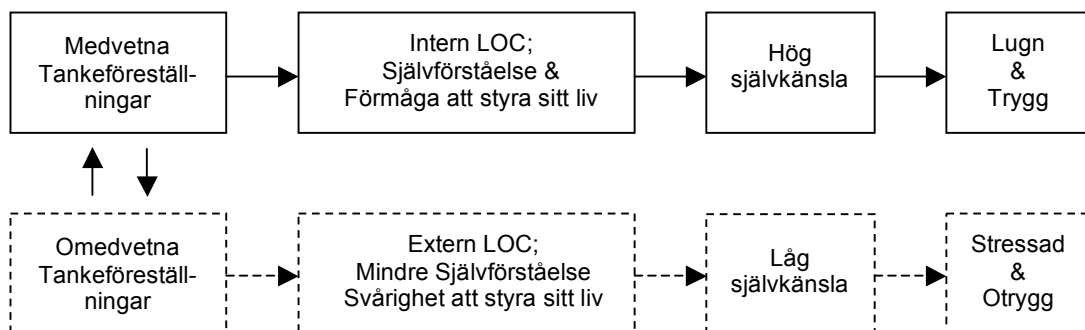
Tidigare forskning (Glogow, 1986) har visat att ökad intern LOC leder till ökad självkänsla, vilket vår studies deltagare också redogjort för. Studiens resultat visade att deltagarna kände att deras eget värde hade höjts och att de var mer balanserade och säkra på sig själva. Några av deltagarna hade även lärt sig att stå upp för sig själva och ta kritik, utan att detta nu orsakar någon stress. Detta verkade medföra en ökad trygghet och ett lugn. Det som inte framgick i denna studie var om deltagarnas implicita eller explicita självkänsla hade förändrats. Ett mätinstrument för detta avseende skulle ha behövt tillämpas.

Enligt Orpen (1994) har en kombination av intern LOC och hög självkänsla påverkan på hur mycket oro en person känner. I vår studie nämner många av deltagarna att de både uppnått högre intern LOC plus förbättrad självkänsla. De nämner även frekvent att de efter kurserna uppnått en ökad inre trygghet och ett lugn. Detta lugn beskrevs bland annat i ord som

balanserad, harmonisk och glad. Det ökade lugnet och tryggheten framställdes även i termer av stark identitet och integritet hos deltagarna.

Liknande resultat som framkommit i denna studie har setts i forskning av Boyatzis och McKee (2006). Deras studie handlar om företagsledare som genomgått en kurs inom personlig utveckling. Personerna de följer i studien hade utvecklat en förmåga att medvetet styra sina tankar, känslor och beteende. De hade även lärt sig att medvetet se automatiserade handlingar och tankar efter genomgången utvecklingsprocess. En bättre intern hälsa med ett ökat lugn, kontroll över sina begär och en känsla av belåtenhet hade infunnit sig hos personerna. Utvecklingen hos dessa personer har visat sig vara hållbar. Dock såg de att deltagarna då och då oundvikligen gått tillbaka till gamla mönster men att de själva har fått förmågan att ta sig upp och korrigera sitt tänkande och handlande mycket snabbare än innan utvecklingsprocessen. Dessa tendenser kunde även ses i denna studie.

Alla deltagare i den första gruppen som gick kurserna för cirka 1 år sedan påstod att det nya tankesättet hade integrerats i deras vanliga tankemönster. Ett stort antal använde till och med verktygen utan att ens tänka på det. I den andra gruppen var det inte lika många som nämnt ett integrerat tankesätt. Troligen beror detta på att det för denna grupp inte gått lika lång tid sedan de gick kurserna. I Tabell 1 kan ses att ju längre tid som går desto mer integreras det nya sättet att tänka på. Resultatet visade även att effekten av personlig utveckling är bestående. Med bestående effekt menas att en grundläggande och bestående medvetenhet om möjligheten att kunna påverka och styra sina tankeföreställningar har uppnåtts. Vår grundade teori är alltså att personlig utveckling enligt vårt exempel leder till en medvetenhet om, och en styrka att kunna förändra de egna tankeföreställningarna. Detta i sin tur kan generera en genomgripande förändring i det psykiska tillståndet. Som även framgår i resultatet tenderar deltagarna att pendla mellan medvetna och omedvetna tankeföreställningar, så som pilarna mellan medvetna och omedvetna tankeföreställningar åskådliggör i Figur 1. Vår teori om pendlingen är att när deltagarna en gång blivit medvetna om sina tankeföreställningar kan de alltid ta sig tillbaka till medvetenhet även om de råkat glida in på gamla invanda och omedvetna negativa tankebanor.



Figur 1. Händelseförloppet vid personlig utveckling (överst) och förloppet vid frånvaro av utvecklingsprocessen (nederst).

### Metoddiskussion

Att så många svar inkommit (19/20) skulle kunna bero på en rad olika faktorer. En anledning skulle kunna vara att många deltagare var väldigt entusiastiska och ville berätta hur bra kurserna hade varit för dem. Vi tror därför att det kan ha känts viktigt för deltagarna att få föra fram budskapet till både oss som forskare och till kursgården. Av tacksamhet och personligt engagemang gentemot kursgården kan de även ha känt att de ville ställa upp. I svaren framgick att deltagarna ville nå ut till allmänheten med hur bra de här kurserna var. Två deltagare

skriver: ”Detta är något jag skulle rekommendera alla att göra, det är det bästa som hänt mig hittills!” (D4). ”Detta borde ingå i skolarbetet” (D14).

En annan orsak skulle kunna vara att frågeformulärets utformning även kan ha bidragit till den höga svarsfrekvensen, eftersom det var få frågor och deltagarna själva hade möjlighet att välja hur mycket de ville skriva. Att döma av de övriga kommentarer deltagarna lämnat verkade det även som om en del blivit inspirerade av att svara på frågeformuläret.

Reliabiliteten kan ha ökat genom att frågorna i frågeformuläret var öppna och utformade på ett icke ledande sätt. Att dessutom använda sig av intervjufrågor i formulärform, istället för att utföra intervjuerna öga mot öga med deltagarna, gjorde att intervjuareffekten undveks helt.

### *Validitetshot*

I svaren kunde förstås att deltagarna var väldigt nöjda med kurserna. Det kunde inte utläsas att någon deltagare varit missnöjd. Det skulle kunna vara så att verksamheten är så bra som deltagarna säger och att det verkligen gett bestående effekt av personlig utveckling, men det skulle även kunna finnas andra orsaker till varför de skriver så positivt om kurserna. Forskning visar att det finns en teori som stödjer faktumet att individer vill hålla fast vid och försvara sina investeringar (Rusbult, 1980). I vårt fall skulle det kunna handla om att deltagarna investerat en relativt stor summa pengar, tid och energi och därför gärna ville försvara sin investering både för sig själv och för andra.

### *Förslag till vidare forskning*

Då endast en bedömning av den aktuella kursgårdens deltagares svar är möjlig, är det svårt att visa att teorin är giltig i andra former av personlig utveckling. En mer omfattande studie med fler varianter av verksamheter, alternativt terapiformer (annat än en kursgård) skulle behöva genomföras för att kunna generalisera effekten av personlig utveckling. Dock skulle en viss generalisering kunna föreslås utifrån den här studien, eftersom vår studie troligen belyser hur allmänmänskliga psykologiska begrepp förhåller sig till varandra.

Då den här studien endast tittat på vad en individ som genomgått personlig utveckling själv upplever har utvecklats och förändrats hos denna, skulle det vara intressant att gå på ett djupare plan och se om det skulle kunna vara så att även personligheten har förändrats. En ökad förståelse för sig själv och andra människor skulle möjligtvis kunna förändra personligheten över tid. Det skulle även vara intressant att titta på om det är implicit eller explicit självkänsla som uppnås vid personlig utveckling. Men detta får bli en uppgift för kommande forskare att ta reda på.

## Referenser

- Atkinson, S. (1999). Reflections: Personal development for managers - Getting the process right. *Journal of Managerial Psychology*, 14, 502-511.
- Boyatzis, R., & McKee, A. (2006). Intentional change. *Journal of Organizational Excellence*, 25, 49-60.
- Brewin, C. R. (2006). Understandig cognitive behaviour therapy: A retrieval competition acconunt. *Behavior Research and Therapy*, 44, 765-784.
- Chubb, N. H., & Fertman, C. I. (1997). Adolescent self-esteem and locus of control: A longitudinal study of gender and age differences. *Adolescence*, 32, 113.
- Ciampa, D. (2005). Almost Ready: How leaders move UP. *Harvard Business Review*, 83, 46-53.
- Clegg, S., & Bradley, S. (2006). The implementation of progress files in higher education: Reflection as national policy. *Higher Education*, 51, 465-486.
- DeHart, T., & Pelham, B. W. (2006). Fluctuations in state implicit self-esteem in response to daily negative events. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 157-165.
- Dingemans, A. E., Spinhoven, Ph., & van Furth, E. F. (2005). Maladaptive core beliefs and eating disorder symptoms. *Eating Behaviours*, 7, 258-265.
- Drucker, P. F. (2005). Managing oneself. *Harvard Business Review*, 83, 100-109.
- Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H., & Wängnerud, L. (2003). *Metodpraktikan*. Stockholm: Norstedts Juridik AB.
- Glogow, E. (1986). Burnout and locus of control. *Public Personnel Management*, 15, 79-84.
- Guvå, G., & Hylander, I. (2003). *Grundad teori – ett teorigenererande forskningsperspektiv*. Stockholm: Liber AB
- Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet (1999). *Forskningsetiska principer i humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet.
- KBT Centrum. (n.d). *Vad är KBT?* Hämtad 18 januari, 2007, från KBT Centrum: <http://www.kbt-centrum.se/kbt/vadarkbt.htm>.
- Kodish, S. P. (2002). Rational emotive behaviour coaching. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20, 235-246.
- Krause, N., & Stryker, S. (1984). Stress and well-being: The buffering role of locus of control beliefs. *Social Science and Medicine*, 18, 783-790.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lam, D. C. K., & Gale, J. (2004). Cognitive behaviour therapy: An evidence-based clinical framework for working with dysfunctional thoughts. *Counselling Psychology Quarterly*, 17, 53-67.
- Lam, D., & Cheng, L. (2001). Cognitive behaviour therapy approach to assessing dysfunctional thoughts. *Counselling Psychology Quarterly*, 14, 255-265.
- Metzger, R. L., Miller, M. L., Choen, M., Sofka, M., & Borkovec, T. D. (1990). Worry changes decision making – The effect of negative thoughts on cognitive processing. *Journal of Clinical Psychology*, 46, 78-88.
- Monks, K., Conway, E., & Ni Dhuineain, M. (2006). Integrating personal development and career planning: The outcomes for first year undergraduate learning. *Active Learning in Higher Education*, 7, 73-86.
- Nationalencyklopedin*. (1989). Höganäs: Bokförlaget Bra Böcker AB.
- Ngai, S-Y. (2006). Service-learning, personal development, and social commitment: A case study of University students in Hong Kong. *Adolescence*, 41, 165-176.
- Orpen, C. (1994). The effects of self-esteem and personal control on the relationship between job insecurity and psychological well-being. *Social Behaviour and Personality*, 22, 53-56.

- Ostrander, R., Weinfurth, K. P., & Nay, W. R. (1998). The role of age, family support, and negative cognitions in the prediction of depressive symptoms. *School Psychology Review*, 27, 121-138.
- Oxford English Dictionary. (n.d.) Hämtad 13 december, 2006, från Oxford English Dictionary: <http://ep.bib.mdh.se:2136>
- Peden, A. R. (2000). Negative thoughts of women with depression. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 6, 41-48.
- Pervin, L. A., & Oliver, J. P. (2001). *Personality: Theory and research*. New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.
- Peterson, D. B., & Gough, D. L. (1995). Applications of Gestalt therapy in deafness rehabilitation counselling. *Journal of the American Deafness and Rehabilitation Association*, 29, 17-31.
- Pokrajac-Bulian, A., & Zivcic-Becirevic, I. (2005). Locus of control and self-esteem as correlates of body dissatisfaction in Croatian university students. *European Eating Disorders Review*, 13, 54-60.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychology Monographs*, 80, 1-28.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 172-186.
- Stroud, M. W., Thornb, B. E., Jensen, M. P., & Boothby, J. L. (2000). The relation between pain beliefs, negative thoughts, and psychosocial functioning in chronic pain patients. *Pain*, 84, 347-352.
- Westen, D. (2002). *Psychology: Brain, behaviour and culture*. New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.
- Zeigler-Hill, V. (2006). Discrepancies between implicit and explicit self-esteem: implications for narcissism and self-esteem instability. *Journal of Personality*, 74, 119-145.