



Självuppfattning som stöd för lärandet

Pilvi Peura

Vilka föreställningar och tankar har du om dina egna färdigheter? Vad tror du att du klarar av att lära dig? Vad tror du inte att du klarar av att lära dig?

Sådana tankar och föreställningar om våra egna färdigheter handlar om självuppfattning. Då funderar vi på frågor som:

Klarar jag av det? Kan jag? Är jag bra på det här?

Man vet att sådana föreställningar om en själv har betydelse för lärandet och utvecklandet av färdigheter, eftersom de påverkar hur vi förhåller oss till lärande. Det har framförts att dessa föreställningar till och med kan påverka våra prestationer och vårt agerande mer än våra verkliga färdigheter, eftersom de styr hur vi använder våra färdigheter.



Vad är föreställningar om en själv?

Föreställningar om en själv har en central roll i många motivationsteorier. De viktigaste uppfattningarna om en själv som påverkar lärandet anses vara självförmåga och jaguppfattning. Betydelsen av självförmåga för lärande har lyfts fram i Albert Banduras teori om socialt lärande (Bandura, 1986; 1997). Jaguppfattningens betydelse har betonats till exempel i förväntan-värdeteorin (Wigfield & Eccles, 2000).

- **Självförmåga** (self-efficacy)

= Tro på den egna förmågan att klara av en viss uppgift eller situation.

Kan jag göra det här? Tror jag på förhand att jag kommer att lyckas eller misslyckas?

- **Jaguppfattning** (self-concept)

= Uppfattningen om en själv och de egna färdigheterna (antingen mer omfattande eller inom ett visst område), bygger på en jämförelse med andra elever och studerande.

Är jag bra på det här?

Vi har många olika slags jaguppfattningar när det gäller lärande. Vi kan tänka att vi inte är bra på matematik, men läsning är vi nog ganska bra på. Även om vi tror på vår egen förmåga i en viss färdighet är vi nödvändigtvis inte lika säkra på våra egna färdigheter inom en annan färdighet. Å andra sidan kan tron på förmågan variera även inom samma område enligt olika uppgifter, genom att vi litar på vår förmåga att räkna multiplikationer, men inte tror att vi klarar av huvudräkning. Det är viktigt att observera dessa olika föreställningar om lärande och lära sig att identifiera dem i lärandesituationer.

Sådana föreställningar om jaget utvecklas och preciseras så småningom i takt med utvecklingen. Ett litet barn tror ofta att hen kan allt. I och med utvecklingen utvecklas barnets kognitiva färdigheter att bedöma sin egen kompetens och å andra sidan får barnet allt mer återkoppling på sina färdigheter i och med att lärmiljön utvidgas och hen börjar på så sätt bilda sig allt mer ingående uppfattningar om sig själv och sina egna färdigheter. Så småningom preciseras och differentieras dessa föreställningar om jaget. Barnet börjar identifiera vilka saker hen är bra på och inom vilka saker hen i högre grad tvivlar på sina egna förmågor. Nya undersökningar visar att föreställningarna skiljer sig redan hos barn i nybörjarundervisningsåldern, så att en del litar starkt på sina egna färdigheter medan andra redan tvivlar på sina egna färdigheter. Å andra sidan verkar föreställningarna redan i ett tidigt stadium preciseras i olika områden och delområden av färdigheter.

Hur påverkar självuppfattningen lärandet?

Övertygelser och tankar om oss själva påverkar i stor utsträckning om vi riktar oss mot lärande eller bort från det.

Om vi redan i förväg förutser att vi ska misslyckas, kanske vi inte ens försöker oss på en uppgift och inte anstränger oss till att utföra den. Om vi däremot tror på vår egen förmåga försöker vi mer enträget, vi ger inte upp mitt i allt, och vi kan även se utmanande stunder som situationer som det är möjligt att klara av.



Undersökningar visar att elever med bra självförmåga

- sätter upp högre mål för sitt lärande
- anstränger sig och samt försöker mer ihärdigt när det gäller utmanande uppgifter
- använder mer effektiva kognitiva strategier
- reglerar sitt lärande bättre
- på så sätt presterar bättre och utvecklas snabbare i sina färdigheter.

På så sätt styr föreställningarna om våra egna färdigheter hur vi använder våra färdigheter. I flera undersökningar har man observerat att positiva föreställningar om de egna färdigheterna har en koppling till att eleven presterar bättre. I våra egna undersökningar upptäckte vi att de barn som trodde på sin egen förmåga att läsa i vardagslivet också utvecklades snabbare i sin läskunnighet. För de barn som tvivlade mer på sin egen förmåga utvecklades läskunnigheten långsammare. Om man inte tror sig kunna läsa en bok, blir man knappast heller engagerad i den.



Vi kan också fundera över vad som egentligen hindrar lärandet. Svårigheter att lära sig de färdigheter som man övar på eller svårigheter att tro på sin egen förmåga att lära sig eller kanske både och?

Det är viktigt att identifiera sådana föreställningar som påverkar lärandet av läskunnighet och att vid sidan av att stödja läskunnigheten även stödja positiva föreställningar om läsning.

Läs mer:

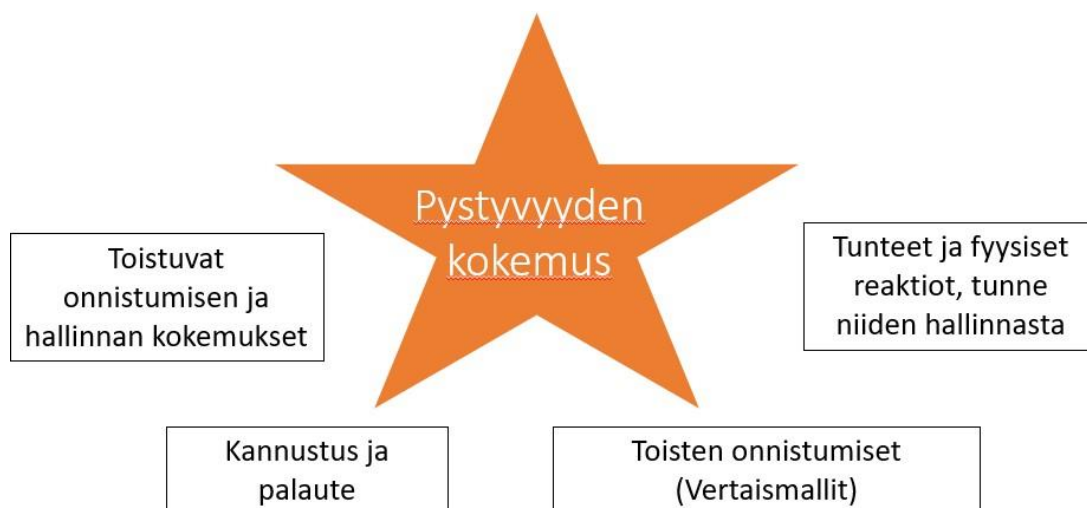
[Peura, P. \(2021\). Children's reading self-efficacy: specificity, trajectories of change and relation to reading fluency development. JYU dissertations.](#)

Peura, P., et al. (2019). Reading self-efficacy and reading fluency development among primary school children: Does specificity of self-efficacy matter? Learning and Individual Differences, 73, 67-78.

<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.05.007>

Hur uppstår sådana föreställningar och hur kan man stödja positiva föreställningar?

Man tror att föreställningarna om en själv uppstår genom tidigare erfarenheter av lärandesituationer och våra tolkningar av dem (Bandura, 1997). Upplevelser av att ha lyckats med liknande uppgifter, upplevelser av att elever som upplevs som på samma nivå har lyckats samt den återkoppling och uppmuntran som vi får. Hur vi tolkar känslor som uppstår i lärandesituationer påverkar vår tro på vår förmåga.



Upplevelser av framgång

Man vet att upplevelser av framgång och kontroll främst påverkar vilka uppfattningar vi skapar om oss själva. Det kan kännas självklart – visst strävar man efter framgångar i lärandet. När man stödjer lärandet är det dock viktigt att stanna upp och reflektera över hur eleven själv tolkar sitt eget lärande och när eleven själv upplever att hen lyckas. Lärarens och elevens tolkningar av framgångarna kan skilja sig från varandra.

Vad är upplevelsen av att lyckas?

Framgångar ger näring åt en positiv tro på de egna färdigheterna särskilt när de sker tillräckligt ofta. Å andra sidan ökar också känslan av att övervinna utmaningarna känslan av att tro på den egna förmågan.

Att klara alltför enkla uppgifter gör alltså inte nödvändigtvis att man upplever att man lyckas. Det är viktigt att eleven får uppleva att hen har kontroll över sitt eget lärande och å andra sidan av framsteg. Känslan av att det man själv gör har betydelse för lärandet.

När är upplevelser av framgång möjliga? När upplever du själv att du har lyckats?

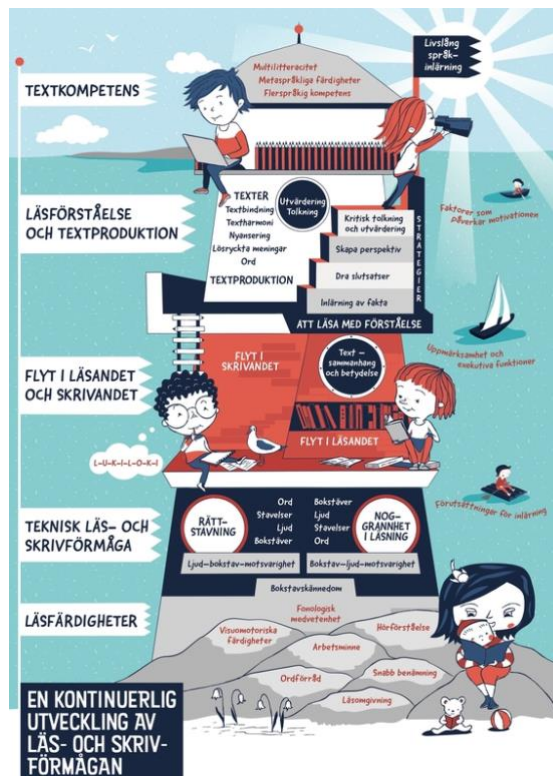
Framgångar blir möjliga när man övar läskunnighet på rätt kunskapsnivå. Att öva på rätt kunskapsnivå gör att man kan göra framsteg och därmed också att till att synliggöra lärandet.

Viktiga faktorer för att nå framgång i lärandesituationer:

- det är möjligt (rätt kunskapsnivå)
- det är så synligt som möjligt för eleven själv (konkretion)
- tolkas så entydigt som möjligt.

Upplevelser av att lyckas kan också förstärkas genom att göra inläringen av färdigheter synlig för eleven.

Framgångar och lärande kan synliggöras på många sätt. Utvecklingen av läskunnigheten kan följas upp till exempel med minutläsningsuppgifter, då barnet får synlig och konkret återkoppling på sina framsteg. Å andra sidan kan man synliggöra framgångar i anslutning till lärandet även på andra sätt än att enbart fokusera på färdigheter, genom att till exempel samla ihop arbete, ansträngningar och försök för att främja lärandet så att allt är synligt tillsammans.



Fundera en stund på dina egna elever/studerande. Kommer lärandet och framstegen i läsfärdigheterna fram tydligt för barnet eller den unga själv? Hur kan man synliggöra framsteg och framgångar ännu mer konkret?

Uppmuntran och återkoppling

Vilken typ av återkoppling stödjer lärandet bäst?

Återkoppling är en central del av lärarens arbete. Man kan tänka mycket brett på återkopplingens betydelse för hur elevens självuppfattning utvecklas. Återkoppling spelar en viktig roll när det gäller att konkretisera och synliggöra lärandet och framgångarna. Med hjälp av återkopplingen kan man skapa en tro på och stärka tron på sin egen förmåga att lära sig. Återkopplingen är särskilt viktig i synnerhet när elevens egna färdigheter fortfarande håller på att utvecklas eller när det finns utmaningar i lärandet av färdigheterna.

Bra återkoppling

- är äkta, exakt och riktad (vad, hur, varför?)
- är konkret
- ger återkoppling om lärprocessen och framstegen
- hjälper eleven att också se omfattningen av arbetet som lagts ner för att lära sig och mängden övning
- hjälper också eleven att själv ge återkoppling sig till själv.

”Jag klarar inte av och kan inte heller lära mig att läsa flytande.”

När det låser sig med lärandet och det går långsamt kan rätt återkoppling hjälpa eleven att se sina egna framsteg och kämpa framåt. Alla metoder för att synliggöra lärande och framgång bidrar till att få fram tanken att ”du kan och du lär dig”. När lärandet är arbetsamt och kräver mer arbete än av andra elever och framstegen sker långsammare än hos klasskamraterna bör man fästa särskild uppmärksamhet vid det. Barn som lär sig snabbt får lättare positiv återkoppling som stimulerar lärandet, men lärandet hos den elev som lär sig långsammare bör uttryckas i ord och synliggöras på ett mer konkret sätt.

Man har också märkt att elever som har problem med lärandet lättare viftar bort återkoppling av typen ”Bra jobbat”, som är avsedd som uppmuntrande men som är otydlig. Dessa elever skulle kunna ha nytta av mer konkreta sätt att synliggöra lärande och framsteg.

Att följa upp och synliggöra lärandet och framstegen är också en central del av responsen i intervention-modellen som används som stöd för läskunnigheten.

Kamratstöd för lärande

Upplevelsen av att en elev, som upplevs likna en själv, lyckas kan förstärka känslan av framgång. "Hen kan, då kanske jag också kan." Om det för en elev är mycket mer arbetsamt att lära sig att läsa än till exempel för klasskompisarna kan det vara svårare att få den typen av kamratstöd. Lämpliga grupperingar kan ha en central betydelse för uppbyggnaden av känslan av förmåga. Det kan vara bra att tillsammans granska framsteg i läskunnigheten och utmaningar i lärandet i en grupp där alla har liknande utmaningar. Det är viktigt att ta reda på vem eleven identifierar sig med och vem hen bör arbeta med för att främja hens förmåga.

Läraren är också en central förebild och det är särskilt viktigt hur läraren uttrycker framgångar och misslyckanden och vilka föreställningar hen har om sina egna färdigheter i det ämne som hen lär ut.

Vem upplever eleven som sin kompis och vem identifierar hen sig med? Vilka upplevelser jämfört med andra elever får hen vid läsning? Vilka modeller och förebilder erbjuder miljön?

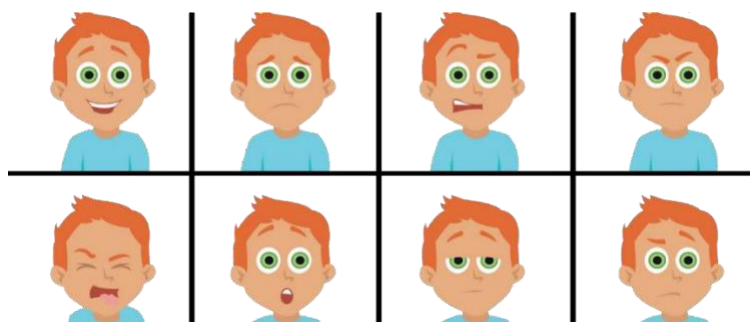
Känslor

Det finns många olika slags känslor förknippade med lärande. De kan snabbt blossa upp inför lärandet. Det centrala för förmågan och lärandet verkar dock inte i så hög grad vara vilken känsla vi har, utan snarare hur vi tolkar den känslan. Negativa känslor kan tolkas som oförmåga, även om till exempel spänning också kan vara en kraft som för aktiviteten framåt. Starka känslor kan också störa lärandet genom att rikta uppmärksamheten mot annat än lärandet.

Hur ska man då ta hänsyn till känslor i undervisningen i läskunnighet?

Det är bra att ge utrymme och möjligheter att uttrycka känslor i anslutning till lärandet. Att man före lärandestunden får chansen att uttrycka hur det känns att komma ditt och öva just nu kan göra det är lättare att övergå till lärande efteråt.

Känslor i anslutning till lärandet kan också inspireras av berättelser. Färdiga berättelser av det här slaget finns till exempel i publikationen *Kummi 11 (på finska)*. *Oppilaan minäkuva ja luottamus omiin kykyihin* och *OMIS- oppaat*, som kan laddas ner gratis (på finska).



Det är bra att komma ihåg att man inte behöver ta bort elevens känslor. Det kan vara bra att diskutera med eleven om att känslorna inte är samma sak som vår egen kompetens utan bara berättar om våra känslor. Man kan också tillsammans fundera på hur känslorna påverkar vårt lärande.

Hur kan lässvårigheter kännas? [OMIS Oppaat lukivaikeudesta lapselle, nuorelle ja lasten ja nuorten vanhemmille](#) (på finska)

Både läskunnigheten och tron på de egna förmågorna utvecklas tillsammans och stödjer varandra

I vår egen undersökning upptäckte vi att undervisningsstöd som gick ut på att man vid sidan av att öva på läskunnigheten stödjer barnets positiva erfarenheter av lärande verkar främja både barnets läskunnighet och stärka barnets tro på sin egen förmåga att lära sig.

Lärarna funderar ofta på hur man kan hitta tid för sådant mitt i det hektiska skolarbetet. Enligt våra undersökningar verkar det som om specialundervisningsstöd, som innebär att man övar på en färdighet väldigt målinriktat och ägnar lite mer tid åt att fundera över lärandet och de upplevelser och känslor som är förknippade med det, kan vara lika effektivt även för att utveckla färdigheterna som att enbart fokusera på övning. Det finns anledning att lämna utrymme i undervisningen för att stödja positiva föreställningar om lärandet. Vi behöver dock ännu mer kunskap om hur vi på bästa sätt kan stärka de positiva föreställningarna om den egna förmågan vid sidan av stödet för läskunnigheten.

Varje barn måste få tro på sin egen förmåga att lära sig läsa flytande!

Läs mer om hur man kan främja läsflytet med stöd som fokuserar på upplevelser av självförmåga:

Aro, T., Viholainen, H., Koponen, T., Peura, P., Räikkönen, E., Salmi, P., ... & Aro, M. (2018). Can reading fluency and self-efficacy of reading fluency be enhanced with an intervention targeting the sources of self-efficacy?. *Learning and Individual Differences*, 67, 53-66.

Författare:

Peura, P. (2022). *Minäuskomukset oppimisen tukena*. LUKILOKI-projektet 2018–2022. Jyväskylä universitet.

Källor:

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*.

Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.

Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). *Expectancy-value theory of achievement motivation*. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 68–81.

Läs- och skrivfärdigheternas kontinuum – bild:

Terese Bast

Illustrationer:

Microsoft 365-bildtjänsten