



Resan till en ridlärare med bra självkänsla och självförtroende

The journey to become a riding teacher with good self-esteem and self-confidence

Vilma Sivars

Examensarbete/Självständigt arbete • (15 hp)

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Fakulteten för Veterinärmedicin och husdjursvetenskap, institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi

Enheten för Hippologutbildning, Wången

Examensarbete på kandidatnivå, K 130

Uppsala 2021



Resan till en ridlärare med bra självkänsla och självförtroende

The journey to become a riding teacher with good self-esteem and self-confidence

Vilma Svavs

Handledare: Susanne Lundesjö-Kvart, SLU, Institutionen för: anatomi, fysiologi och biokemi, Hippologenheten

Examinator: Gabriella Torell Palmquist, SLU, Institutionen för; anatomi, fysiologi och biokemi, Hippologenheten

Omfattning: (15 hp)

Nivå och fördjupning: (Grundnivå, G2E)

Kurstitel: Självständigt arbete i hippologi

Kurskod: EX0864

Program/utbildning: Hippolog - Kandidatprogram

Kursansvarig inst.: institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi.

Utgivningsort: Uppsala

Utgivningsår: 2021

Serietitel: Examensarbete på kandidatnivå

Delnummer i serien: K 130

Nyckelord: Ridlärare, självkänsla, självförtroende, karriärsutveckling.

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap

Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi

Enheten för Hippologutbildning

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Fulltexten kommer dock i samband med att dokumentet laddas upp arkiveras digitalt.

Om ni är fler än en person som skrivit arbetet så gäller krysset för alla författare, ni behöver alltså vara överens. Läs om SLU:s publiceringsavtal här: <https://www.slu.se/site/bibliotek/publicera-och-analysera/registrera-och-publicera/avtal-for-publicering/>.

JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.

Sammanfattning

Ridning och ridundervisning är en komplex verksamhet då det ingår tre parter som ska samspela hästen, ryttaren och ridläraren. Tidigare forskning har visat att nyutbildade ridlärare ofta finner svårigheter i sin nya roll som ridlärare. Problemet denna studie fokuserat på var hur en svag självkänsla och självförtroende kan gå ut över den egna tron på att prestera som ridlärare och hur man värderar sig själv som människa. Med tanke på de krav som ställs på en ridlärare var det av stort intresse att ta fram kunskap om hur nyutbildade ridlärare kan göra för att växa in i, utveckla trygghet och skapa ett självförtroende i sin ridlärarroll. Studiens syfte var således att utforska vad erfarna ridlärare tänker om sin självkänsla och självförtroende samt hur de upplever sig ha utvecklats från nyutbildad- till erfaren ridlärare. Frågeställningarna var; Vilka svårigheter finner nyexaminerade ridlärare i den nya yrkesrollen? Hur vill erfarna ridlärare hantera problem som uppstår i sin ridundervisning? Vad tänker erfarna ridlärare om de känner sig otillräcklig eller osäker under en ridlektion? Vilka erfarenheter har ridlärare av mental träning och andra sätt att utveckla självkänsla och självförtroende i sin ridlärarroll? Hur upplever ridlärare att självkänslan och självförtroendet har utvecklats under åren som ridlärare? Studiens syfte och frågeställningar besvarades dels genom en enkät som skickades ut till två av de senaste årskullarna av Hippologer och tredjeårsstuderande Hippologstudenter, dels genom enskilda intervjuer med fem erfarna ridlärare. De erfarna ridlärarna var utbildade ridlärare level III inom Svenska Ridsportförbundet samt ridlärare III och IV inom Svenska Islandshästförbundet.

Resultatet visade att Hippologerna och Hippologstudenterna ansåg att Hippologprogrammet har haft ett bra innehåll där det funnits en tydlig röd tråd genom alla tre åren. De var eniga om att de fått en bra grund att stå på gällande lektionsuppbyggnad, att hitta en bra röst och veta var och hur ridläraren ska placera sig i manegen. De flesta menade dock att utbildningen inte förberett dem för vanliga situationer som ridlärare bemöter ute i yrkeslivet. De uttalade situationerna var hanteringen av kritik, rädda ryttare, ryttare som ramlat av, att inte nå fram till elever, elever som betar sig illa mot hästarna, ängslan inför ridundervisningen samt hanteringen av känslan av otillräcklighet och osäkerhet. Utifrån Hippologernas svar skapades en anpassad intervjustudie till fem erfarna ridlärare. De erfarna ridlärarnas lösningar på dessa problem samt övriga reflektioner kring utvecklingen av ridlärarrollen har kategoriserats i följande kategorier; problem i ridundervisningen, stärkandet av självförtroende samt utveckling av ridlärarrollen.

Studiens slutsatser visar att reflektion leder till självmedvetenhet och förståelse för egna känslor och värderingar hos ridlärarna. Ridlärarens egen nervositet inför ridlektioner hanteras bäst med noggrann planering och kunskap kring ämnet. Detta ökar tryggheten och förutsättningen att en ridlektion ska lyckas vilket också ger utveckling av självförtroendet. Reflektion tillsammans med kollegor är betydelsefullt för ridlärare som fastnar i ett självkritiskt tänkande. Mental träning visar sig ge ridläraren inblick i hur denne väljer att se på sig själv och andra människor. Resultaten visar slutligen att en ridlärarens utveckling av självkänsla och självförtroende hör ihop med den personliga utvecklingen och övning i att bemöta problem.

Nyckelord: ridlärare, självkänsla, självförtroende, karriärsutveckling.

Abstract

The journey to become a riding teacher with good self-esteem and self-confidence

A riding teacher often has many difficult interactions to address in the equestrian profession. Studies has shown that newly educated riding teachers find difficulties in their new role as a riding teacher. These difficulties can provoke doubts about one's own ability as a teacher and cause lack of self-esteem. The aim of this study was to explore what an experienced riding teacher thinks about one's self-esteem and self-confidence and how the riding teacher has developed from a newly educated to an experienced riding teacher. This study examined newly educated riding teachers and their perspective on difficulties in their new role. Highly educated and experienced riding teachers then gave their perspective on how to solve these difficulties, as well as their own career development as riding teachers and personal journey in developing self-esteem and self-confidence. The results show that the newly educated riding teachers found it difficult to deal with criticism, scared riders, riders that has fallen off the horse, riders that are hard to give instructions, riders that have a bad attitude against the horse, being nervous before a lesson and having a feeling of inadequacy and insecurity. The highly educated riding teachers say that they handle scared riders and riders who have fallen off the horse with respect and understanding. It is also important that the riding teacher remain calm and adapt the teaching to the rider's needs. The riding teacher's own nervousness before riding lessons was best handled with careful planning and knowledge of the subject. This increases security and the prerequisite for a riding lesson to succeed and was also important for the development of self-confidence. Reflection leads to self-awareness and is important for an individual's understanding of their own feelings and values. This leads to fewer incidents of feeling inadequacy and insecure. Reflection together with colleagues gives an outside perspective on a riding teacher's riding lessons and is meaningful for a riding teacher who gets caught up in a self-critical thinking. Mental training seems to have an impact on how a person choose to look at themselves and other people. Finally, the results showed that a riding teacher's development of self-esteem and self-confidence is related to personal development.

Keywords: riding teacher, self-esteem, self-confidence, career development.

Innehållsförteckning

1. Inledning	9
1.1. Problem	10
1.2. Syfte	10
1.3. Frågeställningar	10
2. Teoriavsnitt	12
2.1. Osäkerhet och ängslan	12
2.2. Mental träning	13
2.3. Självmedvetenhet	13
2.4. Självkänsla	14
2.5. Självförtroende	15
2.6. Att utveckla ledarskap	16
3. Material och Metod	18
3.1. Val av metod	18
3.2. Genomförande	19
3.3. Etiska överväganden	19
3.4. Avgränsningar	19
3.5. Bearbetning av resultat	20
4. Resultat	21
4.1. Från nyutbildad till erfaren	21
4.1.1. Hippologernas svårigheter som nyutbildade	21
4.1.2. De erfarna ridlärarnas väg	22
4.1.3. Allt från kaxig till gråtmild	23
4.2. Problem i ridundervisningen	24
4.2.1. Problem med att som ridlärare hantera kritik	24
4.2.2. Problem med hantering av rädda ryttare	26
4.2.3. Problem med hantering av ryttare som ramlat av	27
4.2.4. Problem med att inte nå fram	28
4.2.5. Problem med hantering av egen ängslan	29
4.2.6. Känslan av osäkerhet och otillräcklighet	31

4.3.	Faktorer som stärker självförtroendet.....	32
4.3.1.	Lyckan av att nå fram	32
4.3.2.	Bekräftelse bra för självförtroendet.....	33
4.3.3.	Ridlärarens syn på mental träning.....	34
4.3.4.	Rollen som förebild	35
4.4.	Ridlärarens utveckling av ridlärarrollen	36
4.4.1.	Olika tillvägagångssätt för utveckling.....	36
4.4.2.	Reflektion för utveckling.....	37
4.4.3.	Ridlärarens syn på självförtroendet	38
4.5.	Problem och dess lösningar leder till utveckling	39
5.	Diskussion.....	41
5.1	Hantering av problem	41
5.2	Känslan av otillräcklighet och osäkerhet	42
5.3	Mental träning.....	43
5.4	Utveckling av självkänsla och självförtroende	44
5.5	Reflektioner metod och framtida studier.....	45
5.6	Slutsatser.....	47
6.	Författarens tack	48
7	Referenser	49
Bilaga 1	Informationsbrev till enkät	51
Bilaga 2	Enkätmall.....	53
Bilaga 3	Informationsbrev till intervju.....	56
Bilaga 4	Intervjumall	58

1. Inledning

Ridning och ridundervisning är en komplex verksamhet då den innehåller tre delar som ska samspela - ridläraren, ryttaren och hästen (Lundesjö-Öhrström 1998). Ridlärare ska inte bara arbeta med ett stort djur som har naturliga flyktinstinkter, utan också med ett stort antal människor som sitter ovanpå ett stort djur och i sin tur försöker lära sig att kommunicera med det (Hassler-Scoop 2002). Således är ridlärare ofta i frontlinjen för många svåra och intensiva interaktioner. Detta kan vara ett svårt uppdrag - och en som kräver omtänksam tanke, talang och skicklighet. Författaren menar att detta bör kvalificera ridlärare att vara utövare av komplex psykologi (Hassler-Scoop 2002).

Idag rider cirka 500 000 svenskar på ridskola eller i privat regi på egen häst (Svenska ridsportförbundet 2019). Vidare finns det cirka 450 ridskolor utspridda i Sverige och det genomförs årligen cirka fem miljoner ridlektioner med omkring 125 000 ridande elever. Komplexiteten i ridning och ridundervisning inklusive de höga antalet människor som utövar hästsport i Sverige gör att många ridskolor ställer krav på att de som håller ridundervisning ska ha en underliggande ridlärarutbildning (Lundesjö-Kvart 2020). En ridlärarutbildning innehåller oftast både teoretiska och praktiska undervisningstillfällen inom pedagogik, ledarskap, instruktörkunskap, ridskoleverksamhet, ridning och undervisning (Strömsholm u.a). Förutom en bakomliggande utbildning inom undervisning förväntas de flesta ridlärare också ha kunskap kring hästen som biologisk varelse, skötsel av häst och stall samt leda stallarbetet och personal (Thorell et al. 2016). De förväntas även ha kontakt med hovslagare, veterinärer och foderleverantörer med mera. Förutom detta bör ridlärare ha förmågan att bemöta barn, ungdomar och vuxna som vistas på ridskolan. Ridlärare kan därmed ha många uppdrag och förväntningar att uppfylla (Thorell et al. 2016).

Hassler-Scoop (2002) menar att de flesta som väljer att utbilda sig till ridlärare har gjort det på grund av en av två anledningar. Den första anledningen beror på att ryttare rekryterar sina ryttarkonkurrenter till att bli deras lärare. En annan vanlig utgångspunkt är på grund av en stark passion för hästar och att hjälpa andra människor till att bli bättre ryttare. Författaren menar även att många nyexaminerade ridlärare ofta finner svårigheter i ridläraryrket, då den idylliska

bilden möts av den komplexa verkligheten. Detta kan framkalla tvivel på den egna förmågan att bemöta människor, kommunicera, inspirera, ha fantasi, kunna planera och organisera samt förstå individ och grupppsykologi (Hassler-Scoop 2002).

Tidigare studier har visat att nyexaminerade lärare som ansågs ha en svag självkänsla och självförtroende upplevde det extra svårt att kliva in i lärarrollen (Ahlros 2007). Detta berodde bland annat på att lärarna hade en självkritisk och en icke-förlåtande inställning mot sig själva när de ansåg att de inte nådde upp till sina egna förväntningar eller gjorde misstag. En del lärarstudenter hade även en jämförande och en- ”varför kan inte jag” attityd mot de mer erfarna lärarna (Ahlros 2007). Detta skulle kunna appliceras på ridlärare som nyligen examinerats. Det saknas kunskap om hur vägen går – från nyutbildad ridlärare och oerfaren – fram till en ridlärare som är säker i sin roll och kan undervisa med auktoritet och självförtroende.

1.1. Problem

Som nyutbildad ridlärare finns en mängd krav och förväntningar att uppfylla inom ridundervisningen. Kraven kommer både från ridlärarna själva och från omgivningen på grund av de många olika situationer ridlärarna har att hantera. Detta kan medföra tvivel kring den egna förmågan att kliva in i en ridlärarroll och bemöta olika typer av ryttare och hästar. En svag självkänsla och självförtroende kan gå ut över den egna tron på att kunna prestera och hur man värderar sig själv som människa. Med tanke på de krav som ställs på en ridlärare är det av stort intresse att ta fram kunskap om hur nyutbildade ridlärare kan göra för att växa in i, utveckla trygghet och skapa ett självförtroende i sin roll.

1.2. Syfte

Syftet med arbetet är att utforska vad erfarna ridlärare tänker om sin självkänsla och självförtroende samt hur de upplever sig ha utvecklats från nyutbildad- till erfaren ridlärare.

1.3. Frågeställningar

- Vilka svårigheter finner nyexaminerade ridlärare i den nya yrkesrollen?
- Hur vill erfarna ridlärare hantera problem som uppstår i ridundervisningen?
- Vad tänker erfarna ridlärare om de känner sig otillräcklig eller osäker under en ridlektion?

- Vilka erfarenheter har ridlärare av mental träning och andra sätt att utveckla självkänsla och självförtroende i sin ridlärarroll?
- Hur upplever ridlärare att självkänslan och självförtroendet har utvecklats under åren som ridlärare?

2. Teoriavsnitt

2.1. Osäkerhet och ängslan

Känslan av ängslan kan delas in i två aspekter (Wolframm 2014). Den ena är den kognitiva och den andra är den somatiska. Den *kognitiva aspekten* syftar på hur en person tänker när hen känner sig ängslig. Ett exempel på detta är att personen börjar tveka på sin egen kompetens inför uppgiften hen ställs inför. Detta kan till viss del förbättra en persons prestation då eftertänksamheten ökar. Men blir den kognitiva ängslan för hög kan detta leda till orostankar och motivationen inför uppgiften minskar. Den *somatiska aspekten* syftar på de fysiologiska symptom en person får när hen känner sig ängslig. Dessa symptom kan vara svettningar, ökad puls, förändrad andning och spända muskler (Wolframm 2014).

Heimberg et al. (1995) menar att den kognitiva aspekten hänger ihop med *social ångest*. Studier har visat att en vanlig orsak till social ängslan är när en person vet att ett möte betyder mycket för en annan människa. Exempel på detta var chefer som bemöter anställda eller lärare som bemöter sina elever. I dessa situationer berodde den sociala ångesten på en ängslan över att inte nå fram, inspirera och tillgodose de anställdas eller elevernas känslomässiga behov (Heimberg et al. 1995).

Enligt Auty (2008) är rädsla hos ryttare något en ridlärare hanterar ofta. Författaren menar att det är viktigt att ridlärare kan läsa av en elevs känslotillstånd på hästryggen för att kunna planera och strukturera ridlektionen på ett vis som får eleven att känna sig trygg. Detta är viktigt då det i sin tur bidrar till en bättre kommunikation mellan ryttaren och hästen (Auty 2008).

2.2. Mental träning

Mental träning inom ridsport ligger efter i jämförelse med andra sporter och det finns endast ett fåtal studier gjorda på ryttares användning av den (Wolframm & Micklewright 2011). Enligt Angelöw (2002) innebär mental träning att praktisera ansträngningslöshet och att klara av att prestera på max utan att de går ut över välbefinnandet. Detta kan bland annat praktiseras genom *grundläggande* mental träning som innefattar yoga, meditation och olika avslappningsövningar. Syftet med grundläggande mental träning är att hamna i ett djupt och avspänt tillstånd som tillåter kroppen att bli mer mottaglig för positiva budskap. Detta tillstånd är motsatsen till stress och är viktig för att förebygga och motverka fysisk och psykisk ohälsa. Tidigare studier har visat att personer som inte tar kroppens och själens signaler som påvisar att den behöver vila och återhämtning kan leda till högt blodtryck, huvudvärk, magbesvär, nedstämdhet, försämrad självkänsla och prestation samt problem relationer till andra medmänniskor. Stress under en längre period kan leda till att en individ får utmattningssyndrom (Angelöw 2002).

Mottagandet för positiva tankar blir mer påtagligt i ett avslappnat tillstånd, vilket i sin tur gör större effekt på individens välbefinnande (Angelöw 2002). Detta är en förutsättning för *målinriktad* mental träning som innebär att få kontroll på sina egna tankar. Detta innebär att individen kan bromsa negativa tankar som kan orsaka stress och nedbrytande av sig själv. Individen får en förlåtande syn på sig själv och börjar även särskilja på person och prestation (Angelöw 2002).

Angelöw (2002) menar att forskning visat att ledare inom olika discipliner som utför mental träning under en daglig basis känner sig mindre stressade och mer utvilade. De blev även mer mottagliga för kritik och har gått vidare från den med känslan av lärdom kontra misslyckande. Relationer har blivit bättre då de lärt känna sig själva och hur de känslomässigt agerar i möten med andra människor. Detta har även medfört en förståelse för hur andra människor agerar i möten eller situationer. Ledarna upplevde att detta bidragit till en förbättrad förmåga att samarbeta, prestera samt att mottagandet av ny information och kunskap blivit enklare (Angelöw 2002).

2.3. Självmedvetenhet

Självmedvetenhet har betydelse för individers hanterande av inre tankar och känslor (Hassmén et al. (2002). Carver (2012) definierar självmedvetenhet som en djup förståelse för egna styrkor, svagheter, känslor, drivkrafter och behov. Hassmén et al. (2002) menar att detta grundläggande för en individs förmåga att interagera och kommunicera med andra människor i sociala sammanhang (Hassmén et al. 2002).

Självmedvetenhet delas in i två aspekter (Hassmén et al. 2002). Dessa är den privata självmedvetenheten och den offentliga självmedvetenheten. Den privata självmedvetenheten innefattar en individs insikt och självförstånd kring egna tankar, känslor, attityder, föreställningar och motiv. Carver (2012) menar att den privata självmedvetenheten är nyckeln till ett framgångsrikt ledarskap. Utvecklandet av den privata självmedvetenheten görs genom reflektion. Författaren kallar metoden för reflektion ”single loop” och ”double loop”- lärande. För att förstå begreppet drar författaren ett exempel på en termostat. Termostaten är inställd på att slå av sig själv vid 20°C. Detta innebär ett ”single loop”-lärande. Hade termostaten ifrågasatt varför den stängs av vid 20°C och utvärderat om det finns någon annan temperatur som skulle vara bättre kallas för ett ”double loop”-lärande. Det vill säga individen, eller termostaten i detta fall, reflekterar och utvärderar sitt agerande. Hassmén et al. (2002) menar att en person som har en stark privat självmedvetenhet ofta agerar utifrån sina egna känslor och värderingar. De lägger inte heller någon värdering i hur andra ser på deras person (Hassmén et al. 2002).

Den offentliga självmedvetenheten innefattar individens insikt om sig själv som social varelse i sociala sammanhang (Hassmén et al. 2002). En person med en stark offentlig självmedvetenhet värderar andras åsikter och uppfattningar av individen högt. De anpassar sina känslor och åsikter utefter andra personers tyckanden och situationer de befinner sig i. Dessa personer är mer ängsliga och nervösa inför sociala sammanhang än personer med en stark privat självmedvetenhet (Hassmén et al. 2002).

Carver (2012) menar dock att en ledare bör besitta en självmedvetenhet som innefattar båda aspekter. Detta beror på att en ledare bör känna sig trygg med sina egna värderingar men ha förståelse för och delvis anpassa sitt ledarskap utefter andra individers behov (Carver 2012).

2.4. Självkänsla

Självkänslan är grundläggande och centralt för hur personer väljer att värdera och uppfatta sig själva (Hassmén et al. 2002). Självkänslan utvecklas tidigt och är en stabil aspekt som i vuxen ålder är relativt svår att ändra på. Självkänslan kan delas in i två aspekter. Dessa är bassjälvkänsla och prestationsbaserad självkänsla. Bassjälvkänslan definierar självacceptans och uppskattning av en själv och är inte relaterad till upplevda färdigheter, skickligheter eller andras värderingar. Den prestationsbaserade självkänslan omfattar däremot individens behov av att känna sig kompetent och strävan efter framgång. Den omfattar också individens behov av att känna sig uppskattad och accepterad av andra människor. Enligt Hassmén et al.

(2002) går bassjälvkänslan och den prestationsbaserade självkänslan att identifiera i fyra olika varianter. Dessa fyra varianter utgör hur människors behov av att prestera, rädsla för att misslyckas samt test- och tävlingsängslan (Hassmén et al. 2002).

Johnson (1997) beskriver att en person med *hög bassjälvkänsla* och *hög prestationsbaserad självkänsla* har ett starkt behov av att prestera. Skulle denna person misslyckas med en prestation upplevs detta inte som ett hot mot sin egen självkänsla. Forsman & Johnson (1996) menar att personer med en hög bassjälvkänsla och en hög prestationsbaserad självkänsla ofta har högt uppsatta mål och njuter av utmaningar och inspireras av framgångar (Forsman & Johnson 1997).

Johnson (1997) beskriver vidare att en person med *låg bassjälvkänsla* och *hög prestationsbaserad självkänsla* också har ett starkt behov av att prestera. Koivula et al. (2002) menar dock att den låga bassjälvkänslan utgör en rädsla för att misslyckas i olika typer av prestationer. Detta kan bidra till en hög test- och tävlingsängslan och nervositet. Eftersom självkänslan bygger på prestationer kan dessa personer ställa orimligt höga, näst intill perfektionistiska, krav på sina egna prestationer. Detta kan medföra besvikelser och känslan av ett icke-värde om prestationer inte uppfyller deras krav. Dessa personer har också ett starkt behov av att vara omtyckta och beundrade av andra människor (Koivula et al. 2002).

En person med en *hög bassjälvkänsla* och *låg prestationsbaserad självkänsla* uppvisar ofta en lägre grad av prestationer i olika sammanhang (Johnson 1997). Forsman & Johnson (1996) menar att dessa personer inte uppvisar någon oro inför de prestationer de utövar och vilken kvalité prestationerna har. De är nöjda med sig själva som person oavsett (Forsman & Johnson 1996).

Slutligen, om en person har *låg bassjälvkänsla* och *låg prestationsbaserad självkänsla* uppvisar denne ofta en lägre grad av prestation i olika sammanhang (Johnson 1996). Forsman & Johnson (1996) menar dock att dessa personer visar en hög grad av prestationsängslan och tvivel på prestationernas kvalité. Dessa personer undviker ofta utmaningar (Forsman & Johnson 1996).

2.5. Självförtroende

Självförtroende omfattar en persons självuppfattning av sin egen kapacitet av en begränsad färdighet eller förmåga (Hassmén et al. 2002). Exempel på detta kan vara uppfattningen av social kapacitet, studiekapacitet eller idrottskapacitet. Självförtroendet är lätt att förändra och påverka. En person med en hög självkänsla har ofta automatiskt ett högt självförtroende inom flera områden. En person med en

låg självkänsla uppvisar däremot inte ett högt självförtroende vad gäller de flesta färdigheter. Men det är inte heller ovanligt att dessa personer utvecklar ett högt självförtroende inom ett eller fler områden för att kompensera upp den låga självkänslan (Hassmén et al. 2002).

Vealey et al. (1998) beskriver att en persons utveckling av självförtroende beror på fler aspekter. Ett exempel kan vara att individen presterar i en situation och inser själv att hen klarade av det. Ett annat exempel är om en person presterar bäst av en grupp människor. Båda aspekter kräver dock en kombination av att personen både är mentalt och fysiskt förberedd inför uppgiften. Detta är viktigt då det blir enklare för personen att uppfatta sin egen kompetens och inte anse att det endast handlade om tur eller en engångsföreteelse. Ett socialt stöd är också viktigt då utomstående beröm och utvärderande feedback kan behövas för att en person ska se sin kompetens ur ett annat perspektiv än sitt eget. Detta är främst viktigt om personen är självkritisk. Ett socialt stöd bidrar även till en känsla av trygghet och att känna sig bekväm i sin egen prestation och kompetens (Vealey et al. 1998).

2.6. Att utveckla ledarskap

Wolframm (2014) menar att de bästa coacherna eller andra högt uppsatta ledare inom olika sporter ofta gjort en likartad karriärsutveckling. De personer som rankas högst inom sitt undervisningsområde har börjat med ett stort intresse och motivation för den sport de utövar. Det stora intresset har i sin tur medfört erfarenheter inom sporten som coachen sedan lär sig att förmedla till andra. Maltén (2002) anser att en av de viktigaste faktorerna för att nå utveckling inom sin bransch är genom en medveten utvecklingsstrategi i direkt anslutning till individens vardagliga arbete. Detta kallas för *erfarenhetsbaserat lärande* (Maltén 2002).

Maltén (2002) menar också att det är viktigt att en ledare utvecklar och effektiviserar förmågan att bemöta andra människor och olika problemsituationer. Detta innebär att fördjupa individens ledarskapsförmåga till människo-, uppgifts- och situationsanpassning. Författaren menar att denna ledarskapsutveckling kan nås via olika utbildningar, kurser och fortbildningar. Vanligtvis innehåller dessa typer av utbildningar gruppdynamiska kurser som inkluderar kommunikationsövningar, ledarskapsteorier, relationsbearbetning och kritikhantering. Fördelen med dessa typer av utbildningar, kurser och fortbildningar är att de erbjuder ledare att utföra teoretiska uppgifter enskilt och i grupp. Detta möjliggör att deltagarna får tanke- och erfarenhetsutbyte med andra kollegor inom liknande eller samma bransch (Maltén 2002).

Ett socialt nätverk är viktigt för det erfarenhetsbaserade lärandet (Maltén 2002). Detta beror på att det erfarenhetsbaserade lärandet endast är effektivt om ledaren har erfarna kollegor, mentorer eller stöd från en ledningsgrupp som kan agera vägvisare. Att ta hjälp från andra erfarna människor är ett effektivt sätt att ta lärdom från andras erfarenheter och utveckla sina egna. Detta beror på att den oerfarne ledaren kan applicera den erfarne ledarens situationsanpassade erfarenheter till sitt eget. Detta bidrar till en tryggare roll som ledare (Maltén 2002).

Ridläraryrket härstammar från ett militäriskt förhållningssätt (Brown 1995, Lundesjö Kvart 2020, Thorell et al. 2016). Dagens ridundervisning rör sig mot ett coachande förhållningssätt där ridläraren vägleder, för en dialog och lägger mer ansvar på eleven. Downey (2003) menar att coaching innebär att underlätta för en individs inläring, utveckling och prestation samt öka förståelse och medvetenhet. Genom att coachen lyssnar, repeterar, sammanfattar och klargör ökar medvetenheten hos en individ (Downey 2003).

3. Material och Metod

3.1. Val av metod

Studiens syfte var att undersöka vad en erfaren ridlärare tänker om sin självkänsla och självförtroende samt hur ridläraren har utvecklats från nyutbildad- till erfaren ridlärare. Därför genomfördes studien med kvalitativa metoder. Kvalitativa metoder gör det möjligt att undersöka hur fenomen upplevs av individer (Olsson & Sörensen 2015).

Inledningsvis gjordes en utsökning i olika databaser för att finna tidigare forskning kring området självkänsla och självförtroende inom ledarskapsutveckling. Sökord som använts har varit *self-esteem*, *self-confidence*, *self-awareness*, *leadership*, *ridingteacher*, *career development* och *teacher development*. Studien påbörjades via en enkät som skickades ut till alla tredjeårsstuderande Hippologer som går inriktning Island och Ridhäst. På ridhästinriktningen kan studenterna välja att specialisera sig mot hästutbildare eller ridlärare under tredje året. Enkäten skickades även ut till alla i de två senaste årskullarna hippologer. Enkäten innehöll öppna frågor kring Hippologprogrammet, ridläraryrket samt personlighetsfrågor. Den innehöll även Hassler-Scoops (2002) "Review your success"- skala som innefattar frågor som besvaras genom poängsättning (skala 0-10) kring ridlärarens upplevelse och känslor av ett undervisningstillfälle (Bilaga 2). Enkätens syfte var att kartlägga hur nyligen examinerade ridlärare upplever sin självkänsla och självförtroende i sin nya arbetsroll som ridlärare. Det sammanställda resultatet från enkäten bidrog sedan till semistrukturerade och öppna intervjufrågor kring undervisningssituationen, personlighet, karriärsutveckling samt problemlösningar (Bilaga 4). Dessa intervjufrågor ställdes i intervjuer med fem erfarna ridlärare med level III utbildning inom Svenska Ridsportförbundet samt ridlärare III och IV utbildning inom Svenska Islandshästförbundet. Dessa valdes ut då de tillhör de högsta nivåerna av utbildning inom båda discipliner och därmed den kategorin av ridlärare med störst och längst erfarenhet.

3.2. Genomförande

Hippologstudenterna samt de nyligen examinerade Hippologerna fick enkäten skickade till sig via mejl. I mejlet beskrevs syftet samt innehållet av enkäten. Enkäten var sedan ute under två veckorsperioder. Totalt deltog tolv respondenter i enkäten. Med stöd av svaren gjordes semistrukturerade intervjufrågor. Erfarna ridlärare med level III utbildning inom Svenska Ridsportförbundet samt ridlärare med III och IV utbildning inom Svenska Islandshästförbundet kontaktades via mejl och telefon. Av de ridlärare som kontaktades var det fem av dessa som var intresserade av att delta. Dessa ridlärare fick därefter ett informationsbrev och dag och tid bestämdes. Intervjuerna skedde med en ridlärare i taget via länk på Teams. Intervjuerna tog en till en och en halv timme att genomföra. Deltagarna svarade på de semistrukturerade och öppna frågorna genom egna erfarenheter och vad de trodde generellt. Intervjuerna spelades in.

3.3. Etiska överväganden

Som forskare är det viktigt att hålla sig till Vetenskapsrådets etiska riktlinjer (Vetenskapsrådet 2017). Deltagandet av studien var frivillig och det framgick tydligt i både enkäten och intervjun att alla deltagare skulle behandlas anonymt, har rätt att tacka nej till deltagandet i studien samt har möjlighet att avbryta medverkan när som helst. Materialet från både enkäten och intervjun behandlades konfidentiellt. Detta säkrades genom att enkätens deltagare gav anonyma svar samt att de erfarna ridlärarna som deltog i intervjun gavs fingerade namn i studiens resultat och diskussion. All information som kunde avslöja deltagarnas identitet har också tagits bort.

3.4. Avgränsningar

En avgränsning var att enkäten skickades ut till tredjeårsstuderande Hippologstudenter samt de två senaste årskullarna av Hippologer. Samtliga går eller hade gått inriktning Ridhäst eller Islandshäst. En annan avgränsning var att det var ridlärare med en level III utbildning enligt Svenska Ridsportförbundet samt ridlärare III och IV enligt Svenska Islandshästförbundet. På grund av pandemin gjordes alla intervjuer via länk på Teams.

3.5. Bearbetning av resultat

Bearbetningen av resultatet gjordes genom fenomenologisk analys. Enligt Olsson & Sörensen (2015) innebär fenomenologi att nå och beskriva innebörden av ett fenomen, genom att tolka fenomenet genom olika människors egna erfarenheter och upplevelser av det. I detta fall var fenomenet ridlärares utveckling av självkänsla och självförtroende samt hur ridläraren har utvecklats från nyutbildad- till erfaren ridlärare. Skalan som användes för att låta både de oerfarna och de erfarna ridlärarna bedöma hur de upplevt lektioner i början av sin karriär respektive den senaste ridlektionen de undervisat redovisas inte separat i resultatdelen utan de har främst använts i intervjuerna som diskussionsunderlag.

Resultatbearbetningen började genom en analys av svaren från enkäten. De individuella enkätsvaren kring utveckling, problem och problemlösning sammanställdes till en gemensam och generell uppfattning. När intervjuerna sedan var inspelade transkriberades inspelningsmaterialet. Den totala transkriberingen blev 58 A4-sidor. Transkriberingen gjordes ordagrann för att möjliggöra en noggrann tolkning och analys. Olsson och Sörensen (2015) menar att fenomenologisk analys av transkribering ska ske i tre steg. Den första ska ske i ett sökande av relevanta uttalanden om forskningsfrågan. Detta gjordes genom färgmarkeringar av ord, meningar och stycken som stämde överens med arbetets frågeställningar. Den andra ska ske genom identifierade av uttalanden i förhållande till kontexten. Detta gjordes genom en ytterligare analys och sammanställning av de färgmarkerade orden, meningarna och stycken mellan de olika intervjudeltagandens svar. Den tredje ska ske i kontextuella citat. Detta gjordes genom att citat noggrant valdes ut för att stärka kontexten i resultatdelen. Därefter sammanställdes enkäten och intervjun inom gemensamma kategorier. Dessa kategorier är presenterade under olika rubriker i resultatdelen. I diskussionen har resultatet generaliserats ytterligare för att identifiera samband, mönster och konstateranden i anknytning till teoriavsnittet i en helhet.

4. Resultat

Resultatdelen börjar med en resumé från de tolv enkätsvaren som inkommit. De tolv nyutbildade ridlärarnas syn på utbildningen samt deras syn på problem i deras nyintagna yrke som ridlärare presenteras. Därefter presenteras de fem erfarna ridlärarna (med fingerade namn) i en kort beskrivning av deras karriär som sedan följs av en reflektion kring deras första ridundervisning. Sedan besvarades frågeställningarna i arbetet utifrån vad de erfarna ridlärarna tänkte om utvecklingen av självkänslan och självförtroendet samt vad de tänkte om en ridlärares utveckling från nyutbildad till erfaren. Dessa resultat delades in i följande kategorier; *problem i ridundervisningen, stärkandet av självförtroende* samt *utveckling av ridläraryrollen*. Resultatdelen avslutades sedan med en fördjupad analys och sammanställning av resultatet till en syntes.

4.1. Från nyutbildad till erfaren

4.1.1. Hippologernas svårigheter som nyutbildade

Majoriteten av de nyutbildade Hippologerna och Hippologstudenterna som svarade på enkäten arbetar eller har arbetat som ridlärare efter sin examen. Samtliga ansåg att Hippologprogrammet har haft ett bra innehåll där det funnits en tydlig röd tråd genom alla tre åren. De var eniga om att de fått en bra grund att stå på gällande lektionsuppbyggnad, att hitta en bra röst och veta var och hur ridläraren ska placera sig i manegen.

Respondenterna som arbetat som ridlärare innan eller under sin Hippologutbildning ansåg sig själva ha en fördel, då de redan hade en grundkänsla kring hur ridundervisning går till och kunde via sin utbildning komplettera den grundkunskap de tidigare haft kring ridundervisning. De som däremot inte arbetat som ridlärare innan eller under Hippologutbildningen upplevde att det var svårare att kliva in i sin ridläraryroll utöver utbildningen. Detta berodde på att undervisningen på hippologprogrammet skett under kontrollerade former där studenterna också instruerade sina kurskamrater.

De flesta menade dock att utbildningen inte förberett dem för vanliga situationer som ridlärare bemöter ute i yrkeslivet. De situationer som nämndes var hanteringen av kritik, rädda ryttare, ryttare som ramlat av, att inte nå fram till sina elever, elever som betar sig illa mot hästen, nervositet inför ridundervisningen samt hanteringen av känslan av otillräcklighet och osäkerhet.

4.1.2. De erfarna ridlärarnas väg

Annas hästkarriär började med ett starkt intresse för hoppning, men valde senare att utbilda sig inom dressyr. Anna flyttade så småningom utomlands och arbetade i nio år i Spanien. Där gick hon från att vara elev till beridare, blev ansvarig för en anläggning samt drev en egen verksamhet under en period. Intresset för vidareutbildning gjorde att Anna flyttade till Sverige igen och ansökte till det då tvååriga Hippologprogrammet och tog en examen inom Hippologi. Annas stora intresse för undervisning ledde därefter till en legitimation som naturbrukslärare. Anna är idag utbildad Ridlärare level III inom Svenska Ridsportförbundet och har undervisat ryttare på nybörjarnivå upp till medelsvår dressyr. Idag arbetar Anna främst med att undervisa privatryttare inom dressyr.

Siv började sin hästkarriär på en ponnyridskola men fick som tonåring kontakt med islandshästar. Detta ledde till att hon började arbeta på en Islandshästverksamhet där de bedrev turridding och ridskola. På denna verksamhet blev *Siv* introducerad till ridundervisning. Efter ett par år startade *Siv* en egen verksamhet och började undervisa privata elever, fortfarande utan någon ridlärarutbildning. Det var brist på utbildningar inom Svenska Islandshästförbundet och *Siv* fick senare vara med och starta upp ridlärarutbildningar. Hon har sedan dess arbetat aktivt med att utveckla ridlärarutbildningarna och utbilda ridlärare. *Siv* har genom åren undervisat på ridskola men undervisar sedan några år tillbaka endast privat. *Siv* är utbildad Ridlärare IV inom Svenska Islandshästförbundet och har undervisat ryttare från nybörjarnivå upp till elever som platsat i Svenska Islandshästlandslaget.

Maria började sin hästkarriär som hästskötare på ridskola. På ridskolan blev *Maria* så småningom ridlärarvikarie och fick därmed ett intresse för undervisning. *Maria* utbildade sig därefter vidare som ridlärare och fick så småningom även tjänster som ridskolechef på två olika ridskolor. Idag är *Maria* utbildad Ridlärare lever III inom Svenska Ridsportförbundet och arbetar idag aktivt med att vidareutveckla utbildningar för både ryttare, ridlärare och hästskötare inom ridhäst. *Maria* har undervisat ryttare från nybörjarnivå upp till ponnyekipage som tävlat SM i dressyr samt elever som tävlat upp till 120cm hoppning.

Linnea började sin hästkarriär på en ridskola och blev intresserad i islandshästar efter att hennes familj köpt en islandshäst. Därefter växte antalet egna hästar och

ett intresse för att arbeta med hästarna på heltid väcktes. Linnea flyttade så småningom till en gård och blev med tiden introducerad till ett arbete som ridlärare. Därefter valde Linnea att utbilda sig vidare som ridlärare och är idag utbildad Ridlärare III inom Svenska Islandshästförbundet och har förutom det en diplomering inom coachning. Idag arbetar Linnea på ridskola två kvällar i veckan och håller utöver det privatlektioner flera dagar i veckan. Linnea har undervisat ryttare från nybörjarnivå upp till elever som platsat i det Svenska Islandshästlandslaget.

Elisabeth började sin islandshästkarriär som ung och har varit med i utvecklingen av islandshästsporten i Sverige från början. Elisabeth har alltid haft ett grundintresse för undervisning och kontakt med andra människor, vilket har gjort att det fallit sig naturligt för Elisabeth att undervisa och att dela sin erfarenhet och kunskap redan från början i hennes hästkarriär. Elisabeth gick sin första Ridlärarutbildning i Norge och utbildade sig sedan vidare i Sverige. Idag är Elisabeth utbildad Ridlärare IV inom Svenska Islandshästförbundet och arbetar idag som Ridlärare på hennes egen ridskola samt håller privatlektioner. Elisabeth har undervisat ryttare från nybörjarnivå upp till elever som platsat i Svenska Islandshästförbundet.

4.1.3. Allt från kaxig till gråtmild

Ridlärarna reflekterade tillbaka till början av deras ridlärarkarriär. Deras första upplevelser i manegen som ridlärare såg olika ut beroende på hur de beskrev sig själva som personer. Beskrev ridlärarna sig själva som trygga var deras upplevelser relativt neutrala och de la inte någon vikt i vad de presterade. Maria beskrev sig själv som en självsäker individ. När hon började undervisa ansåg hon att hennes prestation som ridlärare dög om eleverna satt kvar i sadeln och om ingen grät. Elisabeth upplevde att hon alltid haft ett gott självförtroende i förhållande till den kunskap hon besuttit. Detta gjorde att hon i början av sin karriär som ridlärare förmedlade det hon visste kunskapsmässigt och tyckte att det räckte. Anna beskrev sig själv som väldigt kaxig och hade en överväldigande känsla av stolthet när hon undervisade sina första elever.

Anna: När jag var ung var jag väldigt kaxig. Alltså här kommer jag och jag ska erövra världen. Jag kunde allt och visste precis vad jag ville förmedla till eleven som red. Jag tror väll att kaxigheten, eller i alla fall min kaxighet, bottnade i att jag faktiskt var helt säker på att jag kunde.

Siv hade däremot en, som hon själv beskrev, traumatisk upplevelse. Siv såg sig själv som känslig och lägger ett högt värde i hur hon uppfattas av andra människor. När Siv började undervisa fick hon stå emot mycket kritik från sina elever. Hon upplevde även att hennes elever jämförde henne med andra ridlärare. Detta gjorde att hon hade en känsla av otillräcklighet i slutet av sina lektioner.

Siv: När jag började åka ut på helgkurser för att undervisa åkte jag därifrån gråtandes. /.../ Jag hade tävlat med bra resultat vilket var bra då men jag hade ingen utbildning. Så jag fick stå ut med ganska mycket kritik från de jag undervisade. Liksom de frågade alltid varför gör du så eller varför säger du så. De jämförde mig också med andra ridlärare och sa att ja men den och den säger ju såhär. Det tyckte jag var jättejobbigt. Så när jag satt på tåget hem tänkte jag att jag var värdelös och att eleverna aldrig någonsin vill ha tillbaka mig igen.

4.2. Problem i ridundervisningen

4.2.1. Problem med att som ridlärare hantera kritik

Enkäten visade att Hippologerna och Hippologstudenterna hanterade kritik olika och hade olika strategier för att ta sig vidare från den. Dessa strategier kunde vara meditation, self compassion (översatt självmedkänsla) eller att prata med andra. De personer som använde sig av detta ansåg att de hanterade kritiken bra och plockade det som kändes relevant och såg det som en möjlighet att vidareutveckla sig själv och sin ridlärarroll. En del respondenter hanterade det dock dåligt och fylldes av en känsla av skam och skuld. De upplevde det svårt att ta sig vidare från kritiken. Samtliga erfarna ridlärare betonade dock att mottagandet av kritiken varierade mycket beroende på vem som framförde kritiken och hur den gav kritiken.

Samtliga erfarna ridlärare gav rådet att lyssna på kritiken och att sedan sälla och sortera om kritiken känns relevant eller inte. De menade att kritik alltid uppkommer av en anledning, men om det beror på att ridläraren själv har gjort ett sämre jobb eller om det är personen som ger kritiken som har en dålig dag har stor betydelse för hur kritiken bör hanteras. Reflektion var därför en viktig del av de erfarna ridlärarnas kritikhantering.

Linnea: Kritiken kommer av en anledning. Men ofta så handlar inte kritiken om mig, utan snarare eleven som ger kritiken. /.../ Det handlar oftast om att eleven inte mår så bra. När jag började tänka så blev hanteringen av kritiken mycket enklare, och jag tog det inte så personligt. Men oavsett hur kritiken framförs brukar jag tacka för feedbacken och säga att jag ska ta med mig det till nästa gång.

Anna tog ett exempel där kritik ibland kan kännas som ett påhopp mot den egna kunskapen. Hon ansåg att det bästa en ridlärare kan göra i en sådan situation är att behålla lugnet och finna trygghet i det den kan, trots att ridläraren inte kan ge ett bra svar i samma stund kritiken kommer. Elisabeth hade ett annat exempel där kritik

kan vara personbundet. Hon menade att de flesta ridlärare som känner sig säkra i sin roll utvecklar en egen stil utifrån deras egen personlighet. Personbunden kritik upplevde Elisabeth vara extra viktig att inte ta för personligt. Elisabeth menade att om det var fallet kan det bryta ner en individs självförtroende totalt. Ridläraren måste därför sälla och sortera om det är något att lägga energi på för att vidareutveckla sin ridlärarroll eller om det är eleven som måste hitta en ridlärare som passar eleven bättre.

Elisabeth: Som ridlärare är det omöjligt att tilltala hundratals elever. Om eleven anser att ridläraren ska ändra sitt sätt att undervisa och om det medför att ändra sin person eller filosofi kring hästräning så är det upp till eleven att hitta en ny ridlärare. Att uppoffra sig själv för att behålla kunder ska aldrig vara ett alternativ. Att vara sann mot sig själv och hålla sig till sin sanning är viktigt.

Maria ansåg att ta hjälp av en kollega för att få hjälp att komma vidare med nya insikter och lärdomar är ett bra sätt att hantera kritik.

Maria: Efter att jag rannsakat mig själv och känner att kritiken är relevant så pratar jag oftast med en kollega. Ridläraryrket är väldigt speciellt och det är ofta väldigt ensamt. Som nyutbildad kan det vara extra svårt att komma fram till hur lektionen eller situationen kan göras annorlunda nästa gång. Kollegor kan därför hjälpa dig att se på situationen med andra ögon och hjälpa dig bena ut det. /.../ Men jag tar aldrig kritik personligt. Att ta det personligt är bara dumt. Bara för att jag har gjort en dålig prestation betyder inte att jag är en dålig person.

När ridlärarna fick frågan om de följer sina egna råd kring kritikhantering var de två av ridlärarna som fann svårigheter att släppa kritiken och gå vidare. Siv var en av de ridlärare som hade svårt att gå vidare från kritik, trots att hon själv utbildar andra ridlärare och pratar om kritikhantering. Anna berättade att hon i stunden vet hur hon ska hantera kritiken men att hon ändå kan ta det väldigt personligt.

Anna: Jag tar kritik väldigt personligt, tyvärr. Jag önskar att jag inte gjorde det men jag tycker verkligen att det är skitjobbigt. Jag är dock alltid säker i det jag känner mig trygg i och jag sköter kritikhanteringen på ytan väldigt bra. Jag tror inte att det är någon som vet att jag tar det så personligt som jag egentligen gör. Men jag tar stryk och det dränerar mig att bli ifrågasatt.

Linnea reflekterade tillbaka till när hon var nyutbildad och kunde se en stor utveckling kring sin egen kritikhantering.

Linnea: Innan jag ens hade börjat undervisa och fått intresse för det var de just kritiken och att bli ifrågasatt som gjorde att jag tänkte att ridläraryrket inte var något för mig. /.../ Jag vill minnas att det var tufft till en början men att jag med tiden lärde mig att hantera det. Jag tror vändningen var när jag insåg att det är skillnad på mig som person och vad jag presterar. Då insåg jag att kritiken inte är något att lägga i ryggsäcken och må dåligt över eftersom jag alltid kan prestera annorlunda nästa gång.

4.2.2. Problem med hantering av rädda ryttare

En annan situation som de nyutbildade ridlärarna fann svårt att hantera var hanteringen av rädda ryttare. Flera av de nyutbildade ridlärarna beskrev en svårighet att veta om det rätta sättet var att pusha eleverna genom sina rädslor eller låta eleverna få ta sin tid att själva övervinna sina rädslor.

Samtliga erfarna ridlärare menade att rädsla hos elever ska bemötas med respekt och förståelse för att eleverna är rädda av olika anledningar. Fyra av de erfarna ridlärarna berättade att de aldrig tvingar sina elever att göra något som eleverna själva tycker är obehagliga eller har en känsla av att inte klara av. Dessa fyra erfarna ridlärare anpassar omgivningen, sättet de undervisar och låter eleven få överkomma sina rädslor i sin egen takt. Detta ansåg de fyra erfarna ridlärarna vara viktigt för att de rädda eleverna ska känna sig sedda och hörda, vilket i sin tur skapar trygghet. Siv beskrev sig själv ha svårigheter med sin egen ridrädsla, vilket hon ansåg var en fördel i undervisningen av rädda ryttare.

Siv: Jag själv är ingen särskilt modig ryttare. Jag har 100% förståelse för rädda ryttares rädslor. Det brukar jag berätta för mina rädda elever. Inte att jag är rädd men att jag inte är så modig. /.../ Jag upplever att eleverna blir mer trygga då eftersom jag visar så mycket förståelse och tar deras rädsla på allvar.

Linneas diplomering inom coachning gör att hon använder sig av ett coachande förhållningssätt i sin ridundervisning. Att ställa frågor kring hur eleven vill bli guidad genom sina rädslor ansåg Linnea skapa trygghet.

Linnea: Det är faktiskt inte alla elever som vågar erkänna att de är rädda. Så det ska alltid uppskattas av ridläraren. Jag brukar därefter fråga eleven hur den vill bli guidad genom sina rädslor. Alltså när det uppkommer en situation där eleven blir rädd -vill eleven att jag ska stanna av eller vill

eleven att jag pushar den. /.../ Vet eleven hur jag kommer agera i dessa situationer skapar det i sin tur trygghet. Den tryggheten kommer sedan speglas av till hur ryttaren rider och kommunicerar med hästen.

Maria beskrev sig själv ha ett tuffare förhållningssätt mot sina rädda elever. Hon såg sig själv som självsäker och trygg i det hon förmedlar till sina elever. Detta ansåg hon vara en fördel då tryggheten hon själv besitter speglar av sig på hennes elever. Hon menade dock att detta förhållningssätt kräver att eleverna rider på hästar som ridläraren kan lita på och att det sker inom ramar som eleven klarar av.

Maria: Jag pushar mina rädda elever. Jag är inte den som säger att eleven slipper för att den är rädd. Sen är det såklart viktigt att kunna läsa av vilka elever som klarar av att bli pushade eller inte och att ridläraren känner sig trygg med att eleven faktiskt kommer klara det. Men jag tror ju på att ingen minns en fegis.

4.2.3. Problem med hantering av ryttare som ramlat av

De nyutbildade ridlärarna ansåg att situationer där en elev ramlar av kunde vara svårhanterliga. Detta berodde på att de nyutbildade ridlärarna inte fått lära sig hur sådana situationer ska struktureras och hanteras på bästa sätt under sin utbildning.

De erfarna ridlärarnas svar på detta var att första prioriteringen är att få kontroll på situationen runt omkring. Detta kunde innebära få stopp på resterande elever om det är en gruppundervisning. Är det hästar som skenar runt i manegen är det bästa att be resterande elever ta hand om det, eller någon annan som är nära till hands. Samtliga ansåg att det var viktigt att behålla lugnet och att vara närvarande utan att överdramatisera eller underdramatisera händelsen. Därefter ställde samtliga erfarna ridlärare frågor till eleven. Dessa frågor var -hur känns det, kan du andas, har eller var har du ont samt vill du sätta dig upp eller vill du ligga kvar. Utefter de svar ridlärarna får från eleven görs ytterligare åtgärder vid behov. Har eleven skadat sig illa är det upp till ridläraren att ringa en ambulans eller få eleven till sjukhuset på annat sätt. Behövs inte det är ridlärarna eniga om att aldrig påskynda något om eleven inte själv är villig att göra det.

Anna: Jag har varit med om föräldrar som kommer och rycker upp sina barn från marken. Och då måste man stoppa den föräldern. /.../ Det är viktigt att eleverna får känna efter själva hur de mår. Sen måste de få andas och lugna ner sig.

De erfarna ridlärarna berättade att elever som ramlar av kan bli riktigt rädda. Linnea menade att om det är fallet så hanterar hon eleverna på samma vis som en rädd

ryttare. Eleverna får själva säga hur de vill göra och om de är villiga att prova sitta upp igen. Hon brukar dock uppmuntra eleverna att vara kvar och titta medan de andra eleverna fortsätter att rida för att få tid att andas och landa.

Linnea: När eleven har fått landa lite brukar jag efter ett tag fråga om han eller hon vill sitta upp igen. Om svaret är nej brukar jag säga att jag kan hålla i hästen och att eleven bara behöver sätta sig i sadeln om det skulle kännas bättre. Jag pushar helt enkelt lite försiktigt. Men jag tycker såklart att det är viktigt att läsa av situationen och inte tvinga eleven till något den absolut inte vill. Jag menar hur ska en livrädd ryttare kunna sätta sig upp och förmedla till hästen att detta nog inte var så farligt om ryttaren har lika mycket stress i kroppen som när den ramlade av.

Anna och Elisabeth brukar också förklara för eleven vad det var som hände. Detta ansåg båda var viktigt då många elever som ramlar av ofta inte hinner uppfatta vad det var som hände.

Elisabeth: Många gånger måste man förklara för eleven vad som har hänt utan att skuldbelägga eleven. För ofta har inte eleven någon aning. /.../ Annars kan eleven börja hitta på alla möjliga saker. Alltså att hästen var dum eller att ryttaren själv är dålig.

Anna berättade hur hon brukar lära sina elever att agera på ett visst sätt om deras häst skulle börja skena och eleverna tappar sin balans.

Anna: Släppa spöet brukar jag lära mina elever ganska tidigt att göra. Så de inte börjar slå hästen. Sen brukar jag också lära eleverna att luta sig bakåt och försöka hålla lugnet. /.../ Det har även varit ett tillfälle där jag hade en elev som blev riktigt rädd efter en avramling. Den eleven kom tillbaka på en privatlektion och då tog vi en del av den för att öva på vad hon skulle göra vid nästa tillfälle om det uppkom en liknande situation. Så då ropade jag "hästen blev rädd" och då skulle hon agera på ett visst sätt. Sen fick hon öva på det åtta ridtillfällen framöver.

4.2.4. Problem med att inte nå fram

Både oerfarna och erfarna ridlärare beskriver att när de inte når fram till sina elever får det dem att känna sig minst framgångsrika i sin ridlärarroll. Att inte nå fram till eleverna kunde bero på olika saker. En del syftade på bristande kommunikation medan andra syftade på att övningen blivit för svår. Ibland var de en kombination av de båda. Siv berättade att hon känner sig minst framgångsrik när en övning inte verkar passa ekipaget. Hon beskrev även att hon har lätt att fastna i övningar som

inte riktigt fungerar då hon vill att de ska lyckas. Detta menade hon kan vara både en fördel och en nackdel. Nackdelen med det är att hon trots många försök inte verkar kunna gå vidare till något som fungerar bättre. Hon menade att detta ibland har inneburit att eleven känner sig misslyckad och blir ledsen. Detta tar hon väldigt personligt och kan gå länge och grubbla över.

Siv: När jag inte når fram till eleven känner jag mig som minst framgångsrik. Eller när jag har valt fel övning. Jag märker att övningen inte funkar, och jag kommer inte på någon övning som skulle kunna vara bättre. Det lyckas liksom inte och sen kanske vi måste sluta för att hästen börjar bli trött. Hästen känner sig ju inte särskilt misslyckad men eleven känner sig inte särskilt bra och inte jag heller.

Maria menade också att hon att hon känner sig dålig när en övning inte fungerar. Precis som Siv anser Maria att hon själv också fastnar i övningar som inte fungerar.

Maria: Man tänker gud varför började jag med dethär och nu måste jag ju ändå ta mig ur det. Då kan man ju känna sig dålig. Så när det inte blir som när man har tänkt sig eller när man kanske har satsat lite för högt och haft nivån lite för hög för vad som egentligen passade.

Elisabeth beskrev att hon känner sig minst framgångsrik när hon är trött. Hon ansåg att lektionerna inte blir den av kvalité hon ofta strävar efter. Dock ansåg hon att med erfarenhet och rutin inom undervisning har hennes ridlärarroll blivit en pålitlig ”autopilot”.

Elisabeth: Man ska gå ut och undervisa sent på kvällen och man känner bara gud nu har jag sagt det här 800 gånger. Ibland kan man ju bara känna hur lektionen går lite på rutin. Men när man har hållit på länge så kan man ju också på något vis vara professionell ändå. Så ofta stämmer ens egen känsla inte alltid överens med vad eleverna tycker. Ibland kan eleverna säga åh vad det var bra idag. Och jag bara vad menar du. Hur gick det till. Men har man tillräckligt mycket erfarenhet och rutin så verkar det fungera i alla fall.

4.2.5. Problem med hantering av egen ängslan

En del av Hippologerna och Hippologstudenterna blev ängsliga inför ridundervisningen. Majoriteten av dessa menade att känslan uppkom av en oro att inte nå upp till sina egna eller elevernas förväntningar som ridlärare.

De erfarna ridlärarna var eniga om att ridlärare behöver lägga mer tid på att planera och läsa på kring ämnet den undervisar i. Struktur och kunskap i ridlektioner

menade samtliga bidra till att känna sig säkra i sin ridlärarroll och stärker därmed självförtroendet.

Anna: Du kan försöka förbereda dig mer. Så att du känner dig så trygg som möjligt med det du håller på med. Att du är påläst och att du är redo så gått det går. Egentligen är det bara att gå in och göra det. Min allra första ridlärare som hade långpiskan i näven och militärrösten sa under hopplektionerna att vi skulle slänga hjärtat över hindret och hoppa efter själv. Och jag tänker lite lika. Just do it. Det är ingen idé att älta ihjäl sig i förväg. Då presterar man oftast bara sämre.

Samtliga Hippologer och Hippologstudenter som arbetar på ridskola har terminsplaneringar. Detta ansåg majoriteten vara viktigt då det hjälper dem att hålla strukturen och en röd tråd genom terminen. En del Hippologer och Hippologstudenter skrev hela lektions PM inför varje undervisningstillfälle. Detta var för att de ville känna sig väl förberedda och säkra kring lektionens uppbyggnad och mål.

De erfarna ridlärarna som arbetar på ridskola använder sig också av terminsplaneringar. Detta ansåg även de erfarna vara viktigt för strukturen och den röda tråden genom terminen. De skrev dock inte lektions PM då de flesta ansåg att de med erfarenhet känner sig så pass trygga i de ämnen de undervisar i. Privatundervisningarnas planering varierar däremot. Anna, Maria, Linnea och Elisabeth läser av ekipaget i början av privatundervisningen och lägger därefter upp en plan för stunden. Siv har dock ett väl uttänkt sätt att planera hennes privatlektioner. Hon berättade att nya elever alltid får börja med att skriva en kort beskrivning om sig själva och hästen samt långsiktiga och kortsiktiga mål. När eleven sedan ska rida görs ett ”diagnostiskt prov” som Siv själv kallade det. Det diagnostiska provet innebär att eleven visar olika gångarter samt utsatta övningar. Därefter får eleven reflektera över hur det kändes och om det var något som kändes mer eller mindre bra än vanligt. När eleven sedan har ridit skriver Siv ner vad de har tränat på, hur det har gått och förslag på övningar till nästa gång. När eleven sedan kommer tillbaka börjar Siv med att läsa upp föregående lektions resultat och plan för dagens lektion. Detta gör att Siv tillsammans med eleven kan hålla en struktur och röd tråd för att nå de kortsiktiga och långsiktiga målen.

Siv: Jag sparar alla papper också. Så de elever som jag har haft i några år kan jag läsa upp papperna för vilket är väldigt kul då vi ofta kan bocka av att vi har nått de kortsiktiga målen. Och sen har vi dom här långsiktiga målen som man kanske inte alltid checka av då det kan vara mål som kan ta hela livet. Men sen när man har börjat checka av de flesta målen så kan man

ju börja skriva nya mål och så vidare. Och det gör ju att det blir en slags planering även i privatlektionerna.

4.2.6. Känslan av osäkerhet och otillräcklighet

De oerfarna upplevde att de ibland kände sig osäkra inom ämnen de inte har så mycket kunskap kring eller när de bemöter elever med en tråkig attityd. De menade även att de ofta kände sig otillräckliga i gruppundervisningar då de ibland kunde vara en elev som behövde extra mycket hjälp eller en häst som krånglade. Detta gjorde att respondenterna upplevde att de inte kan ge de andra eleverna så mycket hjälp de egentligen önskar att de kunde.

De erfarna ridlärarna reflekterade över om de, trots mycket erfarenhet, kan känna sig osäkra i sin ridlärarroll. Fyra av de erfarna ridlärarna svarade ja, men menade att det inte var deras roll som ridlärare som blev osäker. Det var snarare de själva som personer och deras personliga värderingar och reflektioner som gjorde att de kunde ifrågasätta sin prestation och kunskap. Ridlärarna menade dock att en lagom mängd tvivel och ifrågasättande på den egna förmågan är viktigt då det sporrar motivationen till utveckling. Anna ansåg att hon besitter mer kunskap, men att desto mer hon kan desto mindre kan hon. Anna brukade ofta ifrågasätta sig själv om hon hade kunnat sköta situationer annorlunda eller om det var tillräckligt för stunden. När Anna sedan tänkte tillbaka på det senaste tillfället hon blev osäker beskrev hon även en känsla av skuld då en av hennes elever ramlade av.

Anna: Det var en ridskolehäst som kommit upp lite i ålder. Den travade väldigt långsamt mot ett hinder så jag smackade på och den brallade iväg och ungen trillade av. Då blev jag förvånad och tänkte vad sjutton hände nu. Så det är ett tillfälle när jag tänkte shit det var jag som fick ungen att ramla av. Det var inte så kul.

Elisabeth reflekterade över tillfällena när hennes elever rident för en annan ridlärare som lärt eleven att agera på ett sätt i en situation som inte stämmer överens med vad Elisabeth tycker eleven att eleven ska göra. Dessa scenarion kunde göra att hon känner sig osäker på det hon själv tycker är rätt eller fel. Tycker Elisabeth att hon har rätt menade hon att det kan det vara dränerande när hon försöker förklara för eleven att hon tycker annorlunda.

Elisabeth: I de situationerna kan jag ibland känna oj hur ska jag nå fram på ett bra sätt här. För man vill ju liksom inte heller klanka ner på någon. Då blir det oftast en så lång kommunikation för att komma runt och få eleven att förstå att man har en helt annan bild. Och så kan man ibland bli osäker

på om det är de som har fel eller är det jag som har fel. Man blir tvungen att tänka två gånger extra själv för att ha klart för sig hur man ska göra.

Siv reflekterade tillbaka till några veckor sedan. Hon berättade att en elev gjorde att hon kände sig så osäker att hon blev ledsen. Eleven hade försökt förklara för Siv hur hennes personlighet uppfattas av andra. Siv visste att eleven inte menade något illa, men detta gjorde att Siv började analysera sig själv som person och hur andra ser på henne. Detta gjorde att hon presterade sämre som ridlärare dagen efter.

Siv berättade också att hon ofta känner sig otillräckligt som ridlärare i undervisning med fler än ett ekipage inne i manegen. Detta gör att hon idag endast håller privatlektioner.

Siv: Jag blev osäker och kände mig otillräcklig i gruppundervisningar. Det blev lätt att hamnade i känslan att man inte räcker till. Tiden går mycket fortare än vad man trodde. Jag kunde inte hålla min plan. Det är lätt att man fastnar lätt på en elev som man känner att det är svårt med eller en lite duktigare elev. Då känner man sig otillräcklig och att man inte hinner hjälpa alla. Det tycker jag i alla fall var väldigt svårt. Jag är bäst på att hålla privatlektioner och det tror jag också mina elever tycker.

Linnea berättade att hon inte alls blir osäker idag. Hon berättade dock att hon i början av sin karriär kunde bli osäker när en elev som var mycket äldre än henne skulle rida lektion.

Linnea: Förr kunde jag bli osäker när det kom personer som sa att dom har ridit mycket i sitt liv och jag bara shit dom har ju ridit mer än vad jag har gjort. Då har jag tänkt innan att hur sjutton ska jag hjälpa denna människa. Men jag har ju insett att det kan jag. Är det så att eleverna är så himla duktiga ridtekniskt och om jag känner att de inte behöver så mycket av den hjälpen så finns det ju någonting annat jag kan hjälpa dom med. Till exempel att eleverna kommer med någon stress eller något i deras person som man kan arbeta med för att dom ska bli ännu bättre ryttare.

4.3. Faktorer som stärker självförtroendet

4.3.1. Lyckan av att nå fram

Enkäten och intervjuerna visade att samtliga oerfarna och erfarna ridlärare fann den största glädjen i ridundervisningen av att nå fram till sina elever, se när eleverna når

sina mål, höra eleverna få en aha-upplevelse, när eleverna tycker att lektionen var givande eller när eleverna känner sig nöjda av deras egen insats och har ett bättre självförtroende i deras prestation som ryttare än innan. Samtliga erfarna ridlärare betonade att de inte är de stora framgångarna som spelar störst roll i en ridlärares känsla av framgång. Det är snarare de små detaljerna som plötsligt faller på plats hos eleverna som ger samtliga erfarna ridlärare mest lycka.

Maria: Det är ju när man når de små resultaten som är givande. Det behöver ju inte bara handla om tävlingsresultat utan det kan ju handla om att få barnen att sitta ner på rätt sittben, eleverna känner att de fattar fel galopp, att man får den rädda eleven att ta den där galoppen eller när man på kvällen har de vuxna som får hästarna att gå som smör och alla bara går jättefint och man ser att både hästar och elever är nöjda. Då känner man sig ju väldigt bra.

Elisabeth sa ungefär lika som Maria. Även hon är helt ointresserad i tävlingsresultaten och menade att de är de små framgångarna som knappt syns som är nyckeln till de största framgångarna.

Elisabeth: Det är när de små bitarna faller på plats som har betydelse för en ridlärares känsla av framgång. När en ryttare får en aha-upplevelse och ryttaren plötsligt förstår någonting. Eller kommer tillbaka och säger nu fattar jag ju vad du tjuvar om eller har varit i en annan situation när de plötsligt förstår det jag pratat om. Att man känner att man har nått fram och att man får ett kvitto på det tillbaka. Det är inte de stora sammanhangen där eleven tävlar och får 6,4 istället för 6,2 i ett fyrgångsprogram som spelar roll.

4.3.2. Bekräftelse bra för självförtroendet

Samtliga Hippologer och Hippologstudenter ansåg att utomstående bekräftelse eller beröm var viktigt av olika anledningar. En del ansåg att det var viktigt för att det gav en bekräftelse på att man som ridlärare är på rätt väg. De ansåg att de lätt fastnar i sina egna självkritiska tankar. Att få höra något positivt från en utomstående person ansåg dem kan betyda mycket för självförtroendet.

De erfarna ridlärarna hade lite olika syn på om det var viktigt eller oviktigt. Anna och Siv tyckte det kändes bra att få utomstående bekräftelse eller beröm. Siv drog en jämförelse med hästarna och menade att människor också behöver veta när det blir rätt. Linnea, Elisabeth och Maria menade dock att de inte ser ett stort behov av att få utomstående bekräftelse eller beröm. De menade att bekräftelsen eller

berömmen snarare kommer från att se eleverna lyckas med ridningen eller när hästarna mår bra.

Maria: Alla tycker ju om att få bekräftelse. Så är det ju. Men bekräftelse behöver ju inte betyda att någon säger fan vad bra du är. Utan det kan ju också vara att nå fram. Att man ser leendet på sin elev eller ser den där personen lyckas med det vi har kämpat med. Eller att hästarna frustar och är nöjda. Det är ju också bekräftelse och jag tycker det är viktigt att inte lägga för mycket värdering i att höra vad andra tycker. Då missar man all bekräftelse som händer i själva ridundervisningen.

4.3.3. Ridlärarares syn på mental träning

Ett fåtal Hippologer och Hippologstudenterna har använt sig av meditation och self compassion (översatt självmedkänsla) för att utveckla ridlärarrollen. Den mentala träningen för dessa respondenter gjordes för att enklare komma över kritik eller andra motgångar i ridundervisningen.

Fyra av de fem erfarna ridlärarna har använt mental träning vid olika tillfällen. Det har dock inte alltid varit i samband med att utveckla ridlärarrollen. Det har snarare varit något i samband med deras generella välmående eller prestation som tävlingsryttare. Den mentala träningen har varit i form av yoga, meditation, andningsövningar, frigörande dans eller någon form av självledarskap. Linnea berättade att hon en gång i tiden varit utbränd och att hon under denna period sökte sig till coachingutbildningen i hopp om att bli en mer hållbar människa. Linnea menade att den utbildningen inte bara har hjälpt henne att få ett bättre och mer hållbart liv, utan också hitta trygghet i sig själv och därmed som ridlärare.

Linnea: Coachingutbildningen var en personlig resa. Plötsligt förstod jag vikten av att lära känna sig själv, varför jag reagerar som jag gör när någon blir arg på mig exempelvis, vilka värderingar och behov har jag och hur jag står upp för mig själv. När jag började göra det så har hela undervisningsbiten också bara blivit lättare och lättare för det är ju en form av coaching att undervisa ridande ekipage. Så jag tror att det är den bästa grejen som jag har gjort för min ridlärarroll.

Elisabeth har haft ett stort intresse för mental träning. Hon har läst fler böcker om ämnet. Detta har dock inte varit i syfte att stärka sig själv som person och ridlärare, utan det har snarare varit i syftet att samla fler verktyg till att coacha sina elever.

Elisabeth: Jag har kunnat applicera den mentala träningen på mina elever för att hjälpa till att stärka de som har väldigt mycket negativt tänkande och

fastnar i att ”jag kan inte” och ”det är mitt fel” och så vidare. Helt enkelt elever som inte vågar utveckla sig för att de sätter upp hinder för sig själva. Så mental träning tror jag aldrig kan vara någon last på något vis för varken sig själv eller för sina elever.

Anna har provat använda mental träningen i form av avslappning, andningsövningar och yoga. Hon upplevde dock att avslappning och andningsövningar inte gav henne något. De fyllde henne snarare med panikkänslor. Yoga ansåg hon däremot fungerade bättre då det innebar rörelser och användning av hela kroppen. Men oavsett om hon själv inte upplevde att den mentala träningen gjort något för sin egen del ansåg hon att andra ridlärare ska prova.

Anna: Att utveckla sin ridlärarroll innebär att utveckla sig själv som människa. Ur det perspektivet är mental träning bra. Så fungerar det för dig -absolut.

4.3.4. Rollen som förebild

Majoriteten av Hippologerna och Hippologstudenterna hade samma mål inom sin karriär som ridlärare -att utbilda sig till ridlärare level III inom Svenska Ridsportförbundet och ridlärare III inom Svenska Islandshästförbundet. Kvarstående respondenter uttalade sig mer om specifika mål. Dessa handlade om att känna sig trygg i sin ridlärarroll för att på så vis kunna förmedla ridkunskap på ett professionellt och individuellt sätt samt stå upp för sig själv när det är något som inte känns rätt.

De erfarna ridlärarna var överens om att en av de viktigaste delarna som ingår i en ridlärares roll är att vara en förebild. Det sätt som ridläraren tränar, hanterar, tar hand om och pratar om hästarna kommer eleverna mer eller mindre att ta efter. Elisabeth och Anna beskrev hur viktigt det är för en ridlärare att hålla sig till sin egen sanning. Både Elisabeth och Anna menade att de upplevt hur en del ridlärare beskrev för eleven att göra på ett sätt men gör själva på ett annat sätt, vilket de båda ansåg vara problematiskt.

Elisabeth: Elever kommer till dig för att vilja ta efter det du gör. Detta gör att du som ridlärare i mångt och mycket har ansvar för alla hästars välbefinnande, vare sig det är skolhästar eller privata hästar. För du som ridlärare är kanske den enda människa som kan något om hästar som ryttaren får kontakt med. Det medför att eleven förväntar sig att du kan saker runt omkring ridningen också.

Elisabeth beskrev vidare hur viktigt det är att en ridlärare är påläst kring allt runtomkring ridningen också.

Elisabeth: Ibland fungerar ingenting i ridningen kanske för att en sadel ligger och klämmer konstigt. Man kan liksom inte utgå från att ryttarna själva har koll på sin utrustning eller om hästarna faktiskt mår bra i allmänt. Så att kunna hjälpa till med hela den biten är också jätteviktig och något som ingår i ridlärarens roll. /.../ Ibland blir jag förvånad över okunskapen en del hästägare besitter. Sen ska man ju inte göra någon ledsen men var ärlig. Det är din skyldighet.

De erfarna ridlärare reflekterade över hur ryttare som uppvisar en dålig attityd mot hästar bör hanteras. Samtliga enades om att detta var något mycket allvarligt och som en ridlärare aldrig ska ignorera. Flera av de erfarna ridlärarna berättade hur de bett elever kliva av och lämna manegen vid ett par tillfällen.

Anna: Är det en ryttare som betar sig illa mot hästen så är jag benhård. Tala om att hästen inte är ett redskap utan det är en arbetskompis och vi gör så här i stället och berömmar hästen. Fortsätter eleven att bete sig illa säger jag stopp. Då får ryttaren kliva av och gå därifrån.

4.4. Ridlärares utveckling av ridlärarrollen

4.4.1. Olika tillvägagångssätt för utveckling

Samtliga erfarna ridlärare har genom sin karriär haft olika tillvägagångssätt för att utveckla sin ridlärarroll. Det som de har gemensamt är att deras ridlärarkarriär började utan någon ridlärarutbildning. Anledningen till detta varierade men samtliga menade att ridlärarutbildningarna har varit viktig för deras trygghet och struktur i ridundervisningen. Fyra v ridlärarna menade också att utbildningarna har möjliggjort att träffa kollegor inom samma bransch att knyta kontakt med. Kollegor är något samtliga ridlärare ansåg varit en stor betydelse i deras utveckling som ridlärare. Maria menade att hon inte skulle vara där hon är idag utan kollegor som stöttat henne. Dels för att det varit fördelaktigt att prata om det är något som känns jobbigt, dels för att kollegorna har hjälpt till att strukturera ridlektioner på bästa sätt.

Maria: Man kan tvivla på sin förmåga såklart. Men det handlar bara om att ta sig ut dit och kriga och ta sig igenom det och sen ta det med sina kollegor. Det jätteviktigt att ha bra människor omkring sig.

Anna poängterade att bollandet med en annan kollega medför två vinster. Den ena är att formulera sina egna tankar och möjliga problem i ord. Den andra är att ridläraren får ta del av någon annans synpunkter. Siv uttryckte en oro över att många nyutbildade ridlärare blir för snabbt ensamma i deras yrke som ridlärare.

Siv: Jag är lite orolig över att ni som är nyutbildade hamnar för snabbt på er egen gård. Ni får ju så otroligt mycket från en väldigt bra utbildning. Och då kanske man tänker att man klarar av att vara. Men jag är lite orolig att ni inte får det här med att arbeta med andra kollegor, arbeta i grupper, må dåligt tillsammans, lära sig av varandra och att misslyckas och lyckas ihop. Det är så oerhört viktigt.

Anna uttryckte att hennes utbildning i kombination med erfarenhet har lärt henne att vara mer medveten om individers olikheter. Anna menade att hon i början av sin karriär hade svårt att relatera till andra människors olikheter. Ett exempel på detta var att hon i början av sin karriär inte förstod att människor lär sig på olika vis samt agerar olika i olika situationer. Detta gjorde att hon kände sig benägen att utveckla sin ridlärarroll. Hon menade att hon sett sig själv göra en resa från den klassiska militära undervisningsmetodik till ett mer coachande förhållningssätt.

Anna: Jag själv är ju uppvuxen på ridskola under 70-talet och då var det ridlärare med långpisk i manegen. Nere i Spanien var det också väldigt auktoritärt och styrt på det viset att man inte får käfta emot för då åker du ut. Jag har ju haft den i ryggmärgen och fått tänka till och tänka om väldigt mycket. Superintressant resa där jag verkligen fått ställa om från det militära till dagens pedagogik.

Utöver ridlärarutbildningar såg samtliga ridlärare till att hålla sig uppdaterade inom ny kunskap. Siv menade att detta är viktigt då trender kring hästträning kommer och går. Genom att hålla sig uppdaterad kring ny kunskap och forskning kan ridlärare utveckla sin träningsfilosofi samt ha förståelse för de olika träningsmetoderna eleverna har använt tidigare. Det ger ett professionellt intryck att vara påläst och har ofta en stor betydelse för hästens välfärd.

4.4.2. Reflektion för utveckling

Samtliga respondenter berättade att de alltid gör någon typ av reflektion efter en ridundervisning. Reflektionen såg ofta olika ut beroende på om lektionen gick bra eller mindre bra. Det vill säga om lektionen kändes dålig la de flesta Hippologer och Hippologstudenter energi på vad som gick mindre bra och vad de hade kunnat göra annorlunda. Gick lektionen bra så reflekterade de mer över de positiva delarna.

Samtliga erfarna ridlärare ansåg att reflektionen är viktig för en persons utveckling av ridlärarrollen. Det är ur reflektionen en ridlärare kan ge sig själv feedback på vad som var bra eller vad som bör ändras till nästa gång. De ansåg dock att det var viktigt att inte endast fastna i det som gjordes mindre bra. Anna och Siv anser att de själva lätt fastnar i de som gått mindre bra och ältar det.

Siv: Jag är väldigt självkritisk och jag blir väldigt ledsen när det är något som inte känns bra. Jag tycker det är jättejobbigt. /.../ Jag får väldigt mycket energi från mina elever och jag tycker väldigt mycket om mina elever. Men går en lektion inte bra så kan jag till och med älta det lite och fundera mycket över vad jag kan göra annorlunda till nästa gång.

Samtliga erfarna ridlärare menade att om en ridlärare lätt fastnar i det negativa tankebanorna är det ännu viktigare att plocka fram det som gick bra. Maria ansåg att ett effektivt sätt att bli bättre på detta är att diskutera och reflektera tillsammans med en kollega.

Maria: Alla gör ju dåliga insatser ibland. Så när man bara vill sticka huvudet under sanden och vill kasta hela lektionen i papperskorgen så tror jag att det är viktigt att diskutera med en kollega. Kollegan kanske säger ja men jag gjorde också den övningen men jag gjorde det på dethär viset. Då blev det mycket bättre resultat. /.../ Att få feedback på det viset är jättebra.

Elisabeth menade att det är viktigt att alltid få med sig något som är bra. Hon beskrev att lägga sådant på minnet kommer stärka självförtroendet och göra framtida problemhantering lättare.

4.4.3. Ridlärares syn på självförtroendet

När de erfarna ridlärarna jämför självförtroendet de har idag mot hur de såg ut tidigare menade fyra av fem att det knappt går att jämföra. Med mer erfarenhet av både ridning och ridundervisning samt ridlärarutbildningar har de funnit en trygghet i sig själva som ridlärare. Anna som i början av sin karriär var väldigt kaxig och tuff beskrev att hon blivit mer ödmjuk för människor och ny kunskap. Hon menade dock att hon med mer rutin har blivit trygg i den kunskap hon besitter. Siv som beskrev sig själv som osäker i sin ridlärarroll i början av sin karriär menade att hon idag har ett mycket bättre självförtroende och känner sig trygg i sin ridlärarroll. Detta berodde på att hon har mer erfarenhet och har hittat ett sätt att planera och strukturera sina ridlektioner som passar henne. Maria som alltid sett sig själv ha ett bra självförtroende i sin ridundervisning menade att hon idag är mycket tryggare i sin roll.

Maria: Det går ju inte att jämföra. Jag har ju alltid haft bra självförtroende, men nu har jag ju ett bagage och en verktygslåda och jag vet mer hur man kan göra i olika situationer. Men sen blir man ju aldrig fullärd. Alltid lär man sig något eller får inspiration från en annan ridlärare som säger på ett annat sätt och då tänker man åh hon sa sådär, det var en bra liknelse. Så hela tiden har man ju utrymme att utvecklas om man vill.

Linnea som i början av sin karriär var blyg och lite tillbakadragen beskrev att självförtroendet hon har idag inte går att jämföra.

Linnea: Det är som att det är två olika människor faktiskt. Jag vet inte om jag hade så mycket självförtroende i början utan jag gick på att jag var ganska duktig på att lyssna på folk. /.../ Jag hitta någon form av styrka i att jag ändå kunde det jag pratade om. Det var de jag surfade på och sen har den sakta byggts upp under alla år.

Elisabeth som alltid haft ett gott självförtroende i förhållande till den kunskap hon besuttit beskrev att hennes självförtroende gått upp och ner. Elisabeth menade att hon i vissa perioder känner sig superduktig och i andra perioder tycker hon att hon inte kan någonting. Hon jämför denna emotionella berg och dalbana med ridningen.

Elisabeth: Precis som i ridningen att man ibland tycker att man är superduktig och ibland kommer man in i en period där det känns som att man inte kan någonting. Alltså att även om man har ett grundläggande tänk att man vet sin roll så kommer man in i en period där man börjar tröttna på sina övningar eller man har börjat lära sig nya saker och då gäller det att omvandla det till en bra undervisning också. Så det varierar nog övertid skulle jag vilja säga. Kanske inte mellan topp och bott men det svajar lite.

4.5. Problem och dess lösningar leder till utveckling

Nedan presenteras en syntes av de lösningar som framkommit för hantering av olika problem man kan möta i rollen som ridlärare. Detta kan också vara strategier som leder till utveckling av ridlärarrollen.

Vid plötsliga problem, såsom att en ryttare är rädd eller ramlat av ansåg majoriteten att en ridlärare ska behålla lugnet. Elevens behov ställs i fokus och undervisningen samt situation anpassas för att eleven ska känna sig trygg. Ridlärarna menade att de måste kunna känna av en elevs känslotillstånd och agera utefter det, med respekt för elevens känsla. Kunskap om *mental träning* ansågs vara en bidragande faktor

till att ha en ökad förståelse för känslor och agerande i dessa situationer och därmed kunna behålla sitt lugn i stressade situationer.

Hanteringen av att inte kunna nå fram till en elev hade samtliga oerfarna och erfarna ridlärare mest svårigheter med. De hade inte heller någon direkt lösning på detta problem. Grunden kring detta sades ligga i en bristande kommunikation. Ett par av de erfarna ridlärarna såg mental träning för ryttaren som en tänkbar lösning.

Om en ridlärare har lätt att fastna i en självkritisk inställning ansågs reflektion tillsammans med *kollegor* vara ett bra hjälpmedel. Kollegorna hjälper ridlärarna att ge fler nyanserade insikter kring problemen och kritik i undervisningen. Den *mentala träningen* har också ansetts vara ett bra hjälpmedel för kritikhanteringen.

Efter ridundervisningen utförs oftast någon typ av *reflektion*. Detta görs för att tänka igenom det som gick bra och det som gick mindre bra. En del ridlärare ältade det som gick mindre bra, vilket inte är det faktiska syftet med reflektionen. De ansåg att reflektionens syfte är att leda till nya insikter om hur lektionen, övningen eller situationen kan planeras och utföras annorlunda vid ett liknande tillfälle. Reflektionen ansågs också vara viktig för kritikhanteringen då samtliga menade att en ridlärare måste rannsaka sig själv om kritiken var relevant eller inte.

Planering ansågs leda till trygghet och struktur i ridundervisningen. Detta leder till mindre ängslan inför ridlektionen vilket i sin tur dämpar känslan av osäkerhet och otillräcklighet eftersom planering också bidrar till en lektionsplanering som passar ridläraren. Detta blir en förutsättning för att en ridundervisningen ska lyckas, vilket i sin tur sades stärka ridlärarens självförtroende

Sammantaget menade de erfarna ridlärarna att de idag oftast känner sig säkra och har ett gott självförtroende i sin ridlärarroll även om deras resor och karriär sett lite olika ut. Denna variation berodde på vilken personlighet ridlärarna har och vilken självkänsla och självförtroende de besuttit genom hela livet. Detta har i sin tur påverkat vad ridlärarna motiverats av att utveckla i sin ridlärarroll för att nå framgång och uppsatta mål som ridlärare.

5. Diskussion

Syftet med denna studie var att utforska vad en erfaren ridlärare tänker om sin självkänsla och självförtroende samt hur ridlärare har utvecklats från nyutbildad till erfaren ridlärare. Eftersom frågorna i både enkäten och intervjun var uppbyggda på ett sådant vis att deltagarna svarade utifrån hur de själva är som personer, vad de tror generellt samt utifrån deras egna erfarenheter blev svaren individualiserade och därmed olika. Det var endast enstaka frågor, främst kring problemlösningen, där intervjudeltagarna tänkte ungefär lika.

5.1 Hantering av problem

Fyra av de fem erfarna ridlärarna ansåg att en rädd elev bör hanteras med respekt. De menade även att det var viktigt att anpassa undervisningen utefter elevens behov. Detta var viktigt då ridlärarna var överens om att eleven i dessa situationer ska känna sig så trygg som möjligt. Liknande förhållningssätt hade ridlärarna i hanteringen av ryttare som ramlat av. I den situationen menar samtliga erfarna ridlärare att det är upp till eleven att avgöra vad som känns bäst i stunden, och sedan anpassa undervisningen utefter det. De menade att de aldrig tvingar upp en rädd elev i sadeln igen men att det alltid är en fördel om ridläraren kan få en elev att bli lugn och våga sitta upp igen. Rädsla i ridning samt hanteringen av rädda ryttare är ett nyligen omdiskuterat ämne som det inte finns tillräckligt mycket studier på. Fanny Kristofferson är en hippolog som skrev ett examensarbete gällande just ridning och ridrädsla och varför man rider trots att man är rädd. Arbetet heter "Glädjen är större än rädslan" (Kristofferson 2020). Auty (2008) menar att en ridlärare ofta bemöter nervösa och rädda ryttare. Detta gör att en ridlärare bör träna på att se en ryttares sinnestillstånd och anpassa lektionen utefter denna ryttare. Detta är för att bidra till trygghet, vilket i sin tur kommer förbättra kommunikationen mellan ryttaren och hästen (Auty 2008). Eftersom rädda ryttare och ryttare som ramlar av anses vara relativt vanligt inom ridsporten är det underligt att hanteringen av dessa situationer ansågs vara en bristande kunskap bland de nyligen utbildade ridlärarna. Ridlärarutbildningar bör se över denna fråga då många nyutbildade ridlärare fann detta som en av de största svårigheterna inom ridundervisningen. Ett

grundläggande system för hur dessa situationer hanteras på bästa sätt kan bidra till en ökad trygghet i ridlärarrollen, och därmed ett bättre självförtroende.

Enligt Wolframm (2014) kan kognitiv ängslan bidra till att en person tvekar på sin egen kompetens och om hen kommer klara utmaningen hen ställs inför. Detta kan till viss del förbättra en persons prestation då eftertänksamheten ökar. Men blir den kognitiva ängslan för hög kan detta leda till orostankar och motivationen inför uppgiften minskar (Wolframm 2014). Denna typ av ängslan kunde de oerfarna ridlärarna uppleva inför en ridlektion. Där hamnade den största rädslan oftast i att inte nå upp till sina egna eller elevernas förväntningar som ridlärare. De erfarna ridlärarna menade att ängslan inför en ridlektion bemöts på bästa sätt genom struktur och kunskap. Planering och att vara påläst kring de ämnet som ridläraren ska undervisa i ansågs vara viktiga faktorer till en lyckad undervisning. Vaeley et al. (2002) beskrivning av utvecklingen av självförtroendet stödjer detta väl då Vaeley et al. (2002) menar att trygghet i sin egen kompetens och ett förbättrat självförtroende endast uppkommer om en person är fysiskt och psykiskt förberedd inför den uppgift personen förväntas att prestera inom. Den psykiska aspekten skulle kunna innebära att ridläraren är påläst om de ämnet eller övningen hen undervisar i. Den fysiska aspekten skulle kunna innebära att ridläraren besitter någon typ av ridkänsla och egen riderfarenhet kring de ämnet eller övningen hen undervisar i.

5.2 Känslan av otillräcklighet och osäkerhet

Enkäten visade att många nyutbildade ridlärare känner sig otillräckliga i gruppundervisningar. Detta beror på att de inte hinner med att hjälpa alla elever då det oftast är en eller fler eleven som tar ridlärarens uppmärksamhet. Den känslan kunde Siv känna igen, vilket gör att hon idag inte längre undervisar i grupp. En av orsakerna till varför en ridlärare känner sig otillräcklig i gruppundervisningar skulle kunna bero på att de besitter en svag bassjälvkänslan och stark prestationsbaserad självkänsla. Koivula et al. (2002) beskrivning av kombinationen av en svag bassjälvkänsla och stark prestationsbaserad självkänsla gör att personer har starkt behov av att vara omtyckta och accepterade av andra. En ridlärare som har denna kombination skulle kunna finna en rädsla i vad eleverna tycker om de som människor och prestation som ridlärare i gruppundervisningen, eftersom de inte hinner se eller höra alla elevers behov lika mycket i jämförelse med vad de gör i en privatlektion. Självkänslan skulle alltså kunna vara en grundläggande orsak till att en del ridlärare föredrar privatlektioner.

De förbättrade självförtroendet som majoriteten av de erfarna ridlärarna beskriver att de har idag gör att de sällan känner sig osäkra i sin ridlärarroll. De menar däremot

att de själva som personer, deras personliga värderingar och kunskap gjorde att de kunde ifrågasätta sin prestation som ridlärare. Vid dessa tillfällen la de erfarna ridlärarna mer tid på reflektionen efter ridundervisningen för att göra en plan för hur liknande situationer bör hanteras annorlunda vid nästa tillfälle. Carver (2012) exempel på "single loop" och "double loop"- lärande är ett exempel på hur reflektionens effekter bidrar till en ökad privat självmedvetenhet. Hassmén et al. (2002) beskriver den privata självmedvetenheten innefattar en individs insikt och självförstånd kring sina egna tankar, känslor, attityder, föreställningar och motiv. Carver (2012) menar att detta är en viktig nyckel till ett framgångsrikt ledarskap eftersom när en person reflekterat och utvärderat sig själv sig själv leder det till att de agerar utifrån deras egna känslor och värderingar. De slutar därmed lägga en värdering i hur andra ser på deras person. Detta skulle även kunna tyda på att reflektionen är en bidragande faktor till en förbättrad självkänsla vilket i sin tur även kan leda till ett bättre självförtroende.

5.3 Mental träning

Hur de nyutbildade ridlärarna hanterade kritik skilde sig en del. Det som visade sig vara en tydlig skillnad var att de ridlärare som använde sig av någon typ av mental träning kunde hantera kritiken bättre än de som inte gjorde det. Angelöw (2002) studie visar att utövandet av mental träning har visat att personer inom arbetslivet blir mer mottagliga för kritik och kan gå vidare från den med känslan av lärdom kontra misslyckande. Personer som utövar mental träning lär även känna sig själv och hur hen personligen agerar känslomässigt i möten med andra människor. Detta har gjort att personen även fått förståelse för hur andra reagerar i möten med andra människor (Angelöw 2002). Linnea berättade att hon en gång i tiden gått in i väggen. Detta berodde bland annat på en stark ambition att uppfattas som en bra och duktig person av andra människor. Genom mental träning har Linnea medvetet arbetat på självkänslan och idag lägger hon inte ett lika högt värde i andras åsikter eller prestationers resultat. Hon menar även att hon blivit bättre på att hantera kritik och ser den idag inte som en förolämpning, utan snarare ett hjälpmedel för utveckling. Som Angelöw (2002) beskriver kan en person som utövar den målinriktade mentala träningen successivt börja tillåta sig själv att se sin person ur ett mer positivt perspektiv och därmed sluta "slå på sig själv" vid potentiella misstag. Individen börjar även särskilja på den som person och prestation vilket Linnea själv nämner att hon med tiden också lärt sig att göra tack vare den mentala träningen.

Wolframm & Micklewright (2011) menar att den mentala träningen ligger efter i ridsporten i jämförelse med andra sporter. Ridläraryrket härstammar från ett militäriskt förhållningssätt men dagens ridundervisning rör sig mot ett coachande

förhållningssätt där ridläraren vägleder, för en dialog och lägger mer ansvar på eleven (Brown 1995, Lundesjö-Kvart 2020, Thorell et al. 2016). Men för att det coachande förhållningssättet ska bli just coachande krävs det till viss del att en ridlärare har förståelse för elevens känslomässiga tillstånd och sätt att agera i olika situationer. Downey (2003) menar att en individ endast kan utveckla sin medvetenhet och förståelse kring det den coachas inom om coachen själv besitter en kunskap inom det området. Elisabeth berättade att hon är intresserad av den mentala träningen för att kunna applicera den i coachandet av elever som tvivlar på den egna förmågan. Att infoga kunskap om mental träning i ridlärarutbildningarna hade kunnat medföra en psykisk hållbarhet inom det krävande ridläraryrket samt medföra en djupare förståelse för elevernas känslomässiga tillstånd på hästryggen. Detta hade i sin tur kanske även bidragit till färre tillfällen där en ridlärare känner att hen inte når fram till sin elev. Att inte nå fram till sin elev beskrev ridlärarna oftast bero på en bristande kommunikation. Att ha kunskap om mental träning hade gett fler verktyg till att ändra kommunikationen och vägleda eleven på andra sätt.

5.4 Utveckling av självkänsla och självförtroende

Maria och Elisabeth menar att de alltid haft en känsla av trygghet och självsäkerhet i ridundervisningen. De menar även att de inte lägger någon hög värdering i vad andra tycker om deras prestationer. De poängterar även att det är roligt om de går bra men har en självförlåtande inställning om det inte gör det. Enligt Johnson (1997) beskrivning av självkänsla kan detta indikera på att Maria och Elisabeth har en hög bassjälvkänsla och en hög prestationsbaserad självkänsla eftersom dessa personer har ett starkt behov av att prestera och har ofta har högt uppsatta mål och njuter av utmaningar och inspireras av framgångar. Forsman & Johnson (1996) menar även att dessa personer inte lägger något värde i misslyckade prestationer, vilket stämmer överens med Maria och Elisabeths beskrivningar. Anna och Siv beskriver att de också har ett starkt behov att prestera ältar prestationer som inte lever upp till deras egna förväntningar. Detta skulle kunna tyda på att de har en låg bassjälvkänsla och en hög prestationsbaserad självkänsla eftersom Koivula et al. (2002) beskriver att denna kombination gör att personer ofta blir besvikna och får känslan av ett icke-värde om deras prestationer inte uppfyller deras krav. Dessa personer har också ett behov av att vara omtyckta och beundrade av andra människor, vilket är något Siv poängterar om sig själv flertal gånger under intervjun.

Självförtroendet menar Siv, Anna och Linnea har blivit bättre under deras karriär som ridlärare. Som Vealey et al. (1998) beskriver beror en persons utveckling av självförtroende på fler aspekter. Självförtroendet blir till exempel bättre genom att en individ presterar under en längre tid inom en viss situation vilket gör att personen börjar inse att den egna förmågan räcker för att klara uppgiften. Siv, Anna och

Linnea menade att med mer erfarenhet blev undervisningen enklare, men att deras utbildning kompletterade erfarenheten med struktur och grundläggande kunskap kring en ridlärares roll och arbetsuppgift. Enligt samma respondenter var det en viktig del till att självförtroendet i ridlärarrollen blev bättre i kombination med ridkunskap. Vaeley et al. (2002) beskrivning av utvecklandet av självförtroende stärker detta och menar att en persons självförtroende endast blir bättre om personen är fysisk och psykiskt förberedd inför uppgiften. Den psykiska aspekten skulle för en ridlärare kunna vara teoretisk kunskap kring ridundervisning medan den fysiska aspekten skulle kunna innebära ridlärarnas erfarenheter som ryttare och ridkänsla.

Elisabeth och Maria menar däremot att deras självförtroende alltid har varit bra. Detta skulle kunna bero på att de i grunden har en stark självkänsla. Som Vaeley et al. (2002) beskriver har ofta en person med en hög självkänsla automatiskt ett högt självförtroende inom flera områden. Detta skulle kunna vara fallet för Elisabeth och Maria.

Samtliga ridlärare lägger även en hög värdering i utomstående bekräftelse eftersom de bidrar till att ridlärarna känner att de gör ett bra jobb och är på rätt väg. Maria och Siv lägger även högt värde i de kollegor de haft genom åren som ridlärare. Maria menar att utan bollandet av idéer och feedback från kollegorna hade hon inte varit där hon är idag. Vaeley et al. (2002) menar att utomstående beröm och utvärderande feedback kan behövas för att en person ska se sin kompetens ur ett annat perspektiv än sitt eget. Det sociala stödet bidrar till en känsla av trygghet och känslan av bekvämlighet i sin egen prestation och kompetens. Detta är främst viktigt för en person som är självkritisk (Vaeley et al. 2002). Siv belyser en oro över att många nyutbildade ridlärare snabbt blir ensamma ute på sina gårdar. Detta kanske är extra svårt för en ridlärare som lätt fastnar i ett självkritiskt tänkande eftersom hen inte har en nära kollega som kan hjälpa hen se saker från andra perspektiv.

Utifrån den forskning som finns kring ämnet *utveckling av självkänsla och självförtroende* tycks det mesta grunda sig i uppväxt, personlighetsdrag, värderingar, motivation och erfarenhet. För att en utveckling ska vara möjlig bör därigenom en individ lära känna sig själv och se de egna behoven. Det är inte förrän då den personliga utvecklingen är möjlig.

5.5 Reflektioner metod och framtida studier

Studiens syfte och frågeställningar besvarades dels genom en enkät som skickades ut till två av de senaste årskullar av hippologer och tredjeårsstuderande hippologstudenter, dels genom enskilda intervjuer med fem erfarna ridlärare. De

erfarna ridlärarna var utbildade ridlärare level III inom Svenska Ridsportförbundet samt ridlärare III och IV inom Svenska Islandshästförbundet. I enkäten var det endast tolv respondenter som deltog, vilket var ett litet antal utifrån hur många som fick inbjudan att delta i studien. Detta kan bero på att informationsbrevet som skickades ut var långt, vilket kan göra att deltagarna tappade intresset. Det var även en relativt kort svarstid och endast en påminnelse skickades ut. Trots den låga svarsfrekvensen gick svaren i samma riktning. De respondenter som deltog hade liknande åsikter om Hippologprogrammets kursinnehåll och upplägg. De beskrev även liknande svårigheter i ridundervisningen som nyutbildade ridlärare. Detta gjorde att svaren från enkäten kunde utgöra underlag för intervjun vilket var den huvudsakliga orsaken till att enkäten genomfördes. Det hade dock varit av intresse att göra en liknande studie igen där fler nyutbildade ridlärare deltagit i enkäten.

De erfarna ridlärarna hade utförliga men varierande svar på intervjufrågorna eftersom svaren grundades i hur de är som person, vilken erfarenhet de har samt vad de tror generellt. Valet av fenomenologi som metod för analys av respondenternas svar bidrog till att samband och skillnader kunde utkristalliseras i de varierande svaren. Eftersom svaren i intervjuerna varierade krävdes en noggrann analys för att se små samband mellan de olika respondenterna. De bidrog dock till en resultatdel som är rik på fler olika synvinklar. Detta möjliggör att fler ridlärare har möjlighet att relatera till de olika ridlärarnas reflektioner och svar och själva avgöra vad de behöver göra för att underlätta utvecklingen av ridlärarrollen.

Eftersom jag hade flertal följdfrågor inom de olika huvudfrågorna i intervjun var det enkelt att få ridlärarna att ge ungefär lika mycket och analyserade svar på samtliga frågor. Ridlärarna var öppna kring samtliga frågor vilket gjorde att jag fick utförliga och intressanta reflektioner från samtliga. De ansåg även att denna studie var viktig och att frågorna var högst relevanta.

Manliga ridlärare kontaktades också inför detta arbete. Av olika anledningar kunde dock ingen av männen delta. Det hade varit intressant att få manliga ridlärares perspektiv på utvecklingen av självkänsla och självförtroende i ridlärarrollen, och se om det skiljer sig från denna studies deltagares perspektiv för att manliga och kvinnliga lärare skulle kunna dra lärdom av varandra.

Det finns ett fåtal studier kring ryttares användning av mental träning och hur det påverkar ryttarnas prestationer. Det hade varit intressant att göra liknande forskning på ridlärares prestation i manegen, både hur ridlärare kan använda mental träning för att nå sina elever och att ridlärare själva utför ett mentalt träningsprogram. Eftersom mental träning syftar på att stärka den psykiska hållbarheten är detta något som bör diskuteras omgående inom det krävande och ensamma arbetet som

ridlärare. Det finns flertal mentala träningsprogram som utformats för personer som arbetar med en ledarskapsroll inom flera olika yrken. Ridlärarna hade sedan gett sin reflektion på om dessa program haft en bidragande effekt till trygghet i sig själva, hantering av kritik och andra svårigheter i ridundervisningen. Detta hade kunnat medföra kunskap om metoder för ett hållbarare arbetsliv som ridlärare.

Det hade även varit intressant att få fram någon form av statistik för att se hur många utbildade ridlärare som faktiskt arbetar inom ridskolans regi. Eftersom oron väcks bland två olika erfarna ridlärare att de är många nyutbildade som tycks hamna på ensamma gårdar utan kollegor så skulle detta vara ett problem eftersom ridskolans regi också uppmärksammar en brist på kompetenta och utbildade ridlärare.

5.6 Slutsatser

Sammanfattningsvis visar denna studie på att reflektion leder till självmedvetenhet och förståelse för egna känslor och värderingar hos ridlärarna. Ridlärarens egen nervositet inför ridlektioner hanteras bäst med noggrann planering och kunskap kring ämnet. Detta ökar tryggheten och förutsättningen att en ridlektion ska lyckas vilket också ger utveckling av självförtroendet. Reflektion tillsammans med kollegor är betydelsefullt för ridlärare som fastnar i ett självkritiskt tänkande. Mental träning visar sig ge ridläraren inblick i hur denne väljer att se på sig själv och andra människor. Resultaten visar slutligen att en ridlärares utveckling av självkänsla och självförtroende hör ihop med den personliga utvecklingen och övning i att bemöta problem.

6. Författarens tack

Stort tack till alla deltagare, som varit så öppna och ödmjuka inför mitt arbete. Att jag fick chansen att intervjua så välrespekterade och kunniga ridlärare inom ett område som jag själv har stort intresse för har varit otroligt givande och inspirerande inför min egen framtid som ridlärare och coach.

Stort tack till min handledare, Susanne Lundesjö-Kvart, som visat stort engagemang och tagit sig tid att guida mig genom denna omfattande studie trots att hon under våren haft flertal andra stora projekt att arbeta med.

Stort tack till mina kurskamrater Isabella Rinaldo, Josefin Löfman, Alicia Flyrin, Felicia Hägglund och Evelina Estberger. Efter en treårig lång berg- och dalbana av känslor är vi slutligen här och jag är så glad över att det var just er jag fick spendera mina år på Hippologprogrammet med. Vi klarade det!

Slutligen vill jag tacka min familj och vänner som i vått och torrt funnits ett telefonsamtal bort. Utan ert stöd och kloka ord hade jag inte stått där jag är idag.

7 Referenser

Ahlros, A. (2007). *Nyutbildade lärare och ledarskap En intervjustudie med sju nyutbildade lärare om deras ledarskapspraktik*. (Examensarbete 2007). Högskolan i Gävle. Institutionen för pedagogik, didaktik och psykologi.

Angelöw, B. (2002). *Träna mentalt och förbättra ditt liv*. Stockholm: Natur och Kultur.

Brown, J. H. (1995) *Coaching the Rider*. Oxford: Alden Press Limited.

Carver, C.S. (2012). *Self-awareness. Handbook of self and identity*. Tangney: The Guilford Press.

Downey, M. (2003). *Effective coaching: Lessons from the coaches' coach*. New York: Texere.

Forsman, L & Johnson, M. (1996). Dimensionality and validity of two scales measuring two different aspects of self-esteem. *Scandinavian Journal of Psychology*. Vol.37, ss.1-15.

Hassler-Scoop, J. (2002) *Equestrian Education - professional development for instructors*. London: Goals Unlimited Press.

Heimberg, R. Liebowitz, M. Hope, D & Schneier, F. (1995). *Social fobia. Diagnosis, Assesment, and Treatment*. London: The Guilford Press.

Hassmén, P. Hassmén, N & Plate, J. (2003) *Idrottspsykologi*. Stockhom: Författarna och bokförlaget Natur och Kultur.

Johnson, M. (1997). *On the dynamics of self-esteem. Empirical validation of Basic self-esteem and Earning self-esteem*. Diss. Stockholm: Stockholms universitet.

Koivula, N., Hessmén, P & Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and individual differences*. Vol.32, ss.865-875.

Kristofferson, F. (2020). *"Glädjen är större än rädslan." en kvalitativ studie om ridning och rädsla*. (Examensarbete 2020). Uppsala Sveriges Lantbruksuniversitet. Hippologienheten.

Lundesjö-Kvart, S. (2020) *Konsten att undervisa ryttare. En studie om ridlärares pedagogiska praktik*. Diss. Uppsala: Uppsala universitetet.

Lundesjö-Öhrström, S. (1998) *Ridlektion, ett triangeldrama mellan elev, häst och lärare*. CD-uppsats, Pedagogiska institutionen, Uppsala: Uppsala universitet.

Maltén, A. (2003). *Att undervisa - en mångfasetterad utmaning*. 1:6. uppl. Lund: Studentlitteratur AB.

Olsson, H., Sörensen, S. (2015). *Forskningsprocessen: kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber.

Thorell, G., Hedenborg, S., Ståhlman, O & Morgan, K. (2016). From Giving Orders to Engaging in Dialogue – Military Norms Being Challenged at the Swedish Riding School. *International Sociology of Sport Association*. Vol.53 ss.451-470

Vealey, R S., Hayashi, SW., Garner-Holman, G & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Vol.20, ss.54-80.

Vetenskapsrådet. (2017). God Forskningsred. VR1708, ISBN 978-91-7307-352-3

Wolframm, I. (2014). *The science of equestrian sports. Theory, practice and performance of the equestrian rider*. London: Routledge.

Wolframm, I & Micklewright, D. (2011). The effect of a mental training program on state anxiety and competitive dressage performance. *Journal of Veterinary Behavior*. vol.6, ss.267–275.

Bilaga 1 Informationsbrev till enkät

”Enkät; Självkänsla och självförtroende hos ridlärare”

Hej!

Jag heter Vilma Sivars och studerar mitt tredje år på Hippologprogrammet, Sveriges Lantbruksuniversitet SLU.

Under min resterande tid som student 2021 skriver jag ett kvalitativt examensarbete som handlar om ridlärarens utveckling av självkänsla och självförtroende. Syftet med arbetet är att utforska vad en erfaren ridlärare tänker om sin självkänsla och självförtroende samt hur denna har utvecklats från nyutbildad till erfaren ridlärare. När man står inför en ny karriär som ridlärare är man inte alltid säker i sin roll. Nya utmaningar kan kännas läskiga och en del tvivel kring sin egen förmåga att undervisa andra kan uppstå. Ibland kan även sin prestation som ridlärare gå ut över hur man värderar sig själv som människa. Det saknas kunskap om hur vägen från nyutbildad och oerfaren går fram till en ridlärare som är säker på sin roll och kan undervisa med auktoritet och självförtroende.

Jag vill därför ta reda på hur man som nyutbildad ridlärare kan utveckla sin ridlärarroll för att på bästa sätt kunna bemöta nya utmaningar. Därför skickar jag nu ut denna enkät till tredjeårs studerande studenter på hippologprogrammet samt de två senaste årskullarna för att kunna kartlägga självkänsla och självförtroende hos ridlärare som nyligen intagit en undervisande arbetsroll.

Enkäten innehåller öppna frågor samt skalor. Frågorna/skalorna innehåller frågeställningar kring din tid på hippologprogrammet, ridläraryrket samt dig själv som person. Det tar ca 10 minuter att svara på enkäten. Den sammanställda datan från enkäten kommer i nästa steg att bidra till semistrukturerade och öppna intervjufrågor till erfarna ridlärare på level III nivå inom svenska ridsportförbundet samt ridlärare III och IIII inom svenska islandshästförbundet.

Jag hoppas att det här examensarbetet är lockande att delta i, för att bidra till mer kunskap och förståelse kring ämnet. Alla deltagare kommer att behandlas anonymt. Du har också rätt att tacka nej till deltagandet i studien och/eller avbryta din medverkan när du vill. Ni är varmt välkomna att kontakta mig (073-

0880993, vilma.sivars@gmail.com) eller min handledare Susanne Lundesjö-Kvart (070-5358941, susanne.lundesjo-kvart@slu) för övriga frågor kring studien. Sista dag att besvara enkäten är söndag den 14 februari!

Klicka nedan för att komma till undersökningen:

Bilaga 2 Enkätmall

Frågor om din tid på Hippologprogrammet.

1.Varför valde du att gå Hippologprogrammet?

2.När gick du Hippologutbildningen och vilken inriktning läste du?

3.Hur ser du på omfattningen av undervisningsmetodikens kursinnehåll under alla tre år?

Kursinnehåll:

Åk 1 - Testa på att undervisa i stall och i ridhus vid några tillfällen. Börja öva på att skriva lektions PM.

Åk 2 – Planera, skriva PM samt genomföra ett antal lektioner för gymnasieelever/kurskamrater inom programmet. Inom ramen för VFU 1 ha ett antal lektioner i en extern verksamhet.

Åk 3 - Genomföra undervisning för individuell elev i coachinguppgiften samt ha gruppundervisning på fördjupad nivå.

4.Anser du att hippologprogrammet har gett dig kunskap och förberett dig för ett arbete som ridlärare? Beskriv på vilket sätt utbildningen har/har inte förberett dig.

5.Tänk tillbaka till första gången du undervisade en ridlektion på Hippologprogrammet... Du kommer nu ge poäng (skala 0-10) på 13 olika påståenden. Ge poäng utifrån känslan av din...

Din prestation.

Känslan av att du uppfyllde de mål du satt på dig själv som ridlärare inför ridundervisningen.

Känslan av stolthet.

Känslan av sinnesro.

Känslan av glädje.

Känslan av tillfredställelse.

Känslan av njutning.

Känslan av självförtroende.

Känslan av utökad kunskap.
Känslan av energi.
Känslan av trötthet.
Känslan av att vara dränerad.
Känslan av att vara förvirrad.

Frågor att svara på om du arbetar som ridlärare eller har någon annan lärartjänst.

6.Har du eller har du haft någon lärar/ledarroll efter Hippologprogrammet? Vad arbetar/arbetade du med? Om du inte har haft det kan du hoppa över frågorna som handlar om och fortsätta besvara frågorna om dig själv.

7.Hur upplever du din ridlärarroll efter Hippologprogrammet.

8.Planerar du dina ridlektioner inför varje undervisningstillfälle? Varför planerar du/planerar du inte dina lektioner inför varje undervisningstillfälle?

9.Reflekterar du över din insats som ridlärare efter ett undervisningstillfälle? Reflekterar du i så fall över det du gjorde bra eller det du gjorde mindre bra?

10.Om du har specifika uttalade mål för din utveckling och roll inom ridläraryrket, vilka är det och har du några planer för hur du ska nå dina mål?

Frågor om dig själv.

11.Hur skulle du beskriva dig själv som person?

12.Vilka styrkor har du som person i din undervisning?

13.Vilka svagheter har du som person i din undervisning?

14.När känner du dig som mest framgångsrik i din undervisning?

15.När känner du dig som minst framgångsrik i din undervisning?

16.Hur hanterar du kritik eller andra motgångar i din undervisning?

17.Upplever du att det är viktigt/oviktigt att få en utomstående persons bekräftelse eller beröm i hur du undervisar? I så fall varför?

18. Tänk tillbaka till det senaste tillfället du undervisade. Du kommer nu ge poäng (skala 0-10) på 13 olika påståenden. Ge poäng utifrån...

Din prestation.

Känslan av att du uppfyllde de mål du satt på dig själv som ridlärare inför ridundervisningen.

Känslan av stolthet.

Känslan av sinnesro.

Känslan av glädje.

Känslan av tillfredställelse.

Känslan av njutning.

Känslan av självförtroende.

Känslan av utökad kunskap.

Känslan av energi.

Känslan av trötthet.

Känslan av att vara dränerad.

Känslan av att vara förvirrad.

Bilaga 3 Informationsbrev till intervju

”Intervju; självkänsla och självförtroende hos ridlärare”

Hej!

Jag heter Vilma Sivars och studerar mitt tredje år på Hippologprogrammet, Sveriges Lantbruksuniversitet SLU.

Under min resterande tid som student 2021 skriver jag ett kvalitativt examensarbete som handlar om **ridlärares utveckling av självkänsla och självförtroende i läraryrollen**. Syftet med arbetet är att utforska vad en erfaren ridlärare tänker om sin självkänsla och självförtroende samt hur denna har utvecklats från nyutbildad- till erfaren ridlärare. Det saknas kunskap om hur vägen från nyutbildad och oerfaren går fram till en ridlärare som är säker på sin roll och kan undervisa med auktoritet och självförtroende.

Under den första delen av studien skickade jag ut en enkät till tredjeårsstuderande studenter på hippologprogrammet samt de två senaste årskullarna av hippologer för kunna kartlägga självkänsla och självförtroende hos ridlärare som nyligen intagit en undervisande arbetsroll.

Under den andra delen av studien är planen att intervjua erfarna ridlärare med level III nivå inom Svenska Ridsportförbundet samt ridlärare III och IIII inom Svenska Islandshästförbundet.

Min fråga till dig är- skulle du kunna tänka dig att delta i studien och intervjuas som erfaren ridlärare? Intervjun kommer ske via Zoom eller Teams och du kommer behandlas anonymt i arbetet. Uppskattningsvis kommer intervjun ta ca en timme i anspråk.

Skicka ditt nummer till mig om du är intresserad att delta i arbetet, så ringer jag dig inom en snar framtid. Då bestämmer vi en passande tid och datum för när intervjun ska äga rum. Jag hoppas att det här examensarbetet är lockande att deltaga i för att bidra till mer kunskap och förståelse kring ämnet. Du har självklart rätt att tacka nej till deltagandet i studien och/eller avbryta din medverkan när du vill. Ni är varmt välkomna att kontakta mig ([073-](tel:073-)

[0880993](tel:0880993), vilma.sivars@gmail.com) eller min handledare Susanne Lundesjö-Kvart ([070-5358941](tel:070-5358941), susanne.lundesjo-kvart@slu) för övriga frågor kring studien.

Bilaga 4 Intervjumall

Frågor om bakgrund och karriär.

Berätta lite om din hästbakgrund och karriär som ridlärare?

- Varför valde du att hålla på med hästar?
- Varför valde du att utbilda dig till ridlärare?
- Hur gammal var du när du började utbilda dig till ridlärare?
- Varför valde du att satsa på att vidareutbilda dig som ridlärare?
- Hur länge har du arbetat som ridlärare?
- Hur mycket har du undervisat genom åren?
- Hur mycket undervisar du nu?
- Vilka kunskapsnivåer har dina elever/elevgrupper haft genom åren?

-Har du något minne av din första ridundervisning? Tänk tillbaka till det tillfället. Du kommer nu ge poäng (skala 0-10) på 13 olika påståenden. Ge poäng utifrån...

Din prestation.

Känslan av att du uppfyllde de mål du satt på dig själv som ridlärare inför ridundervisningen.

Känslan av stolthet.

Känslan av sinnesro.

Känslan av glädje.

Känslan av tillfredställelse.

Känslan av njutning.

Känslan av självförtroende.

Känslan av utökad kunskap.

Känslan av energi.

Känslan av trötthet.

Känslan av att vara dränerad.

Känslan av att vara förvirrad.

Frågor om undervisningssituationen.

- Planerar du dina lektioner inför varje undervisningstillfälle?

-Varför gör du det?

-Varför gör du inte det?

-Hur vet du hur du ska strukturera dina lektioner för att nå lektionsmålen utan en planering?

- Reflekterar du över din insats som ridlärare efter ett undervisningstillfälle?

- Varför gör du det?
- Varför gör du inte det?
- Reflekterar du i så fall över det du gjorde bra eller det du gjorde mindre bra? Varför?
- Anser du att det är viktigt att ridlärare gör någon typ av reflektion efter varje lektionstillfälle? Varför? Varför inte?

Frågor om ridlärarens personlighet.

-Hur skulle du beskriva dig själv som person?

(introvert, extrovert, antrovert, lugn, tålmodig, slarvig, spontan, ambitiös, driven osv...).

- Vilka styrkor har du som person i din undervisning?
- Vilka svagheter har du som person i din undervisning?
- När känner du dig som mest framgångsrik i din undervisning?
- När känner du dig minst framgångsrik i din undervisning?
- Har det alltid varit lätt att se dina styrkor och svagheter?
- Om inte, hur har du tränat dig själv för att se dina styrkor och svagheter? Varför har det känts nödvändigt?
- Upplever du att det är viktigt/oviktigt att få en utomstående bekräftelse/beröm i hur du undervisar? Varför?
- Såg behovet av att få utomstående bekräftelse/beröm annorlunda ut när du började undervisa?
- Vad tror du har lett till den utvecklingen?
- Vad har du för råd att ge nyutbildade ridlärare som känner att behovet av andras bekräftelse är väldigt viktigt?

Ridlärarens utveckling.

När man som nyutbildad ska börja undervisa elever, ska man tänka på något specifikt kring val av kunskapsnivå på eleverna?

- Varför?
- Var det något du tänkte kring när du började undervisa?

Berätta om hur du ser på en ridlärarens roll och hur du har utvecklats personligen i den rollen?

- Vad är det som lett till den utvecklingen? (ökad kunskap, samlat på erfarenheter...)
- Vilken del av ridlärarrollen tror du att många nyutbildade ridlärare har svårast att finna sig i?
- Hur ska man träna sig själv att bli bättre på att finna sig i den delen av ridlärarrollen?

- Har du haft någon att vända dig till när det uppstått frågetecken kring hur du ska agera kring vissa typer av elever (tex en chef, kollega, kompis..)?

- Upplever du att det är viktigt att man som ridlärare har någon att bolla tankar och ideér med kring ridundervisning?
- Varför och på vilket vis hjälpte det dig som ridlärare om du hade någon att prata med?

-Förutom ridläraruutbildningar, har du gått andra pedagogikkurser/ledarskapskurser för att utveckladig själv som ridlärare?

- Varför valde du att gå en sådan utbildning?
- Anser du att utbildningen/utbildningarna gjorde att du blev tryggare i dig själv som ridlärare?
- Skulle du rekommendera andra ridlärare att fortsätta utbilda sig inom pedagogik och ledarskapskurser utöver sin ridläraruutbildning? Varför?
- Är det någon specifik pedagogik eller ledarskapsutbildning som du skulle vilja rekommendera?

-Hur ser du på mental träning? Är det något du använt dig av med syfte att stärka din ridlärarroll?

- Vad är det specifikt du tränat på i den mentala träningen?
- Anser du att den mentala träningen gjorde att du blev tryggare i dig själv som ridlärare?
- Skulle du rekommendera andra ridlärare att utöva mentalträning för att utveckla sin ridlärarroll? Varför?

-Tänk tillbaka till det senaste tillfället du undervisade. Du kommer nu ge poäng (skala 0-10) på 13 olika påståenden. Ge poäng utifrån...

Din prestation.

Känslan av att du uppfyllde de mål du satt på dig själv som ridlärare inför ridundervisningen.

Känslan av stolthet.

Känslan av sinnesro.

Känslan av glädje.

Känslan av tillfredställelse.

Känslan av njutning.

Känslan av självförtroende.

Känslan av utökad kunskap.

Känslan av energi.

Känslan av trötthet.

Känslan av att vara dränerad.

Känslan av att vara förvirrad.

Frågor om utmaningar i ridlärarrollen.

-Hur tänker du att man som ridlärare ska på bästa sätt hantera kritik och andra motgångar i ridundervisningen?

- Tar du kritik eller andra motgångar personligt?
- Hur har du tränat upp dig själv att inte göra det?

- vilka typer av situationer tror du att många ridlärare finner svåra att hantera?

- Hur upplever du dig själv som erfaren ridlärare kunna hantera dessa typer av situationer?
- Trots att du är en erfaren ridlärare, uppkommer situationer idag som gör att du blir osäker i din roll?
- När blev du senast osäker i din ridundervisning och i vilken situation var det?

Kopplat till enkäten som jag skickade ut var det några situationer som de nyutbildade ridlärarna upplevde extra svåra att hantera.. Dessa är;

Rädda ryttare - Hur upplever du att man som ridlärare ska hantera rädda elever på bästa sätt?

Om en ryttare ramlar av – Hur ska man som ridlärare på bästa sätt bemöta en elev som ramlat av?

Ryttare med en dålig attityd - Hur ska man som ridlärare tänka inför mötet med en elev som har en dålig attityd till övningar eller hästen den rider?

Ryttare som känner sig misslyckade – Hur ska man som ridlärare tänka inför ett möte med en elev som känner sig helt värdelös och misslyckad som ryttare?

När det känns som att man som ridlärare inte har gett tillräckligt mycket och bra personlig feedback under eller efter en ridlektion – Hur ska man som ridlärare få eleven att känna att hen får något utav lektionen ändå? Eller hur ska man tänka kring det?

Om man som ridlärare ska gå in och undervisa en eller flera elever, men känner sig nervös över att inte leva upp till sina egna eller elevernas förväntningar? – Hur kan man som ridlärare försöka ändra den tankegången?

Om man som ridlärare upplever att lektionen inte alls blev så bra som man har tänkt sig. – Hur ska man gå vidare från den känslan?

Om man som ridlärare får kritik från en elev. – Hur ska man som ridlärare bemöta kritik på bästa sätt?

Avslutande frågor kring ridläraren.

Hur ser du på ditt självförtroende som ridlärare idag jämfört när du började?

Om du hade kunnat ge ett råd till dig själv i början av din karriär, vad hade det varit?