

Den reflekterande friluftsläraren

Kerstin Stenberg

Jane Meckbach

Gymnastik- och idrottshögskolan GIH, Stockholm

Publicerad på Internet, www.idrottsforum.org/articles/stenberg-meckbach120919.html,
(ISSN 1652-7224), 2012-09-19

Copyright © Kerstin Stenberg & Jane Meckbach 2012. All rights reserved. Except for the quotation of short passages for the purposes of criticism and review, no part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the author.

”Ett oreflekterat liv är inte värt att leva.” Detta kända citat från Sokrates visar att redan de gamla grekerna hade djupgående insikter om livets komplexitet; att reflektera, eller undersöka, det egna livet innebär att kunna objektivt analysera sina livserfarenheter och dessutom förmå att lära från dem. Kan man inte göra det har det varit ett bortkastat liv – så får man tolka Sokrates. Och självreflektion har alltsedan antiken spelat en betydande roll i människans utveckling som individ och social varelse.

Idag anses förmågan till självreflektion vara en viktig beståndsdel i beteendemodifikation, och närmast en förutsättning för utvecklad social kompetens. Läkares självreflektion anses underlätta mötet med patienter, och omvänt, brist på självreflektion begränsar den relationella utvecklingen. Kort sagt så är självreflektion en förutsättning för att nå ökad självinsikt. Det är i sammanhanget intressant att notera att det numera inte bara är människan som förväntas ägna sig åt självreflektion; också organisationer sysslar med, eller bör syssla med självreflektion, för att underlätta förändringsprocesser och krishantering. I det ingår självfallet också att organisationers ledarskap ska ha förmåga till självreflektion, och kurser med detta mål finns således att tillgå.

Ett särskilt kapitel, ett av de viktigaste, när det gäller självreflektionens nyttiggörande handlar om pedagogik, att lära och att lära ut. Inom läraryrket anses förmågan till självreflektion en nyckelkompetens. Det handlar om att regelbundet undersöka vad som har fungerat och inte fungerat i klassrums-situationen (eller för den delen handledarsituationen) – ofta en smärtsam procedur – och att omvandla insikterna som nås till positiva målsättningar för konkret förbättringsarbete. Men självreflektion kan också vara ett praktiskt-pedagogiskt instrument i förhållande till elever och studenter, något som demonstreras i Kerstin Stenbergs och Jane Meckbachs artikel ”Den reflekterande friluftsläraren”. Författarna, som är lärare och forskare vid svenska Gymnastik- och idrottshögskolan undersöker här hur reflektion kan användas som ett verktyg i lärandeprocesser inom exempelvis idrottslärarutbildningen. Tretton manliga studenter på en kurs i friluftsliv togs ut på två fjällturer, en på hösten och en vintertid, med uppgiften att skriftligen självreflektera under turernas gång. Artikelförfattarna har sedan analyserat texterna utifrån en hermeneutisk läsning, och i materialet framträder en progression och fördjupning av eftertanke mellan de två fjällturerna som tyder på personlig och pedagogisk utveckling.

Introduktion

Reflektion är ett begrepp som vi dagligen möter såväl i det privata näringslivet som inom högskolesektorn och i skolans värld. Dess betydelse varierar beroende på vem som använder den och i vilket sammanhang. Både muntlig och skriftlig reflektion används i samband med undervisning i ett antal lärarutbildningar såväl internationellt som nationellt (O’Connell & Dymont 2006; Wallace & Oliver 2003; Bain, Ballantyne, Packer & Mills 1999; Andersson 2008; Stenberg 2008). Det finns olika sätt att hantera och informera studenter om hur reflektionen bör utformas och vilket ramverk de ska utgå ifrån. Det kan var allt från att reflektera över sin egen upplevelse och lärande i samband med olika aktiviteter till att reflektera över sin egen, andra individers och gruppens upplevelser eller där teorin och praktik sammanvävs (O’Connell & Dymont 2006; Stenberg 2008; Andersson 2008). Reflektion återfinns på många olika utbildningsnivåer från de allra yngsta eleverna i förskolan till universitetsnivå.

I föreliggande artikel har vi för avsikt att problematisera reflektion som metod i den svenska lärarutbildningen av idrottslärare och tar utgångspunkt i momentet friluftsliv. Vid ett antal svenska lärosäten utbildas idag idrottslärare för grund- och gymnasieskolan. I utbildningen ingår att lära sig att undervisa i friluftsliv, vilket är ett av de få obligatoriska undervisningsområden som synliggörs i de nya styrdokumenterna från 2011 (Lgr11 och Lgy11). I kursplanerna återfinns såväl specifikt innehåll som bedömningskriterier för friluftsliv för elever i grund- och gymnasieskolan (www.skolverket.se).

Friluftsliv är dessutom intressant ur ett samhällsperspektiv. År 2000 bildades *Svenskt Friluftsliv*, som omfattar 19 medlemsorganisationer och representerar 1,7 miljoner medlemmar. Målet med verksamheten är att ”bevara och utveckla förutsättningarna för friluftsliv och rekreation i vid bemärkelse” (Svenskt friluftsliv 2011-08-18). Detta visar på att friluftsliv är ett intressant och viktigt område både ur ett skol- och samhällsperspektiv. Trots detta har vi lite kunskap om hur lärare i skolan tänker i samband med friluftsliv undervisning och hur de planerar sitt val av undervisningsinnehåll (Backman 2010). Hur genomför de sin undervisning för att få med sig sina elever, och vilka problem stöter de på?

En av Skolverkets tidigare rapporter visar att friluftsliv i skolan är på väg att utarmas som ett resultat av att friluftslivets verksamhet och de obligatoriska friluftsdagarna dragits in (Svenning 2001). I den svenska skolförordningen är friluftslivets verksamhet åter framskriven både för grund- och gymnasieskolan (SFS 2011; SFS 2010). Alarmerande är att elevers kunskaper i att vistas i skog och mark håller på att försvinna och därför känns det angeläget att friluftsliv undervisning genomförs på ett didaktiskt sätt. För att kunna utveckla friluftslivets didaktik behöver lärarutbildare få djupare kunskap om hur lärare, både män och kvinnor, uppfattar och upplever friluftslivet i samband med undervisning i friluftsliv. Med den kunskapen finns möjligheten till att utveckla en lärarutbildning som kan bidra till en relevant friluftsliv undervisning i skolan för alla barn och ungdomar via deltagande i idrott och hälsa.

Lärarstudenter och reflektion som verktyg

För att fånga lärarstudenters intresse för fördjupad förståelse för didaktiska ställningstagande och att undervisa i friluftsliv kan problembaserat lärande kombinerat med muntliga och skriftliga reflektioner vara en metod. En sådan undervisningsmetod kan förhoppningsvis resultera i en kritisk reflekterande lärare samt ökar den didaktiska kompetensen. I *Den reflekterande praktikern* visar Donald A. Schön (2000) på att reflektion i samband med praktisk handling förenar metod och teori.

Vid ett svenskt lärosäte har en idrottsinriktning med friluftprofil och fristående kurser i friluftsliv genomförts under ett antal år. Två av dessa fristående kurser vänder sig till både män och kvinnor varav den ena riktar sig specifikt mot kvinnor. I samband med kurserna har deltagarna regelbundet skrivit reflektionstexter. Tidigare kursdeltagares reflektioner från ovan nämnda kurser har utmynnat i texter där fokus har varit på analys av de kvinnliga deltagarnas reflektioner utifrån olika aspekter inom friluftsliv, som exempelvis upplevelser i friluftsliv, ledarskap och didaktik (Stenberg 2008).

Syftet med föreliggande studie är att via analys av reflektionstexter medvetengöra manliga deltagares tankar om friluftsliv, didaktiska överväganden och ledarskap. Forskningsfrågorna är: i) Vad tänker manliga deltagare om friluftsliv?, ii) Vilka didaktiska överväganden framkommer i samband med ledarskapet?, och iii) Hur uttrycker de manliga deltagarna sina upplevelser i friluftsliv?

Forskningsläge

O'Connell & Dymont (2006) har undersökt studenters förmåga att skriva journaler i samband med utomhusaktiviteter och friluftsliv. Moment som ingick var paddling, vandring eller klippklättring och där teoretiska inslag om utomhusrekreation och friluftsutbildning ingick. Forskarna delade in studenterna i två grupper där experimentgruppen introducerades i skrivandet medan referensgruppen inte fick motsvarande introduktion. Utifrån introduktionen skulle experimentgruppens skrivande visa på förmåga att kunna skriva på ett varierande sätt då det gällde den personliga reflektionen, kunna koppla samman akademiska teorier med utomhusaktiviteter och professionell utveckling. Resultatet visade på små skillnader mellan de båda grupperna. Det framkom i journalerna att referensgruppen relaterade mer till gruppdynamik och professionell utveckling än experimentgruppen. När det gäller studenternas journaler visar resultatet på ett ytligt sätt att skriva och att den självkritiska reflektionen saknades hos de flesta. Nivån på journalskrivandet visade att majoriteten låg på andra nivån av Blooms Taxonomi, vilket förvånade forskarna utifrån introduktionen till reflektionsskrivandet och uppmärksammandet av kopplingen mellan teori och friluftsupplevelserna.

En undersökning av hur studenters lärande utvecklas genom reflektionsskrivande i samband med praktikperioder under lärarutbildning har genomförts av Bain, Ballantyne, Packer & Mills (1999). Studenterna skrev reflektionstexter varje vecka och blev kontinuerligt intervjuade angående inställning till utbildning och praktik. Studenternas skrivande utgick från två olika utgångspunkter, en kognitiv och en upplevelsebaserad med muntlig

återkoppling eller egen självreflektion. Resultaten inkluderar vilken nivå och vilket fokus reflektionstexterna hade, vilka förutsättningar som fanns och vilka uppfattningar studenterna hade då det gällde värdet av att skriva. Vid några tillfällen fann studenter det enklare att skriva en upplevelsebaserad än en kognitiv text, men överlag fanns inte några större signifikanta kvalitativa skillnader i att skriva reflektioner utifrån de olika förutsättningarna. De studenter som blev uppmuntrade genom muntlig dialog visade inte på någon högre kvalitet i sitt reflektionsskrivande gentemot de som hade en självanalyserande utgångspunkt. Studenternas inställning till att skriva reflektioner för att öka sitt lärande i samband med undervisning var över lag positivt. Forskarna framhåller att uppmuntran och påverkan till att ge skriftlig feedback är betydelsefull.

Även Wallace & Oliver (2003) har analyserat lärarstudenters journaler i samband med praktikperioder. Syftet var att undersöka om det var meningsfullt att föra journaler utifrån ett lärandeperspektiv där fokus låg på undervisning kopplat till en vetenskaplig grund. Forskningsfrågorna berörde vilket innehåll, vilken nivå och vilka intresseområden som studenterna lyfte fram och hur skrivandet utvecklades under praktikperioden. Resultatet visade att studenterna reflekterade över frågor som var viktiga för undervisning och lärande utifrån en vetenskaplig grund. Studenterna ägnade lika mycket tid till att reflektera över sin handledares undervisning som att reflektera över sin egen. Reflektionen visar dessutom på personliga, tekniska och svåra ställningstaganden. Studenternas reflektioner visade även på insikt om egna svagheter och styrkor samt vad de behövde utveckla. Förutom att studenterna fokuserade på sig själva, på andra och på kommande undervisning, visade det sig att skrivandet av journaler var ett sätt att hjälpa till att utforska och identifiera den egna professionen. En av svagheter var att studenterna inte i någon större utsträckning reflekterade över eleverna och deras lärande. Genom att föra journal under sin praktik utvecklades förmågan från att vara på en tänkande nivå på enklare angelägenheter till allvarigare områden på en djupare nivå. Majoriteten av studenterna utvecklade både sitt sätt att reflektera och innehållet i reflektionerna under sin praktikperiod.

Andersson (2008) har med hjälp av studiesammanfattningar undersökt hur svensklärarstudenter utvecklar ett reflekterat lärande ur ett genusperspektiv. Anderssons forskningsfrågor handlar om kvinnliga och manliga studenters förmåga till eget lärande, vilka kopplingar som finns då det gäller det egna lärandet under utbildning och den ledarroll som de utvecklat samt om det går att se någon skillnad mellan manliga och kvinnliga studenters lärande. Den studiesammanfattning som Andersson analyserat är den sista av totalt fyra där studenterna utgått från tidigare reflektionstexter och i den avslutande texten fokuserat på sitt eget lärande med utgångspunkt från såväl teori och praktik. Studiens resultat visade att samtliga studenter fått en större insikt i en svensklärares komplexitet och blivit mer medveten om den utifrån ett helhetsperspektiv. De manliga studenterna reflekterade över sin roll som lärare utifrån perspektivet att de är i minoritet. Vidare framkom att studenterna var medvetna om att de behövde utvecklas inom olika områden och behövde mer tillfällen för att kunna omsätta teori i praktik. Manliga studenter reflekterade annorlunda än de kvinnliga; dock är det individbaserat. Studenterna visade på att de är reflekterande praktiker, och om de regelbundet tränas i att reflektera blir de medvetna om sitt eget lärande anser, Andersson.

Reflektionsskrivandet är ett användbart pedagogiskt redskap för studenters lärande, menar Anderson (1993), men noterar även olika problem. Han menar att om metoden används

för ofta innebär det att studenter blir ”mättade” av all journalskrivning och den förlorar då sitt värde. Om studenter använder journalskrivandet för att uttrycka sina personliga åsikter, förutfattade meningar, fördomar och nedsättande åsikter om andra studenter eller lärare kan detta uppfattas som ett problem. Ytterligare problematik är svårigheten med att betygsätta journaler. Anderson menar att instruktionerna för journalskrivandet behöver bli tydligare så att skrivande resulterar i reflektioner som går att undersöka och visar på en utveckling i skrivandet.

Kvinnors reflektionstexter i samband med undervisning i friluftsliv på universitetsnivå har analyserats av Stenberg (2008). Syftet var att undersöka deltagarnas reflektionstexter om friluftskursens målbeskrivning stämde med kursens innehåll via deltagarnas och undervisande lärares. Studiens frågeställningar handlade om ifall de didaktiska överväganden som gjordes i kursen påverkade deltagarna för att nå kursmålen, om reflektionen påverkade till ökad kunskap i friluftsliv på det personliga planet och hur kursen påverkade deltagarna i ett längre perspektiv. Reflektionstexter analyserades från två av kursens längre moment och en reflektion som lämnades in åtta månader efter kursens slut. Resultatet visade att alla kursmålen var uppfyllda, men att tre målbeskrivningar som handlade om ledarskapet, självreflektionens betydelse för den personliga utvecklingen och friluftslivets betydelse då det gällde lärmiljön utifrån den egna förutsättningen tog större utrymme än de andra. Studien visade även på en progression då det gällde fördjupning i deltagarnas skrivande, men även att vilja utvecklas på det personliga planet och i friluftsliv. Här framkom att deltagarna fått ökad kunskap och insikt om den egna kroppen. Utifrån ett långsiktigt perspektiv visade resultatet att reflektionerna som lämnades in åtta månader efter kursen låg närmare kursens målbeskrivning än de tidigare.

Teoretiska utgångspunkter

Reflektionsbegreppet delar Bengtsson (2000) upp i två dimensioner: tänkande och självreflektion. När det gäller tänkandet som reflektion jämför han det med att meditera, det vill säga, begrunda ett fenomen på en djupare nivå. Reflektion ger tid till eftertanke och skapar en djupare förståelse. Då det gäller självreflektion handlar det om att kunna skapa distans till sig själv och sin profession, och att uppnå ny kunskap om den egna undervisningen. Bengtsson anser att om lärare har förmåga till självkritisk reflektion finns möjlighet till förändring och en kvalitetshöjning av undervisning samt även förmåga att kunna undervisa om sin egen undervisning.

Reflektion startar så fort ett problem uppmärksammas, menar Dewey (2000); reflektion och problem tillsammans bildar en helhet. Han ser på reflektionsprocessen utifrån tre stadier. Det första stadiet innebär att problemets utgångspunkt måste lösas och han kallar detta för *pre-reflekterande*. I det andra stadiet bearbetas problemet och självreflektionen blir den slutliga lösningen. Det avslutande stadiet, *post-reflekterande*, innebär att de flesta frågetecken har rätats ut och problemet känns perifert. Dewey anser att inom spänningsområdet sker reflektionens tänkande i fem faser, där den första fasen ses som ett förslag till olika alternativa lösningar. Den andra fasen innebär en intellektualisering av problemet och i tredje fasen provas allt material som är insamlat. I den näst sista fasen sker en mental

bearbetning av problemet och är en del i den femte och sista fasen som innebär att idén nu prövas genom handling. Processen behöver inte slaviskt följas utan en fas kan glida in i en annan eller tanken kan stanna kvar i någon av faserna under en längre period beroende på hur komplicerat problemet är. Reflektionsprocessens framåtskridande beror på individuell färdighet, känslighet och förmåga att kunna se framåt eller bakåt. Människan tar ofta erfarenheter som självklara i stället för att kritisk granska en tidigare erfarenhet och därigenom upptäcka problemets kärna.

Tyst kunskap är centralt i samband med undervisning och reflektion, vilket uppmärksammas av bland annat Tiller, Schön och Alexandersson, men på lite olika sätt när det gäller reflektionsprocessen. Tiller (1998) anser att tyst kunskap finns på tre nivåer och på den första finns reflektionen med i handlingen men utan att vara verbaliserad, vilket innebär att individen inte kan förmedla reflektionen. Den andra nivån innebär att man har uppmärksammat problemet, ser sammanhanget kring situationen och att det här utvecklas en vidare diskussion. Tredje nivån liknas vid en metarefleksion, en mer djupgående reflektion, där det skrivna kombineras med erfarenheter som sätts i en historisk kontext.

Schön (2000) menar att den professionella yrkespraktikern ”inte sätter ord” på sin kunskap, utan den finns där som en självklarhet fast outtalad, samt att reflektionen sker kontinuerligt i samband med yrkesutövandet. De professionella yrkespraktikerna reflekterar i handlingen och reflekterar samtidigt över sitt utförande. Detta beskriver Schön som ”reflektion – i handling” och ”kunskap – i handling”. Alexandersson (1994) lyfter fram den didaktiska reflektionen, vilken är ett redskap för den undervisande läraren att medvetandegöra och synliggöra vad som händer i undervisningen. Han anser att reflektion och kunskapssökande skapar en helhet och att den didaktiska reflektionen ger en ökad förståelse för den egna undervisningen och för elevernas behov och förutsättningar.

Metod

Studien är kvalitativ till sin karaktär där reflektionstexter skrivna av manliga kursdeltagare i samband med två fjällturer analyseras. Analysen utgår från den hermeneutiska textanalysen vilken Stensmo (2002) liknar vid en flerstegsprocess, där han utgår från fyra olika faser med avstamp i den hermeneutiska cirkeln. Den första fasen innebär att studera texten som helhet, för att därefter studera delar och jämföra texter och för att avslutningsvis återgå till textens helhet. Tolkningen av deltagarnas texter är inspirerad av Alvessons & Sköldberg (1994) som rekommenderar att man blandar de två huvudinriktningarna inom hermeneutiken, objektiverande och aletisk hermeneutik. Detta innebär i praktiken att båda inriktningarnas cirklar används med en växelverkan dem emellan vilket omfattar både helhet och del, förförståelse och förståelse.

Urvalet består av tretton mäns reflektionstexter från friluftskursen. Deltagarna har varit färdiga med sina idrottsstudier inom lärarprogrammet eller är verksamma idrottslärare och åldern varierar mellan 22 och 50 år. I studien används texter från två undervisningstillfällen, en höstvandring och en vintertur i fjällterräng. Vid kursintroduktionen informerades deltagarna om att reflektionstexterna skulle utgå från deras eget lärande, deras personliga upplevelser, deras ledarskap och personliga utveckling i friluftsliv. Det betonades att re-

flektionen var personlig och att de inte skulle fokusera på andra kursdeltagare. För övrigt gavs inga andra ramar då intentionen var att inte styra upp reflektionen mer än nödvändigt. Deltagarna informerades även om att de skulle lämna in reflektionen senast en vecka efter varje avslutat moment. Samtycke till att använda deras reflektionstexter har inhämtats. De garanterades fullständig anonymitet, och namn som används i empirin är alla fingerade.

Resultat

Resultatet är baserat på deltagarnas reflektionstexter från kursens höst- och vintertur och presenteras narrativt med citat från deltagarnas texter utifrån studiens frågeställningar. Narrativt innebär att deltagarnas reflektioner återges som en berättelse utifrån givna tema, det vill säga, frågeställningarna. Johnsson (2005) har på ett förenklat sätt definierat vad en berättelse är och menar att den uppstår när man återger med ord något som hänt. Berättelsen handlar om förfluten tid och att livsberättelsen är en berättelse där personen själv väljer ut vad den vill berätta. Det handlar om människors egna tolkningar där de själva sätts i centrum med deras totala helhet då det gäller komplexitet och motsägelser.

Höstvandringen

Vad tänker manliga deltagare om friluftsliv?

I samband med höstvandringen skriver flera av deltagarna om sina funderingar kring packning och utrustning men även om friluftsliv som rekreation och värdet av att vistas i naturen. I reflektionstexterna framträder även koppling till friluftsuppläsning i skolan.

Peters reflektion handlar i stort om hans egen och den gemensamma utrustningen. När det gäller den egna utrustningen skriver han ”det som man kan fundera över lite är om man skulle ha en större ryggsäck för att kunna förvara sovsäck och liggunderlag i ryggsäcken istället för utan på”. Han för även ett resonemang kring innehållet i sin packning och om han hade kunnat packa annorlunda men konstaterar att ”vikten på min ryggsäck med tält och allt 21 kg, tyckte jag inte besvärade mig”. Vidare beskriver han hur han ser på sin förberedelse då det gäller klädsel och konstaterar att han är nöjd med hur han var klädd för att inte svettas för mycket, men att byxorna sprack, och han funderar kring vilket som hade varit bäst – att laga byxorna med tejp eller nål och tråd: ”man vet aldrig med dessa nya material som inte alltid är så lätta att sy i utan att de fransar”.

Simon upplevde att förberedelserna inför vandringen var omfattande och han hade planerat och funderat under en längre tid hur han skulle kunna packa så ekonomiskt som möjligt: ”jag har vägt varje sak på guldväg och verkligen ansträngt mig för att hålla vikten på packningen nere. Jag kapade till och med tandborstens skaft för att spara vikt, vilket i och för sig var överkurs [...] resultatet blev en packning som när vi lämnade Katterat vägde 16,4 kg”. Karl har också funderingar om sin packning, han beskriver hur han snabbt insåg att han hade en alldeles för tung packning och att hans klädsel inte var den bästa ”att vandra i militärens M59 var inte bra kort sagt, de var för bylsiga och när de blev fuktiga

så hade svårt att torka”. Han funderar vidare på hur han kommer att förändra sin packning och utrustning framöver men anser att ”kvalitén på min utrustning känns bra. Jag kommer däremot att slimma min packning till nästa tur. Sedan ska jag använda mig av ett par andra byxor att gå i samt minimera övriga kläder mera”.

Jan skriver fram friluftsliv som rekreation. Han funderar över hur det var att lämna civilisationen och alla måsten, och han ser på vandringen som en paus från livet samt att han hela tiden ställs inför nya utmaningar som ”fötter som ömmar, dåligt väder, osv”. Jan återkommer till vikten av att få en paus från omvärlden och skriver ”här tror jag friluftslivet har en viktig funktion att fylla [...] friluftslivet erbjuder ofta mer långvarig paus som ett komplement till de mer vardagliga verklighetsflykterna som t.ex. träningspass eller floatingssession erbjuder”.

Måns skriver också om värdet av att vara i naturen, att få stanna upp och ”att ha kortare sträckor varje dag gör att upplevelsen blir annan, man hinner stoppa lite längre och njuta. Kanske stanna och laga till maten för att verkligen känna friheten och lugnet”. Krister lyfte även han fram värdet av att kunna njuta i naturen och att sträckornas längd är avgörande som exempelvis sista dagens etapp ”den var lagom lång för att kunna hinna njuta”.

Jan funderar över hur viktigt det är att göra friluftslivet lättillgängligt så att man inte av detta skäl väljer bort friluftslivet och menar att ”här ser jag att jag som idrottslärare har en viktig uppgift att visa mina elever att friluftsliv inte alltid måste vara så komplicerat som man kan tycka”.

Vilka didaktiska överväganden framkommer i samband med ledarskapet?

När det gäller ledarskapet återfinns funderingar som berör förberedelser inför det personliga ledarskapet och ansvaret för att alla i gruppen ska må bra. Här finns också reflektioner över ledarskapet i kritiska situationer.

Olofs funderingar handlar om att hitta en rytm och takt som passade gruppen. Han funderar över hur han fortsättningsvis ska disponera sina dagsturer för att få in stoppen, ”raster och vattenstopp var inte helt bra planerat när det gällde att stanna”. Han inser att han behövde göra ett annat val och ”skulle man haft en vattenpaus så skulle jag haft det i samband med vattenpåfyllningen i vattenflaskorna”. Även Mats beskriver hur han noggrant förberett sig inför den dagsetapp som han ansvarade för, då han förstod att den var påfrestande både fysiskt och psykiskt. För att distrahera gruppen och få deltagarna att inte känna det som om ett evigt vandrande ”hade jag förberett en tävling som jag trodde skulle kunna vara lämplig för gruppen under dagens lopp”. Han menar att syftet med att uppmuntra gruppen var lika viktigt för honom när det gällde hans ledarskap. Mats framhåller också vikten av att vara väl organiserad och att i god tid innan framkomst till lägerplatsen ge gruppen information om vad som ska göras. Han lyfter fram sina gruppkamrater som gav honom idén och beskriver resultatet av deras inspel som gav upphov till ”ett mycket klokt beslut eftersom det annars riskerar att inte hända någonting när man kommer fram”. Mats poängterar hur viktigt det är att inte släppa ansvaret som ledare då man kommer fram till lägerplatsen, utan att det fortsätter.

Måns beskriver inför vandringens sista etapp, som han skulle leda, hur han redan kvällen innan förberett sig och socialiserat med alla genom att uppmuntra och ge råd om att fylla på vätska och energi, samt att underhålla den goda stämningen och koncentrationen i gruppen.

Måns skriver: ”enligt mig så bör man strosa omkring lite i tätlägret och kolla läget med andra gruppmedlemmar, höra vad de tycker om dagen, vad som står på menyn inför kvällen och andra allmänna tankar”.

En annan fundering som Olof lyfter fram är vikten av att hålla gruppen på gott humör och att vara lyhörd, ”jag lyssnade på gruppen och förlängde pausen, för det hade vi ändå råd med på den lättaste och kortaste etappen på vandringssturen. Denna punkt är jag klart nöjdare med än min första ledaretapp”. Kristers funderingar handlar också om hur han skulle lägga upp sin dagsetapp så att det skulle passa alla i gruppen. Han beskriver att han var väl medveten om att det var en av turens längsta etapper och att det fanns olika viljor i gruppen då det gällde hur ofta raster och stopp skulle infinna sig. Utifrån gruppens status och kondition resonerar han att ”eftersom det är en grupp vi leder så anser jag att man ska se till de personer som är svagast i gruppen och anpassa så att även dem kan njuta av turen”. Lite längre fram under veckan inträffade en episod som Krister funderar över, som handlade om att det uppstod en spontanlek i gruppen och där alla inte var delaktiga. Han beskriver sig själv som medskyldig eftersom han inte tog upp saken och funderar över sin egen roll som lärare. Han resonerar vidare: ”hade jag varit den som lett gruppen hade jag tagit upp detta, eller om det var jag som hade satt igång leken hade jag försökt utöka deltagantalet tills alla varit med”.

Jans funderingar kretsar mycket om hur han ska kunna ta snabba beslut i kritiska situationer. Han har upplevt att det varit svårt att tänka klart och att det kan finnas en tendens till att det blir ”mest bara gröt i skallen”. Han skriver att det förmodligen kommer bli hans största utmaning och vet att när han förberett sig i lugn och ro tar han bra beslut. ”Än så länge har jag kommit fram till att jag kan avhjälpa vissa situationer om jag är väl förberedd och tänkt igenom olika scenarier som kan inträffa, och hur jag då vill agera”.

Hur uttrycker de manliga deltagarna sina upplevelser i friluftsliv?

Flera deltagare framhåller det fantastiska vädret, känslan av att få se fjällen och dess färgprakt och tankar som beskriver personliga upplevelser utifrån gemenskapen i gruppen, ny kunskap om sig själv och en starkt självkänsla.

Simon återger vandringens olika dimensioner där han upplevde att första dagen, som var en kortare vandring, var den tyngsta på grund av olika anledningar för att sedan uppskatta den sista dagens längsta vandring som den roligaste och motiverar det så här, ”jag gillar när terrängen är kuperad och att det blir variation i ansträngningen”. Han lyfter fram tjustringen med det fantastiska vädret utifrån alla fördelar som det innebar ”vi har kunnat lagat mat och äta ute de dagar vi bott i tält och rasterna har varit varma och trevliga”. Han skriver vidare att förhållandena kunnat vara helt annorlunda om de hade utsättas för regn eller snöfall. Sista dagens upplevelse beskriver han som en toppunkt på vandringen ”söndagens vandring ner till Abisko blev fantastisk. Frost och källden som bet i kroppen på morgonen och sedan värmen som solen kom med och de gult lysande fjällbjörkarna gjorde denna dag oförlömlig för mig”.

Mats beskriver hur fantastiskt vädret varit och att han inte hade kunnat ana att det skulle bli så bra som det blev. Han skriver att ”fjällen gjorde verkligen sitt bästa denna gång för att locka och entusiasmera till friluftsliv med tanke på dess väder och färgprakt”. Mats framhåller gemenskapen med de övriga kursdeltagarna och lyfter fram att ”denna resa är och kommer att betyda mycket för mig. Dessa dagar gav mig dessutom flera tillfällen att

lära känna klassens medlemmar på olika sätt vilket känns betydelsefullt för mig”. Han betonar även vikten av en välplanerad tur för att få en bättre upplevelse och för att kunna känna sig trygg på fjället. Mats beskriver sin tudelade känsla då vandringen var slut och menade att ”samtidigt som en skön känsla infann sig fanns samtidigt en sentimentalitet av att resan nu var över och bedriften som vi gjort tillsammans blir till minnen”.

Krister beskriver hur mycket vandringen betytt för honom utifrån att lära känna sig själv och att ha mött flera olika sidor av sina kurskamrater. Han lyfter fram att han uppskattade att få jobba med sitt ledarskap i fjällterräng men återkommer till betydelsen av att ha fått mer insikt om sig själv ”som jag sa tidigare så lärde jag mig en del om mig själv under denna tur. Det var väldigt lärorikt att se hur man reagerade under flera dagar av långa etapper av vandringen”. Även Måns lyfter fram ny insikt om sig själv ”efter andra dagens vandring så hade jag stora skavsår på höfterna vilket ledde till att jag var på dåligt humör, hade svårt att gå bra samt smittade av mig på gruppen”. Han skriver vidare om hur han korrigerade sin packning och hur viktigt det är att packningen sitter bra för att kunna njuta av vandringen och hur det påverkade hela känslan i kroppen. Karl beskriver att turen gått bra och att han kände sig nöjd utifrån sitt ledarskap. Han framhåller att ”allt som allt så känner jag ett större självförtroende i mitt friluftsledarskap nu än innan tur”.

Analys

Följande analys exemplifierar ett antal av deltagarnas reflektioner. Karls funderingar rörande sin packning och utrustning innebär enligt Dewey (2000) att han är i ett pre-reflekterande stadiet. Jans tankar däremot handlar om hur han ska förmedla friluftslivet i sin undervisning så att momentet inte ska upplevas komplicerat. Tiller (1998) menar att det är först i den andra fasen man utvecklar en diskussion runt problemet vilket Jan gör.

Mats' förberedelser inför sitt ledarskap handlar om att hans dagsetapp är lång och därför har han funderat ut olika aktiviteter för att distrahera och underlätta turen. Dewey (2000) menar att reflektionen glider genom olika faser och att i den sista fasen prövas idén genom handling vilket Mats gör. Krister lyfter fram en episod under vandringen och kopplar till hur han själv skulle ha agerat som ledare. Kristers tankar liknar det Alexandersson (1994) beskriver då det gäller den didaktiska reflektionen där reflektion är verktyget för att medvetengöra det som händer i undervisningen. Jans funderingar då det gäller sitt agerande i kritiska situationer ligger i fas med det Tiller (1998) beskriver som en metareflekation.

Mats' beskrivning över hur han upplevde turen är enligt Dewey (2000) ett post-reflekterande vilket innebär att tidigare frågetecken och problem är lösta. Kristers upplevelser handlar om självinsikt utifrån sitt eget agerande i samband med längre vandring. Bengtsson (2000) ser på reflektionsbegreppet som tänkande och självreflektion där självreflektionen innebär en djupare förståelse för fenomenet. Kristers tankar visar både på en post-reflekterande fas (Dewey 2000) och på att reflektion bidragit till djupare förståelse. Även Måns lyfter fram självinsikt utifrån sina egna reaktioner vilket tyder på en djupare kunskap om sig själv. Enligt Dewey (2000) beror reflektionsprocessens framskridande på individens känslighet, färdighet och förmåga att kunna blicka framåt och bakåt. Karl

framhåller ett starkt självförtroende då det gäller sitt ledarskap. Hans reflektion ligger i en post-reflekterande fas (Dewey 2000) där hans tidigare problem och frågeteckens rätats ut.

Vinterturen

Vad tänker manliga deltagarna om friluftsliv?

Deltagarnas reflektioner från vinterturen visar också på funderingar och oro över packning och utrustning. Här framkommer även tankar kring friluftslivets värde som rekreation och lärande samt koppling till skolans friluftsuppervisning och den personliga utvecklingen.

Karl beskriver sina praktiska erfarenheter utifrån skidor, stighudar, tält och hur det är att dra pulka. I samband med funderingarna runt pulkan kommer han in på att allt går mycket långsammare än han hade tänkt sig och hur vädret påverkat tempot ”det är precis som om jag glömmer från gång till gång hur pass mycket sämre sikten verkligen kan bli”. Även Krister har många funderingar runt sin utrustning och framför allt då det gällde att hitta rätt skidor. Han skriver att han skjutit problemet åt sidan och tänkte att det ordnar sig nog men oron ökade och till slut köpte han ny utrustning ”och i samma stund släppte all oro jag haft över turen”.

Jan återkommer, precis som vid höstturen, till hur fjällen fått honom att vara i nuet där han tvingats att tackla väder och vind, att han funderade på mat och vätska samtidigt som han avnjöt den vackra omgivningen. Han återger vilka vinster som finns med friluftslivet ”man kommer hem trött i kroppen men uppfreskad i själen och sinne. Rekreation helt enkelt”. Jan kopplar sina friluftsupplevelser, som kan uppfattas skrämmande för den oerfarne, till sina kommande elever. Här lyfter han fram vikten av genomtänkt progressionen av friluftsliv i skolan med tillit som innebär att ”deltagarna kommer istället känna sig nära, nära varandra och som en del i den trygga gemenskapen”.

Rolf skriver att ordet vinter för många har en negativ klang. ”Att gå en tur på vintern”, menar han, kan uppfattas som något väldigt negativt och som en form av bestraffning. Han beskriver sin egen känsla för vinterturen som lärorik och menar att ”tvärtom så lär man sig otroligt mycket just under en vintertur”. Krister lyfter även han fram vinster med att vara i fjällen under vintern och skriver att ”fjällnaturen kan många gånger vara oerhört storslagen och ger mig tid till eftertanke och reflektion”.

Ulf beskriver hur han som helhet ser på friluftslivet utifrån olika perspektiv där kunskap och personlig utveckling står i fokus i samband med naturupplevelsen: ”jag vill utveckla mitt ledarskap, kunskapsområde till varje tur och samtidigt utveckla mig själv, det under naturupplevelsen”. Mats beskriver hur han under hela turen försökt samla på sig så mycket erfarenhet och kunskap som möjligt och sammanfattar det så här ”resan var dock fantastisk för mig ur ett läroperspektiv”.

Vilka didaktiska överväganden framkommer i samband med friluftsliv?

I samband med vinterturens ledarskap framträder funderingar då det gäller att ta korrekta beslut i olika situationer, samt kritisk självinsikt exempelvis att som ledare alltid vara väl förberedd på fjället.

En av de dagar som Ulf hade ledaransvaret hamnade han i en situation där han först efteråt funderade på om han hade agerat rätt. Dagens första etapp var en brant stigning och det var problem för gruppen att få upp pulkan. Han beskriver hur han själv åkte ner för att hjälpa till och därefter kommer reflektionen ”vad hade hänt om jag som ledare hade blivit jättetrött av detta och inte orkat leda och varför åkte jag ned och inte någon annan”. Efteråt begrundade han sitt beslut och insåg att han utgått från sin skidkapacitet och sin fysik. Han funderade om det handlade om att han var medveten om beslutet och skriver: ”min tankeverksamhet gick så fort att det kändes som om jag handlade på impuls medan jag nu tror att jag hann överväga situationen och tog ett snabbt beslut”. Längre fram under veckan hamnade Ulf återigen i en situation där han tog ett beslut som han kände sig nöjd med men nu handlade det om orientering. Vädret var dåligt och det var svårt att hitta referenspunkter. Det fanns olika åsikter i gruppen om var de befann sig men Ulf beslöt att gå vidare för att hitta en annan referenspunkt och han beskriver det så här: ”i osäkerheten fanns det ändå en säkerhet som tog över och gjorde att jag inte behövde lägga energi på situationen”. Han betonar vikten av att när han själv i framtiden planerar turer är det viktigt att han alltid själv gått turen innan: ”då får jag ett annat perspektiv på turen och är även mer förberedd”.

Jan har också funderingar då det gäller att fatta beslut utifrån vägval och osäkerhet inför navigering. Han beskriver en situation där han upplevde att han själv gärna ville ”lulla på” då han visste exakt var de var men inte hade funderat över vilket vägval som var bäst, vilket gjorde honom osäker. Framöver, skriver Jan, kommer han att ta ett steg tillbaka och tänka rationellt. Han beskriver det som att ”ta ett beslut och sedan följa det beslutet tills man inser att det antingen var rätt beslut eller man inser att det var fel beslut och då vända om igen”.

Olofs funderingar gäller kommunikationssvårigheter, då vädret är dåligt. Han funderar även vidare då det gäller att hitta ett bra tempo och hur ofta stoppen skall vara för att behålla kroppsvärmen, och kommer fram till att han ”hade en grundtanke med tiden eftersom man vet hur lång tid kroppen kan vila innan den behöver ny värme genom att ta sig fram på skidorna igen”. Måns funderingar berör vikten av att ha en reservplan i fall något händer och svårigheten i att ta rätt beslut. Dessa funderingar kom i samband med hans ledarskap och de mindre skador som uppstod i gruppen. Han skriver: ”att få en skada eller sjukdom under en tur är något jag alltid måste ha med i beräkningen” och inser hur viktigt det är att vara väl förberedd: ”jag ska kunna turen innantill och bör ha gjort den ett antal gånger både sommar och vinter för att veta styrkorna samt svagheter med just den valda turen”.

Hur uttrycker de manliga deltagarna sina upplevelser i friluftsliv?

I reflektionstexterna lyfter många fram den starka naturupplevelsen. Deltagarna anser att de fått värdefull kunskap om sig själva och att självkänslan stärkts. Vidare skrivs om negativa upplevelser av friluftslivet som en bidragande förstärkning till själva upplevelsen.

Olof lyfter framför allt fram naturupplevelsen eftersom han inte varit i dessa delar av fjällen tidigare och beskriver det som en ”riktigt skön syn för ögat att se bergen, landskapet, stugbyarna och landskapskulisserna längs turen”. Jan framhåller däremot att friluftslivet inte alltid är njutbart. Han menar att det finns negativa tillfällen som när man är blöt, trött och hungrig som är meningsfulla för att riktigt kunna njuta av de bra stunderna, och för att ”topparna skall bli ännu högre och för att upplevelsen skall få den riktiga bredden och för att upplevelsen skall kännas i hela kroppen [...] för mig är en bra friluftsupplevelse

något som känns i hela kroppen, ända ut i tårna”. Förutom att Jan lyfter fram naturupplevelserna beskriver han andra vinster som ”ökad självkänedom och tillit till sin förmåga”.

Ulf framhåller en av dagarna som mycket värdefull då han fick ytterligare kunskap om sig själv i samband med att han inte hade ledarpositionen. Hans upplevelser handlar om att vara hungrig och som han skriver ”att vara hungrig och inte få stanna för lunch är jobbigare när man går i gruppen än när man går först och leder gruppen”. Måns beskriver sin känsla då det gäller att vara både fysiskt och psykiskt väl förberedd som ger en känsla av lugn i hela kroppen ”nu ska jag inte säga att jag kunde allt men jag kände att jag hade det som gjorde mig lugn och säker inför vandringen”. Krister beskriver fjällturen som enormt lärorik då det gäller ny insikt om sig själv, inte utifrån ett ledarperspektiv utan ”mer om mig själv och hur jag påverkas av närhet, samt avsaknad av närhet till andra människor”. För Mats var hela turen en upplevelse och han beskriver den som ”ett riktigt äventyr”.

Analys

Karls funderingar berör fortfarande packning och utrustning. Dewey (2000) beskriver reflektionsfaserna i fem steg och menar att reflektion kan stanna eller hoppa över någon av faserna. Enligt Dewey (2000) verkar Karl ha stannat i den pre-reflekterande fasen. Jan återkopplar sina erfarenheter till skolans friluftsupervisning där han lyfter fram vikten av en väl genomtänkt progression. Hans tankar ligger i samförstånd med vad Alexandersson (1994) skriver om att kunskapssökandet och reflektion skapar en helhet och att den didaktiska reflektionen ger en ökad förståelse för den egna undervisningen och elevers förutsättningar.

Ulfs reflektion utifrån sitt ingripande under turen ligger i fas med vad Tiller (1998) anser vara en metarefleksion. Dessutom beskriver Ulf hur han reflekterar samtidigt som han genomför sina handlingar exempelvis då det gällde att söka referenspunkter, vilket Schön (2000) beskriver som ”reflektion – i handling” och ”kunskap – i handling”. Schön menar att det är detta som utmärker den professionella yrkespraktikern.

Jans funderingar handlar också om hur han ska hantera sitt ledarskap i situationer då han känner en osäkerhet. Jans insikt liknar en metarefleksion vilket Tiller (1998) beskriver som en djupgående reflektion där det skrivna kombineras med erfarenhet utifrån tidigare händelser. Måns lyfter fram hur viktigt det är att vara väl förberedd utifrån flera perspektiv. Hans tankar ligger i samma fas som en metarefleksion enligt Tiller (1998) och stämmer dessutom väl med vad Bengtsson (2000) anser att självreflektion innebär, nämligen att kunna skapa distans till sig själv och genom självkänedom erövra ny kunskap som bidrar till att utveckla undervisningen.

Utifrån sina upplevelser i friluftsliv lyfter Jan fram perspektiv som berör kroppen i hårt arbete, självkänsla och tillit. Dewey (2000) beskriver det post-reflekterande stadiet som en fas där idé och handlingar provas och där frågetecken rätas ut. I Jans reflektion finns detta beskrivet likväl som han drar slutsatser utifrån sina erfarenheter och granskar dessa kritiskt för att upptäcka själva kärnan i problemet.

Diskussion

Syftet med studien var att via reflektion medvetengöra manliga deltagare om deras tankar rörande friluftsliv, didaktiska överväganden och ledarskap. Studien visar att deltagarnas tankar inför både höst- och vinterturen kretsar mycket runt den egna packningen och utrustning. Det finns deltagare som lyfter fram friluftsliv som rekreation, värdet av att få lämna civilisationen och vistas i naturen samt friluftsliv i skolan. Deltagarnas reflektionstexter visar på ett engagemang och det återfinns inga tecken på att de skriver om de andra kursdeltagarna vilket Andersson (1993) lyfter fram som en problematik utifrån egna erfarenheter då det gäller studenters reflektionsskrivande. Deltagarnas texter uppvisar ett starkt fokus på dem själva och deras eget lärande, vilket bekräftar att de tagit till sig instruktion i samband med introduktion till skrivandet. Det styrks av Andersson (1993), som betonar vikten av att ge tydlig instruktion för att kunna nå syftet med reflektionsskrivandet vilket visar sig i denna studie.

De manliga deltagarnas tankar om friluftsliv handlar framför allt i början av kursen om personlig utrustning och packning. Tidigare studier (Stenberg 2008) då det gäller kvinnors tankar om friluftsliv visar på att kvinnors tankar berör ny kunskap om den egna kroppen men precis som hos de manliga deltagarna beskriver de hur deras självkänsla och självförtroende stärks i samband med utförandet av ledarskap i friluftsliv. Det framkommer även andra likheter, som kunskap om sig själv och personlig utveckling.

I samband med de båda turerna och deltagarnas didaktiska övervägande sker en fördjupning av deras sätt att reflektera i sitt skrivande. Här finns en tydlig förändring och fördjupning från höstturen till vinterturens reflektionstexter. Deltagarna skriver och analyserar sina beslut i samband med sitt ledarskap på ett självkritiskt sätt vilket visar på ett engagemang i det egna lärandet. Det tyder på att deltagarna har utvecklat både sitt ledarskap och lärande samt sitt sätt att reflektera. Deltagarna visar att de reflekterar över sin praktik. Det stödjer de åsikter som Andersson (2008) lyfter fram; hon anser att om studenterna regelbundet tränas i att reflektera så blir de mer medvetna om sitt eget lärande. Stenbergs studie (2008) visar på att deltagarnas regelbundna skrivande ledde till progression och fördjupning i texterna vilket även Wallace & Oliver (2003) lyfter fram i sin studie.

När deltagarna beskriver sina upplevelser i friluftsliv finns en stark koppling till själva naturupplevelsen. De lyfter även fram sin personliga utveckling och att friluftsupplevelserna ger ny kunskap och erfarenhet om dem själva. Detta har framkommit i tidigare studier (Stenberg 2008), vilket ger en indikation om att vistelse i naturen kan stärka personlig utveckling och tillföra nya självinsikter. I de svenska styrdokumenterna för idrott och hälsa synliggörs friluftslivet och här finns en tydlig progression om vad som ska undervisas. Detta föder tankar om att lärarutbildare behöver reflektera över undervisningen i friluftsliv så att lärarstudenterna får med sig didaktiska verktyg som leder till en genomförbar friluftsupervisning inom idrott och hälsa. Reflektion som metod är en möjlig väg inom lärarutbildningen, ett kontinuerligt reflektionsskrivande i samband med studenternas friluftsupervisning med både muntlig och skriftlig återkoppling för utveckling av det personliga lärandet i friluftsliv och friluftsupervisningens didaktiska frågor. Tidigare studier (Bain, Ballantyne, Packer & Mills 1999; Wallace & Oliver 2003; Stenberg 2008) visar på att ovanstående resonemang då det gäller reflektionsskrivande med muntlig eller skriftlig återkoppling ger positiva resultat.

Föreliggande studie har lyft fram manliga deltagares tankar utifrån friluftsliv, didaktiska överväganden och ledarskap. Några tidigare studier har lyft fram kvinnors tankar i samband med friluftsliv. Studierna visar på att män och kvinnor har olika fokus i ett initialt skede men här finns även resultat som visar på likheter i män och kvinnors tankar runt friluftsliv. Det som känns angeläget är att vistelse i naturen och friluftsliv tycks stärka självkänslan och utveckling på det personliga planet vilket innebär att innehållet i friluftsliv undervisning på högskolor och i skolans värld är värt att reflektera över!

Käll- och litteraturförteckning

- Alexandersson, M. (1994) "Fördjupad reflektion bland lärare". I: Torsten Madsén. (red.) *Lärares lärande*. Lund: Studentlitteratur.
- Alvesson, M. & Sköldberg, K. (1994) *Tolkning och reflektion: Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Anderson, J. (1993). Journal writing: The promise and the reality. *Journal of Reading*, vol. 36(4), s. 304-309.
- Andersson, M. (2008). *Tid för reflektion en studie över att synliggöra och bli medveten om sitt eget lärande*. Luleå: Luleå tekniska universitet.
- Backman, E. (2010) *Friluftsliv in Swedish physical education – a struggle of values educational and sociological perspectives*. Stockholm: Stockholms universitet.
- Bain, J, D, Ballantyne, R, Packer, J & Mills C. (1999). "Using Journal Writing to Enhance Student Teacher's Reflectivity During Field Experience Placements". *Teachers and Teaching: theory and practice*, vol. 5(1), s. 51-73.
- Bengtsson, J. (2000). "Vad är reflektion?: Om reflektion i läraryrket och lärarutbildning". I: Brusling, Christer & Strömquist, Göran. (red.). *Reflektion och praktik i läraryrket*. Lund: Studentlitteratur.
- Dewey, J. (2000). "En analys av det reflekterande tänkandet". I: Brusling, Christer & Strömquist, Göran. (red.) *Reflektion i praktik och läraryrket*. Lund: Studentlitteratur.
- Grundskoleförordningen*, SFS 2011: 185 [om friluftsverksamheten 5 kap 6§].
- Gymnasieskolans förordning*; SFS 2010: 2039 [om friluftsverksamheten 3 kap 5§].
- Johansson, A. (2005). *Narrativ teori och metod*. Lund: Studentlitteratur.
- O'Connell, T & Dymont, J. (2006). Reflections on using journals in higher education: a focus group discussion with faculty. *Assessment & Evaluation in higher Education*, vol. 31(6), s. 671-691.
- Schön, D. A. (2000). "Den reflekterande praktiken". I: Brusling, Christer & Strömquist, Göran. (red.) *Reflektion och praktik i läraryrket*. Lund: Studentlitteratur.
- Stenberg, K. (2008). *Reflekterande kvinnor på hög höjd- En hermeneutisk studie om kvinnors lärande inom friluftsliv*. Stockholm: Lärarhögskolan.
- Stenberg, K. (2011). "Reflektion som metod- exemplet friluftsliv". I: *Lärande i friluftsliv – perspektiv och ämnesdidaktiska exempel*, Lundwall, S. (red.), Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan.
- Stensmo, C. (2002). *Vetenskapsteori och metod för lärare*. Uppsala: Kunskapsföretaget AB,
- Svenning, S. (2001). *Friluftsverksamhet i skolan. Rapport, Dnr 2000:807*. Stockholm: Skolverket.
- Tiller, T. (1998). *Lärande i vardagen om lärares lärande*. Stockholm: Förlagshuset Gothia,
- Utbildningsdepartementet (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011: Lgr 11*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.
- Wallace, C, S & Oliver J, S. (2003). "Journaling During a School-Based Secondary Methods Course. Exploring a Route to Teaching Reflection". *Journal of Science Teachers Education*, vol. 14(3), s. 161-176.

Elektroniska källor

Skolverket 2012

[http://www3.skolverket.se/ki03/info.aspx?infotyp=23&skolform=11&sprak=sv&id=3\(2008-04-28\)](http://www3.skolverket.se/ki03/info.aspx?infotyp=23&skolform=11&sprak=sv&id=3(2008-04-28))

<http://www.svenskfriluftsliv.se/default.asp?pageid=19344> (2011-08-18)