



Kontemplation i skolan

- ett pedagogiskt verktyg för lärande och stressreducering?

Mikael Berggren & Arash Sarahang

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete avancerad nivå 99:2019

Ämneslärarprogrammet 2014-2020

Handledare: Pia Lundquist Wanneberg

Examinator: Bengt Larsson

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet är att undersöka hur kontemplativa förhållningssätt kan integreras i skolan för att dels gynna inlärning, dels för att stärka elevernas psykiska hälsa.

- På vilket sätt kan ett kontemplativt förhållningssätt vara kopplat till elevers hälsa?
- På vilket sätt kan ett kontemplativt förhållningssätt vara kopplat till elevers lärande?
- På vilket sätt kan ett kontemplativt förhållningssätt implementeras i skolan i allmänhet och i idrott och hälsa i synnerhet?

Metod

Studien har utförts med en kvalitativ ansats där en forskare, två utbildningsansvariga personer i en organisation och två lärare intervjuades enligt en semistrukturerad modell. Urvalet som gjordes var bekvämlighetsurval samt kedjeurval. Intervjun med de två utbildningsansvariga personerna hölls på plats medan resterande intervjuer genomfördes per telefon. Datasamlingen transkriberades från ljud till text och analyserades med hjälp av Aron Antonovskys modell känsla av sammanhang, KASAM.

Resultat

Resultatet i denna studie indikerar att kontemplativa metoder dels efterfrågas av majoriteten av elever i en skola i Sverige, dels att kontemplativa metoder kan fungera som hjälpmedel för att hantera och reducera elevernas stress. Kontemplativa metoder kan öka elevernas medvetna närvaro i allmänhet och medvetenheten om sina känslor i synnerhet. Det kan också leda till en bättre självkänedom och bättre förståelse för sin omgivning. Kontemplativa metoder kan även ha en positiv effekt på lärande eftersom kontemplation gynnar både koncentration och en fördjupad medvetenhet. För vissa elever kan kontemplation komma att framstå som oklart och svårt att ta till sig om de inte har bekantat sig med det tidigare. Resultatet visar att om kontemplativa metoder ska få plats i skolans verksamhet måste det förankras vetenskapligt, få stöd politiskt och även, men kanske allra viktigast, att det implementeras i lärarutbildningen. Det anses viktigt eftersom det är läraren som ska lära ut det till eleverna och behöver därmed vara utbildad och förtrogen med metoderna. Slutligen visar resultatet att skolan i sin helhet bör arbeta med elevernas hälsa och inte endast inom ämnet idrott och hälsa.

Slutsats

Skolan har en stor del i elevers stressrelaterade problematik och det går inte att förbise den starka kopplingen mellan psykisk hälsa och lärande. De verktyg vi skickar med våra elever efter avklarad skoltid kan inte enbart bestå av ämneskunskaper utan det bör även balanseras upp med stärkta inre förmågor, såsom en god självbild och självtillit.



Contemplation in school

- a pedagogical tool for learning and stress reduction?

Mikael Berggren & Arash Sarahang

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCE

Master Degree Project 99:2019

Teacher Education Program: 2014-2020

Supervisor: Pia Lundquist Wanneberg

Examiner: Bengt Larsson

Abstract

Aim

The purpose is to investigate how contemplative approaches can be integrated into the school to partly promote learning and partly to strengthen students' mental health.

Method

The study method was conducted with a qualitative approach in which a researcher, an organization and two schools were interviewed according to a semi-structured and open interview. The selection that was made was convenience selection and chain selection. The interview with the organization was held in place while the remaining interviews were conducted by telephone. The data collection was transcribed from sound to text and analyzed using the KASAM theory.

Results

The results of this study indicate that contemplative methods are in part demanded by the majority of pupils in a school in Sweden and secondly that contemplative methods can serve as a means to manage and reduce students' stress. Contemplative methods can increase the students' conscious presence in general and the awareness of their feelings in particular. It can also lead to better self-awareness and a better understanding of their surroundings. Contemplative methods can also have a positive effect on learning as contemplation favors both concentration and deepened awareness. For some students, contemplation may appear unclear and difficult to grasp if they have not been familiar with it before. The result shows that in order for contemplative methods to take place in the school's activities, it must be scientifically anchored, supported politically and also, but perhaps most importantly, that it is implemented in teacher education. This is considered important because it is the teacher who will teach it to the students and thus need to be educated and familiar with the methods. Finally, the results show that the school should work in its entirety with the students' health and not only in the field of sport and health.

Conclusion

School has a large part in students' stress-related problems and it is not possible to overlook the strong link between mental health and learning. The tools we send with our students after completing school can not only consist of subject knowledge, but it should also be balanced up with strengthened inner abilities, such as a good self-image and self-confidence.

Förord

Det finns idag många sätt att hantera sina bekymmer och problem på, tillvägagångssätten må vara och se annorlunda ut i diverse sammanhang men har identiskt eller samma ideologi för individen, att ha hälsa. Att ignorera möjligheterna som finns för att lära känna sig själv på djupet känns som att bedra sig själv men framförallt för den kommande generationen som möjligen ser upp till sin lärare. Det är inte många som känner till begreppet kontemplation, men vi hoppas att detta arbete kan ge en inblick för vad det är hur det möjligen kan gynnas för lärandet men framförallt hälsan.

Vi vill passa på att tacka alla intervjupersoner som ställde upp och bidrog till detta arbete. Vi vill även tacka Pia Lundquist Wanneberg för sin expertis och väl-systematiskt-utförda vägledning under arbetsprocessen.

GIH, Gymnastik- och idrottshögskolan Stockholm, Dec 2019

Arash Sarahang

Mikael Berggren

Innehållsförteckning

1. Introduktion	1
2. Bakgrund	2
2.1 Vad är kontemplation?	2
2.1.1 Kontemplativa metoder	2
2.1.2 Kontemplation i relation till psykisk hälsa	3
2.1.3 Kontemplation i skolan och för lärande	4
2.1.4 Kontemplation i klassrummet	6
2.2 Tidigare forskning	7
2.2.1 Forskning om kontemplation i relation till psykisk hälsa	7
2.2.2 Forskning om kontemplation i skolan och för lärande	9
2.2.3 Sammanfattning av tidigare forskning	11
2.3 Teoretisk referensram	11
2.3.1 KASAM (Känsla av sammanhang)	11
2.3.2 Hälsa och stress	13
2.3.3 Känsla av sammanhang i skolan för lärande och hälsa	15
3. Syfte och frågeställningar	16
4. Metod	16
4.1 Urval	16
4.2 Deltagare	17
4.3 Genomförande av intervjuer	18
4.4 Material	19
4.5 Databearbetning	19
4.6 Forskningsetiska principer	20
4.7 Tillförlitlighet och trovärdighet	20
5. Resultat	22
5.1 Kontemplativt förhållningssätt i relation till elevers hälsa	22
5.2 Kontemplativt förhållningssätt i relation till elevers lärande	25
5.3 Implementering av kontemplativt förhållningssätt i skolan i allmänhet och idrott och hälsa i synnerhet	28
6. Diskussion	33
6.1 Resultatdiskussion om lärande	33
6.2 Resultatdiskussion om hälsa	34
6.3 Resultatdiskussion om skolan i allmänhet och i idrott och hälsa i synnerhet	36
6.4 Metoddiskussion	37
6.5 Slutord	38
Käll- och litteraturförteckning	41

Bilaga 1 - Litteratursökning

45

Bilaga 2 - Intervjuguide

47

1. Introduktion

Det finns idag tydliga tecken på att psykisk ohälsa ökar bland elever i grundskolan samtidigt som skolresultaten försämras (Folkhälsomyndigheten, 2018). Dock med undantag för den senaste Pisa rapporten som visar på en förbättring från och med 2015 av 15 åringars resultat i läsförståelse och matematik (Skolverket, 2019). Den senaste undersökningen som gjorts av Folkhälsomyndigheten visar att andelen skolbarn i åldern 12 - 15 år har fördubblats sedan 1945 gällande återkommande psykiska och somatiska besvär. Eleverna känner sig irriterade eller på dåligt humör, har svårt att sova, har huvudvärk eller ont i magen (Folkhälsomyndigheten, 2018). Undersökningen visar också att trivseln i skolan minskat samt att skolbarnen upplever att de ofta har för mycket skolarbete som leder till att de känner sig stressade. Skolkommissionen (SOU 2017:35) menar att det ska vara en god lärandemiljö i skolan, bättre skolprestationer och arbetssätt som ska leda till att främja elevers hälsa, och som kan skapa förutsättningar för elever att klara av skolan. Att hälsa har en plats i skolans uppdrag framgår i läroplanerna för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet (Lgr 11), grundsärskolan (Lgsär 11) och gymnasieskolan (Lgy 11). Hälsouppdraget är beskrivet i både skolans övergripande syfte, värdegrund och uppdrag:

”Omsorg om den enskildes välbefinnande och utveckling ska prägla verksamheten” (Lgr11). Elever i grundskolan ska efter genomgången skoltid ha ”fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsa, miljön och samhället (Lgr11). Motsvarande kan vi utläsa i Lgy11 att eleven ”har fått kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa” (Skolverket, 2019). Däremot anser vi att det är otydligt i huruvida uppdraget gällande god hälsa ska uppnås eller vilka metoder skolan bör använda sig av, och det är helt upp till den enskilda skolan att ta ansvar för detta. Vi som skriver denna studie anser att det finns ett behov av att titta närmare på förebyggande arbetssätt eller arbetsmetoder som kan stötta skolan i arbetet mot en bättre elevhälsa.

Enligt Folkhälsomyndigheten finns det alltså ett orosmoln när det gäller psykisk hälsa och lärande för skolelever (Folkhälsomyndigheten, 2018). Det faller således ett stort ansvar på oss ledare inom skolvärlden att möjliggöra arbetssätt och metoder som i förebyggande syfte kan bidra med tillvägagångssätt i undervisningen för att kunna uppnå kunskap och hälsa på bästa möjliga sätt. En möjlig väg för att ta itu med hälsoproblematiken är enligt Terjestam

(2010), kontemplativa metoder som bland annat kan öka välbefinnandet bland barn och ungdomar. Några exempel på kontemplativa metoder kan vara mindfulness, yoga eller chi gong. Hon menar att dessa syftar till att stärka och utveckla medfödda potentialer, förbättra koncentrationen, skapa ett inre fokus och öka medvetenheten om sinne och kropp som en organisk helhet. Med andra ord kan möjligen ett sådant tillvägagångssätt och en mer holistisk syn på hälsa resultera i bättre skolresultat och ökad hälsa hos eleverna (Terjestam, 2011). Vår studie har intentionen att undersöka hur kontemplativa metoder kan fungera som ett tillvägagångssätt för att hantera de problemområden som Folkhälsomyndigheten och Skolkommissionen pekar på gällande psykisk ohälsa och lärande (SOU 2017: 35).

2. Bakgrund

2.1 Vad är kontemplation?

Termen kontemplation kommer ursprungligen från latinets *contemplatio* som är en översättning av det grekiska ordet *theoria* som betyder ”tittar på”, ”är medveten om” och är en grundläggande term i filosofi och teologi (Wikipedia 2017). Kontemplation är ett förhållningssätt, ett tillstånd, och då följaktligen ett fenomen vilket skiljer sig från religion. Termen har en starkare koppling till pedagogik och kunskapsteori och kan bland annat ses som en metod att skaffa kunskap (Terjestam, 2010). Kontemplation innebär i praktiken det att du tömmer ditt medvetande för att lättare kunna hålla fokus på det du ska begrunda, en teknik för att begrunda ett problem i stillhet utan andra störande tankar (Terjestam, 2010). Kontemplation kan alltså ses som ett samlingsbegrepp för de metoder som syftar till självreflektion och djup begrundan. Några av dessa metoder beskrivs nedan.

2.1.1 Kontemplativa metoder

Kontemplativa metoder har utövats i olika traditioner under tusentals år. Enligt Thurman (1994) är det traditionella indiska civilisationen som införlivat kontemplativa metoder flitigast. Resultatet har blivit att flera religioner har utvecklat en så kallad ”inre vetenskap” (Thurman, 1994). Exempel på kontemplativa metoder är meditation, yoga och Qigong.

Thurman (1994) har en uppfattning om att kontemplation inte är någon ovanlig aktivitet hos människan utan menar att alla människor fokuserar sin kontemplativa energi på olika sätt där syftet blir att försätta sig i kontemplativ trans (Thurman, 1994). När vi kontemplerar betraktar vi vår omvärld. Vi distanserar oss från de känslor som väcks i en situation för att kunna ”tänka klart”. Målet är inte att uppnå ett specifikt resultat eller svar utan snarare skapa ett utrymme för djupare frågor och reflektion. Att kontempera är att begrunda på ett särskilt sätt, att hålla fokus utan att låta andra tankar störa (Terjestam, 2010). Nedan följer en förklaring av kontemplativa metoder som skulle kunna vara intressanta att implementera i skolans verksamhet.

Meditation är förknippat med Buddhismen och är till skillnad från yoga och qigong en ”stilla” övning. Meditation kan definieras som ett antal mentala tillstånd där koncentration och medvetenhet är primära funktioner i medvetandet (Terjestam, 2010).

Yoga är en beteckning på ett flertal olika fysiska, kontemplativa ställningar som härstammar från den hinduiska traditionen (Wikipedia, 2017). Yoga kan även ses som en form av komplementär medicin och används idag bland annat inom hälso- och sjukvården för stresshantering och förebyggande åtgärder (Büssing et. al., 2012). Yoga har dels visat på positiva effekter inom kognitiv beteendeterapi, dels reducering av nedstämdhet och ångest hos patienter (Granath, 2006).

Qigong utvecklades i Kina för över 2500 år sedan och är i grunden en metod i traditionell kinesisk medicin. Qigong utvecklades ur filosofin att i allt levande finns det livsenergi (qi). Träningen består av olika avslappningsrörelser som ska stimulera koncentration och energiflödet i kroppen. Qigong anses ha en positiv effekt vid stress och utlösta besvär (Linder, 2006)

2.1.2 Kontemplation i relation till psykisk hälsa

Terjestam (2010) beskriver att elever i dagens skolor lägger stort fokus på yttre faktorer som således kan leda till en fundamental uppfattning av vad hälsa kan betyda i helhet. Med yttre faktorer menar vi exempelvis utseendet, vilken status man har eller hur mycket pengar en har,

och med inre faktorer hur väl man exempelvis kan kontrollera sin ilska, styra och vara medveten om sina känslor eller hur man behandlar sig själv och mår inombords. I studien *Stillness at School: Well-Being After Eight Weeks Of Meditation-Based Practice In Secondary School* (2011) belyser Terjestam att det intensiva yttre fokuset har rötter i uppfattningen av att välbefinnandet finns på utsidan och lyckan är enbart bunden till externa krafter, det vill säga allting som sker utanför vår kropp. Hon menar att framställningen av allting utanför oss själva verkar överlag väldigt viktigt för många människor och att kroppen således förblir ett objekt för att tillfredsställa betraktarens ögon snarare än att leva och känna sig hel ur ett holistiskt perspektiv. Sådan objektifiering menar Terjestam kan ha skadliga effekter på såväl kognitiv funktion som kreativitet. Det kan också påverka självbilden väsentligt eftersom det tenderar att öka ångest och skam för att inte vara tillräckligt bra i andras ögon. (Terjestam, 2011).

Därför poängterar hon att för att öka välbefinnandet bland barn och ungdomar krävs det stressreducerande metoder (kontemplativa metoder) som syftar till att stärka och utveckla medfödda potentialer, förbättra koncentrationen, skapa ett inre fokus och öka medvetenheten om sinne och kropp som en organisk helhet, med andra ord en mer holistisk syn på hälsa. (Terjestam, 2011). Det faller således ett stort ansvar på ledare inom skolvärlden att möjliggöra arbetssätt och metoder som i förebyggande syfte kan hjälpa den svenska skolan med elevers, men också ledares, psykiska ohälsa. Kanske behöver eleverna blicka mot på de inre faktorerna mer än mot de yttre faktorerna.

2.1.3 Kontemplation i skolan och för lärande

Den senaste Pisa-undersökningen visar på att svenska 15-åringars skolresultat befinner sig i en uppåtgående trend sedan 2012 då rapporterna visade på det motsatta (Skolverket, 2018). Vid en första anblick kan detta tänkas vara en positiv utveckling men en annan trend som inte har varit lika positiv är också ökade siffror av psykisk ohälsa.

Folkhälsomyndighetens rapport från 2018 visar på tydliga samband mellan elevers skolprestationer och psykiska ohälsa. Skolan har som mål att eleverna ska prestera bättre, ständigt utvecklas och ställer allt högre krav på resultat vilket kan ge konsekvenser såsom att

elever endast studerar till proven eller att lärare endast undervisar om det som ska skrivas på proven (Terjestam, 2010). På Skolverkets hemsida finns en sammanställning av flera forskningsrapporter som visar på ett samband mellan psykisk hälsa och skolresultat (Skolverket 2019). I en av rapporterna, *Skolelevers psykiska hälsa*, beskrivs det hur det redan från en tidig ålder finns ett starkt samband mellan det psykiska måendet och skolresultat. Jämför man barn i åldrarna 0-18 år som har, respektive inte har varit inskrivna på sjukhus på grund av psykisk ohälsa, kan man se att endast 60 procent av de som har varit inskrivna når en gymnasiekompetens. Motsvarande siffra från de som inte har varit inskrivna är 87 procent (Hagquist, 2015).

Redan från tidiga åldrar finns det ett fokus på resultat snarare än personlig utveckling. Terjestam (2010) menar att i våra skolor riktar man uppmärksamheten mot att hitta ett ”rätt svar” vilket är motsatsen till ett kontemplativt förhållningssätt som istället syftar till att bland annat behandla större livsfrågor och öppna upp sinnet för reflektion och djupare förståelse i det du lär dig. Terjestam menar att den traditionella synen på inläring där sökandet efter ett ”rätt” svar inte räcker, utan behöver stärkas med kontemplativa metoder som kan bidra till att fördjupa elevens medvetande och koncentration. Inom forskning beskrivs detta som en ”tredje väg” att nå kunskap (Terjestam, 2010).

Hart (2004) anser att kontemplativa metoder för inläring syftar till att behandla frågan ”hur vi vet”, snarare än ”vad vi vet. Han menar att det kontemplativa sinnet kan öppnas och aktiveras genom olika metoder, dels genom ”tysta” tillvägagångssätt som meditation, yoga, qigong, men även genom att vara kreativ i form av poesi, sång etcetera. Gemensamt för de olika tillvägagångssätten är att det handlar om att bryta invanda mönster och en invand tankeverksamhet. Oavsett metodval kan det bidra till en öppning av medvetandet som i sin tur kan möjliggöra en öppning mot omvärlden. Att se på saker med nya glasögon kan omvandla vår världsbild, självkänsla och relation till varandra (Hart, 2004). Trots detta menar han att det kontemplativa förhållningssättet utelämnas i läroplanerna och lärare som arbetar med detta i klassrummet är få (Hart, 2004). För att förstå detta bättre ska vi titta närmare på vad läroplanerna säger och vilket ansvarsuppdrag skolan har för att stärka elevers kunskapsutveckling.

I läroplanen för gymnasieskolan (Gy11) står det i avsnittet grundläggande värden och uppdrag att skolan skall förmedla kunskaper som är viktiga idag och viktiga för framtiden; ”Elevernas kunskapsutveckling är beroende av om de får möjlighet att se samband. Skolan ska ge eleverna möjligheter att få överblick och sammanhang. Eleverna ska få möjlighet att reflektera över sina erfarenheter och tillämpa sina kunskaper” (Gy11).

I läroplanen för grundskolan (Lgr11) inom avsnitt kunskap och lärande kan vi läsa följande om normer och värden som alla i skolan ska verka för:

Varje elev ska få stimulans att växa med uppgifterna och möjlighet att utvecklas efter sina förutsättningar. Varje elev ska möta respekt för sin person och sitt arbete. Eleverna ska bli medvetna om att nya kunskaper och insikter är förutsättningar för personlig utveckling. Detta ska syfta till att grundlägga en positiv inställning till lärande och att återskapa en sådan inställning hos elever med negativa skolerfarenheter. Skolan ska stärka elevernas tro på sig själva och på framtiden (Lgr11).

Med det sagt är det tydligt att skolan har ett ansvar för att ge elever möjlighet till personlig utveckling. Det skall även ges möjlighet att reflektera över och befästa inlärd kunskap vilket ska syfta till att ge eleverna en djupare förståelse och att kunna se samband mellan olika faktorer.

2.1.4 Kontemplation i klassrummet

Hart (2004) talar om kriterier som behöver uppfyllas om kontemplation ska få en plats i skolans undervisning. Det behövs en vetenskaplig grund att stå på som stödjer att kontemplation, som pedagogiskt verktyg faktiskt kan ta itu med den uttalade hälsoproblematiken som finns bland elever idag (Hart, 2004). Vidare talar han om att angripa problematiken genom att se den ur tre olika dimensioner; ”*performance*”, ”*depth*” och ”*character*”. Nedan följer en förklaring av begreppen.

Med ”*performance*” menar Hart (2004) att vi har ett genomgripande resultatstyrt samhälle och med det även skolan, en konstant strävan efter att ständigt bli bättre och bättre. Egentligen inget konstigt med det, självklart vill vi att våra barn och elever ska prestera bra

och må bra, men strävan efter högre resultat kan enligt Hart få den effekten att lärare enbart lär ut det som ska testas på prov och som eleverna i sin tur endast studerar inför proven. Detta kan enligt Hart resultera i att eleven inte får någon djupare förståelse av det den lär sig (Hart, 2004). Med ”depth” menar Hart att en djupare förståelse och tillämpning, kreativitet, problemlösning och självreflektion behövs i undervisningen. Hart förklarar att det finns en ökad mängd forskning som visar att skolan brister i huruvida elever befäster inlärd kunskap och tillämpar inlärd kunskap, att till och med de elever som har toppbetyg ibland inte förstår det de lärt utan kan det i teorin men inte i praktiken (Hart, 2004). Med ”character” menar han att det finns ett ökande behov av att bygga in ämnen som stärker elevernas karaktär som en del i utbildningen, alltså *”livskunskapsämnen”*, för att bli bättre på att hantera sociala och känslomässiga delar i livet. Artighet och medkänsla börjar mer och mer bli skolans ansvar (Hart, 2004).

2.2 Tidigare forskning

Vi kan konstatera att det har gjorts forskning inom området, däremot riktar sig forskningen för det mesta mot länder utanför Sverige som exempelvis England och USA. Vi har även försökt hitta forskning som är emot kontemplation i skolan för att ge en nyanserad bild av forskningsläget, men tyvärr har vi inte hittat något angående det.

Följande kapitel delas upp i två huvudområden, forskning om kontemplation i relation till psykisk hälsa och forskning om kontemplation i skolan och lärande. Avsnittet omfattar såväl svensk som internationell forskning. Forskningen visar bland annat på hur ett kontemplativt förhållningssätt skulle kunna användas inom skolverksamheten för att behandla de problemområden som finns gällande psykisk ohälsa och sämre skolresultat, samt vilka resultat de uppnått.

2.2.1 Forskning om kontemplation i relation till psykisk hälsa

Mindfulnessbaserade metoder som schemaläggs inom skolans verksamhet, ger enligt en studie i Sverige (2011) ökat välmående vad gäller tonåringars stress och välbefinnande i skolan. I studien pekar Terjestam på huruvida schemalagd träning av meditationsbaserad teknik positivt kan påverka elevernas upplevda negativa stress och allmänna välbefinnande i

skolan. Målpopulationen som deltog i denna studie bestod av 400 elever i grundskolan mellan 12-15 år och genomfördes på en svensk skola i södra delen av Sverige. Med anledning av undersökningen och för att försöka implementera obligatorisk närvaro för att öka intresset för deltagandet valde skolan att schemalägga detta 3 gånger i veckan i 20 minuter under 8 veckor.

Den meditationsbaserade tekniken som användes var en guidad visualisering inspelad på CD-skiva, följt av en period av total tystnad. Den sammanlagda tiden för experimentet sträckte sig till 13 minuter. Anledningen till den valda form av metod är enligt studien för att praktisera och implementera stillhet, alltså fokus och medvetande närvaro, för eleverna när de sitter i klassrummet.

Resultatet visade att det fanns signifikanta skillnader mellan pojkar och flickor vad gäller välbefinnande i skolan, kamratproblem och generellt gällande psykiska svårigheter. Vidare pekar den på en större påverkan på flickorna än pojkarna. Stressfaktorn som existerar inom sociala relationer mellan flickor sinsemellan kan vara en förklaring som genererar denna skillnad mellan pojkar och flickor vad gäller välmående (Terjestam, 2011). I helhet indikerade resultaten i studien att meditationsbaserade tekniker kan ha en positiv effekt på ungdomars välmående när teknikerna väl blir schemalagda och utförs av eleverna i en klass. Medan könsskillnaderna visar på att sådan teknik som utförs under uppväxten av dessa elever har andra effekter på flickors välmående till skillnad mot pojkars. (Terjestam, 2011).

I en annan studie utförd av Hiltunen (2017) pekas det på problem och anledningar som existerar vad gäller ohälsa bland ungdomar. Målpopulationen som deltog i denna studie bestod av 497 deltagare i Sverige. Hiltunen samlade in data på tre olika sätt. Först genom enkäter där deltagarna fick uppskatta sin hälsa via frågeställningar. Sedan fick deltagarna med egna ord beskriva sina upplevelser och erfarenheter av ohälsa i uppsatsform. Det tredje och sista sättet utgjordes av kompletterande intervjuer. Hiltunen menar att en faktor till att unga upplever ohälsa är de förväntningar som finns på de ungas skolprestationer. Dessutom visar resultaten att ohälsan växer eftersom ungdomar kontinuerligt strävar efter perfektion i livets berg-och-dalbanor (Hiltunen, 2017).

Mindfulness Initiative är ett institut som arbetar för att påverka politiker, ministrar, parlamentsledamöter och seniorpolitiska rådgivare genom att visa på forskningsbevis gällande mindfulness. Mindfulness Initiative växte ut ur ett mindfulness-utbildningsprogram som brittiska parlamentet har arbetat med sedan 2013 där över 140 politiker deltog i en åtta-veckors utbildning. Med stöd från Mindfulness institute bildade parlamentarikerna *Mindfulness All-Party Parliamentary Group* (MAPPG) som i sin tur har skapat det första policydokument av sitt slag *Mindfull Nation UK report* som innehåller evidensbaserade rekommendationer för myndigheter och nationella institutioner. Rapporten innehåller flera delar där en av huvudimplikationerna innefattar, utbildning och skola. Forskningen syftar till att undersöka om mindfulness i skolorna kan påverka elevernas beteende, uppmärksamhet och fokus för att dels bidra till att höja utbildningsstandarden, dels utveckla ungdomars verktyg för välbefinnande (www.themindfulnessinitiative.org).

Forskningen är menad att fortgå fram till 2021 och över 370 skolor i Storbritannien deltar och har som huvudsyfte att ge skolorna nya robusta bevis för vad som fungerar bäst för deras elever gällande mental hälsa och välbefinnande. Elever i detta projekt använder sig av mindfulness-övningar, avslappningstekniker och andningsövningar för att hjälpa dem att reglera sina känslor, tillsammans med experter på mental hälsa (www.gov.uk).

2.2.2 Forskning om kontemplation i skolan och för lärande

Learning to Stop, Stopping to Lean: Discovering the Contemplative Dimension in Education (2007) är en studie gjord av Richard Brady på en skola i USA med ca 30 elever i en matematikklass. Eleverna gick i årskurs 10, som i Sverige motsvarar elever i grundskolan i åldern 15-16 år. I denna studie använder Brady olika kontemplativa metoder i 7 veckor för att utmana eleverna att vara helt närvarande och att vara helt medvetna om vad de gör i nuet. Detta för att bland annat kunna ändra elevernas invanda tankemönster. Bradys syfte var att använda sig av meditation för att som nämnts ändra invanda tankemönster för att eventuellt på ett bättre sätt kunna begrunda kunskapsinläring av matematik.

Ett år efter studien visade det sig att Bradys kontemplativa arbetssätt och metoder hade positiv inverkan på eleverna. Examinationer och tester som utfördes i efterhand synliggjorde lika eller bättre resultat i matematik jämfört med tidigare års klasser. Resultatet visade också att de olika kontemplativa metoderna gav eleverna möjlighet till personlig utveckling, hjälpte dem att bättre förstå sig själva, medförde en ökad medvetenhet och minskade ångest/ängslighet hos eleverna (Brady, 2007).

Något som flera andra internationella forskningsprojekt berör är hur man anpassar genomförandet av kontemplativa metoder till klassrummet både för lärare och elever. Ett urval av internationella skolprojekt är *The Mindfulness in Schools Project*, och *Mindful schools*. Typiskt för dessa skolprojekt är att lektionerna behandlar någon form av en kortare meditation varvat med självreflekterande övningar såsom att reflektera över sin andning men även själva upplevelsen, känslor och tankar som uppkommit.

The Mindfulness in Schools Project (MiSP) är en ideell organisation i samarbete med Oxford Mindfulness Centre och Wellbeing Institute of Cambridge University. De har ett forskningsprojekt som syftar till att stötta och uppmuntra skolor till en kontemplativ undervisning. Programmet består av elever i åldrarna fjorton till arton där programmet utbildar de som faktiskt ska leda undervisningen det vill säga lärare, rektorer och skoladministration. Programmet innehåller exempelvis övningar som hur man äter mer medvetet, andas mer medvetet och hur man rör sig mer medvetet. Innehåller även tysta stilla övningar som meditation där en kan bli medveten om tankar och ljud. (Shapiro et al., 2015).

Mindful Schools är ett skolprogram där syftet är att integrera mindfulness i undervisningen, lära eleverna att fokusera och bli mer koncentrerade. Programmet består av femton sessioner under fem till åtta veckor. Sessionerna är femton minuter långa och behandlar olika övningar inom mindfulness. Även i detta program så finns möjlighet för lärare och skoladministration att gå en kurs i mindfulness. Idag har de utbildat ettusenfemhundra lärare (Shapiro et al., 2015).

2.2.3 Sammanfattning av tidigare forskning

Sammanfattningsvis konstateras att forskning gällande kontemplation kan användas som ett verktyg och skapa förutsättningar för elever att eventuellt kunna påverka och hantera psykisk hälsa och lärande. Forskningen visar resultat som möjligtvis kan medföra ökad medvetenhet, minskad ångest, minskad ängslighet, minskad stress, ökat välmående och bättre skolresultat. Resultatet av Hiltunen (2017) visar på problematiken som Folkhälsomyndigheten pekar på gällande psykiska besvär och sämre skolresultat. Dessutom visar även forskningen att det skiljer sig mellan flickors och pojkars välmående och att en anledning kan vara de sociala relationer som finns mellan flickor. Utöver detta vill vi lyfta fram de studier i England som fortgår till 2021 och som syftar till att få fram robusta bevis om kontemplativa metoder och hur det påverkar elevers hälsa och välmående i skolan.

2.3 Teoretisk referensram

Inom samhällsvetenskap används olika teorier för att få en förståelse för verkligheten och fungerar som ett verktyg för att skapa struktur och organisera själva upplevelsen av verkligheten (Hassmén & Hassmén, 2008). I kommande kapitel presenteras KASAM som är den teori som ligger till grund för analys och diskussion av studiens resultat. Vi har valt att använda KASAM som en utgångspunkt då teorin ser på meningsfullhet som en grundläggande komponent i sökandet efter god hälsa. Vi som skriver denna studie har en uppfattning om att god hälsa ligger till grund för ett meningsfullt lärande. KASAM kommer alltså att användas som verktyg vid analys av det empiriska materialet. Med en teori som KASAM kan vi få en djupare bild som kan bidra till förståelse kring hur kontemplativa metoder i skolan kan angripa det växande problemet med psykisk ohälsa och hur det upplevs som begripligt, hanterbart och meningsfullt för både elever och lärare. Med det sagt är det rimligt att kunna se en helhetsbild och förbindelse mellan olika händelser och fenomen.

2.3.1 KASAM (Känsla av sammanhang)

Aaron Antonovsky (2005) var professor i medicinsk sociologi och är upphovsmannen till det salutogena synsättet och begreppet ”salutogenes” som han använder sig av för att studera människors hälsa. Hans teorier om vad det är som skapar god hälsa ligger till grund för modellen KASAM. Antonovsky beskriver att tillvaron är full av utmaningar och svårigheter som vi människor måste lära oss hantera (coping). Han hävdar att det är individens känsla av

sammanhang och hur vi upplever vår tillvaro, det vill säga om individen upplever den som hanterbar, begriplig och meningsfull, som är grundläggande för de konsekvenser som kan uppstå av olika händelser (Antonovsky, 2005). Det salutogena synsättet används för att studera människors hälsa och vad det är som gör att människor förblir friska trots motgångar i livet. Antonovsky är tydlig med att han inte ser hälsa ur ett dikotomiserande perspektiv där individen antingen är sjuk eller så är hen frisk, ett synsätt vilket han menar leder till en för snäv bild av hälsa. KASAM är uppbyggt på tre stycken grundpelare: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet som tillsammans gör en individ motståndskraftig. Nedan följer en kort beskrivning av de tre grundpelarna.

Begriplighet – möjliggör att en själv kan göra något åt situationen man befinner sig i och i vilken grad man hanterar inre och yttre stimuli. Om en lärare exempelvis kan ge elever en stark känsla av begriplighet kan det resultera i att de har en större förutsättning att klara av oförutsägbara händelser.

Hanterbarhet – att hantera en situation förutsätter att individen har förstått olika faktorer och förhållanden, vad det är som påverkar vad. Hanterbarheten handlar om kontroll över en viss situation, att individen upplever att hen har tillräckligt med verktyg till förfogande för att kunna förändra en situation.

Meningsfullhet - handlar om huruvida en individ känner intresse för de saker som hen håller på med, en känslomässig komponent som gör att hen känner att det är värt att investera energi på. Kort sagt handlar det om att bry sig och viljan att fortsätta att förändra.

Antonovsky sätter begripligheten först och menar att den är en förutsättning för både hanterbarheten och meningsfullheten. Samtidigt går det inte att förbise meningsfullhetens stora betydelse, utan den blir hanterbarheten och begripligheten kortvarig. Om man som person finner att något är meningsfullt blir man per automatik mer engagerad (Hanson, 2010). Tillsammans bidrar dessa tre delar till en individs motståndskraft mot olika stressorer. Antonovsky menar att stressorer inte bara utgörs av krav, utan kan också vara avsaknaden av lämpliga strategier att använda sig av i olika situationer (Antonovsky, 2005).

2.3.2 Hälsa och stress

Då hälsa är ett mångtydigt begrepp beskrivs det därför brett för att sedan mynna ut i hur hälsa är kopplat till stress och hur kontemplativa metoder i vår mening kan fungera som strategier för att hantera stress.

En av de tidigare definitionerna av hälsa gavs 1948 av Världshälsoorganisationen (WHO): Hälsa är ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom (WHO, 1948). WHO har idag nyanserat sin syn på hälsa och 1987 lade man till några aspekter ”... att hälsa bör betraktas som den grad i vilken individer eller grupper är kapabla att, å ena sidan, förverkliga sina mål och tillfredsställa sina behov och, å andra sidan, förändra eller hantera sin omgivning. Hälsa ska således betraktas som en resurs i det dagliga livet, inte som livets mål” (Ewles & Simnett, 2005, s. 21)

Enligt vår tolkning av ovanstående, lutar sig WHO:s definition på ett salutogent synsätt där hälsa inte endast är frånvaro av sjukdom. Det salutogena synsättet på hälsa är motsatsen till ett patogent synsätt där hälsa och frisk är synonymer (Quennerstedt, 2007). I ett patogent synsätt vill man rikta frågorna till vad det är som gör att folk blir sjuka och hur man kan förebygga sjukdomstillstånd vilket Aron Antonovsky (2005) menar ger en för snäv bild av hälsa. Vi anser att det salutogena synsättet är intressant för denna studie och det problemområde vi vill undersöka. Det handlar om att undersöka hur kontemplativa metoder kan stötta skolan med att stärka elevers kognitiva utveckling, karaktär och med det, hälsa. Men även på vilket sätt kontemplativa metoder kan fungera som coping strategier för eleverna att hantera stressorer så de kan känna en meningsfull tid i skolan.

Den senaste rapporten gällande skolbarns hälsa grundar sig i Folkhälsomyndighetens rapport *Skolbarns hälsovanor (2017/18)* som genomförts i Sverige vart fjärde år sedan 1985/86 (Folkhälsomyndigheten, 2019). Folkhälsomyndigheten menar att eleverna spenderar nästan 15000 timmar av sin tid i skolan vilket kan ses som en betydande del i elevernas sociala, kognitiva och emotionella utveckling. I undersökningen ställs frågor till eleverna gällande trivsel, stress, synen på deras egna skolprestationer och elevernas sociala relationer till sina

klasskamrater och lärare. Eleverna som upplever dålig trivsel i skolan, som är stressade eller som tycks ha dåliga sociala relationer är fler än de elever som inte upplever detta. Majoriteten av tidigare rapporter av Folkhälsomyndigheten gällande elevers hälsa tyder på att elever upplever en markant försämring vad gäller deras hälsa. Även Världshälsoorganisationen (2018) bekräftar ovanstående. WHO menar att för att öka motståndskraften mot psykisk ohälsa bland elever behövs det mer hälsofrämjande arbete i skolan. Exempelvis program som främjar sociala färdigheter och kognitiv utveckling (WHO, 2018).

Denna motståndskraft är i vår mening, elevens möjlighet att hantera stress, eftersom stress ses som en av orsakerna till psykisk ohälsa (Folkhälsomyndigheten, 2018). Stressande omständigheter i skolan är något som alltid kommer vara närvarande. Elever stressas idag av prov, läxor, betyg, mål som ska uppnås men även att inte hinna pausa mellan lektionerna (Terjestam, 2010). Barn och unga är idag lika mycket utsatta för stress som vuxna men saknar strategier och väsentliga förmågor som utvecklas med ålder. Förmågan att hantera stress börjar utvecklas i tonåren vilket gör det extra viktigt att redan där implementera strategier (Terjestam, 2010). Vi kan inte undvika stress, det är en del av livet men problemet ligger i att stress utlöser vissa hormoner och andra neurokemiska substanser som förbereder oss på kamp. Oavsett om det gäller stress över skolprestationer eller stress över andra yttre faktorer såsom att upprätthålla social status eller att förhålla sig till sina kompisar, så kommer psykisk stress upplevas på liknande sätt om man behöver fly från något farligt (Flykt- och kamprespons). Terjestam (2010) menar att förr i tiden var denna förmåga endast kopplat till fysiska faror och flykten var ett sätt att bli av med den energin som alstras. Idag är farorna av en annan karaktär, psykologiska och sociala och det finns ingen möjlighet att fly vilket gör att stressorerna bara byggs upp och risken blir att vi fastnar i ett läge av akut stressnivå över en längre tid vilket blir en enorm påfrestning på vårt nervsystem (Terjestam 2010). Likväl som elever behöver strategier för att hantera stress behöver även lärare metoder som fungerar i klassrummen som kan tag i problem som koncentrationssvårigheter och stress. Eleverna behöver handledning i hur man skapar en inre balans och ett inre lugn.

2.3.3 Känsla av sammanhang i skolan för lärande och hälsa

Skolan har en möjlighet att till eleven förmedla en känsla av sammanhang där eleverna kan känna att de blir bekräftade och har en lust att vilja lära, en inre motivation. I denna studie förknippas motivation med den tredje grundpelaren i KASAM - meningsfullhet. Peter Gärdenfors, professor i kognitionsvetenskap nämner några faktorer som kan ha betydelse för elevers motivation. Han menar att en av de starkaste faktorerna för att eleverna ska bli motiverade, blir att skapa lärsituationer där eleverna känner att de har kontroll över sitt eget lärande. Vidare förklarar han att om eleverna inte känner att de har kontroll kommer de snabbt tappa lusten (Gärdenfors, 2010). Kontroll i detta fall blir synonymt med hanterbarhet. Det anses således vara viktigt för en människa att inneha resurser och ett verktyg för att bemöta olika situationer hen ställs inför (Hansson, 2010).

En meningsfull inläring blir begränsad under ett stresspåslag vilket i sig är en god anledning till att stresshantering i form av kontemplativa metoder bör finnas med i skolschemat. Stress splittrar våra tankar vilket är en dålig grund för inläring (Terjestam 2010). Vi vill mena att skolan har ett ansvar att erbjuda eleverna tid att arbeta med sin inre förmåga. Att arbeta med sin inre förmåga kan ske på olika sätt och vi vill se hur kontemplativa metoder såsom meditation, mindfulness och andra självreflekterande övningar kan arbetas med inom skolan. Hansson (2010) menar att skolans uppdrag och mål för vad som ska presenteras för att bli godkänd kan ha blivit för omfattande och att det knappt finns tid över till något annat, vilket kan ge en motsatt effekt gällande inläring (Hansson, 2010). Med det sagt är det inte något ogynnsamt med att ha ett tydligt mål, därför att målet anger en riktning vilket i sin tur fungerar som motiv. Kopplingen som också ligger i linje med Folkhälsomyndigheten (2018) blir i denna studie att för många mål och för höga krav kan resultera i att eleverna tappar kontroll över sitt lärande. Det bör finnas förutsättningar och möjligheter vad gäller den höga stressnivån så att eleverna klarar av att hantera skolans krav och möjligen på så vis få en känsla av sammanhang. Vi kan alltså använda oss av KASAM som teori för att diskutera och analysera vårt problemområde där skolan har en betydande roll i främjandet av elevernas hälsa och lärande.

3. Syfte och frågeställningar

Syftet är att undersöka hur kontemplativa förhållningssätt kan integreras i skolan för att dels gynna inlärning dels för att stärka elevers psykiska hälsa.

- På vilket sätt kan ett kontemplativt förhållningssätt vara kopplat till elevers hälsa?
- På vilket sätt kan ett kontemplativt förhållningssätt vara kopplat till elevers lärande?
- På vilket sätt kan ett kontemplativt förhållningssätt implementeras i skolan i allmänhet och i idrott och hälsa i synnerhet?

4. Metod

I och med att studien ämnar ta reda på hur kontemplativa metoder kan integreras i skolan har semistrukturerade intervjuer valts för att få en så nyanserad och djup förståelse som möjligt. Målet är alltså inte att generalisera utan att utifrån en kvalitativ ansats samla in data genom att ställa frågor som berör det fenomen som upplevts, eller vad innebörden av fenomenet är för de människor som upplevt det. Med andra ord kan en semistrukturerad intervju bidra till att förstå respondenternas uppfattning om fenomenet, men även förstå deras egna upplevelser, känslor och erfarenheter (Hassmén & Hassmén, 2008). Intervjuguiden som använts består av ett antal huvudfrågor men under intervjun har även utrymme funnits för följdfrågor baserade på respondentens svar. Föreliggande studies forskningsfrågor har varit utgångspunkt vid utformningen av intervjuguiden. Intervjuerna ämnar således generera data som gör det möjligt att besvara forskningsfrågorna.

4.1 Urval

Forskaren som utför en kvalitativ studie ska vara intresserad av att finna personer som kan ge "... god information, som är kunniga, verbala, reflekterande och intresserade av att prata mer på djupet med forskaren om sina erfarenheter, upplevelser, känslor och tankar." (Hassmén & Hassmén, 2008, s. 109). I linje med detta gjordes ett bekvämlighetsurval och ett *kedjeurval* (Hassmén & Hassmén, 2008). Ett bekvämlighetsurval är enligt Hassmén & Hassmén ett enkelt och bekvämt sätt att få tag på deltagare till en studie då man utgår ifrån de befintliga kontakter man som forskare har. Ett kedjeurval liknar bekvämlighetsurvalet i den

bemärkelsen att man som forskare initialt utgår ifrån en befintlig kontakt som är verksam inom området men som i sin tur hänvisar vidare till tänkbara respondenter (Hassmén & Hassmén, 2008). I och med att Yvonne Terjestam (ledande forskare inom området) var en befintlig kontakt blev vi således rekommenderade att kontakta organisationen *Drömmen om det goda*. Inom organisationen fick vi tag på två respondenter. Dessa två respondenter rekommenderade i sin tur en lärare på en skola och en kurator på en annan skola. I och med svårigheter att finna deltagare i detta forskningsområde ansågs ett kedjeurval vara lämpligt (Hassmén & Hassmén, 2008).

4.2 Deltagare

Som tidigare nämnts används bekvämlighetsurval och kedjeurval i denna studie. Detta resulterade i att följande respondenter valt att delta i studien: Yvonne Terjestam, två utbildningsansvariga på *Drömmen om det goda*, en kurator och en lärare. Alla dessa personer befann sig i olika delar av Sverige.

En av anledningarna till att vi valde att intervjua Yvonne Terjestam var dels att hon är den första som har forskat om mindfulness i svenska skolor runtom i landet, dels för att få en mer nyanserad bild om fenomenet. En annan anledning var för att hon har representerat både Sverige och Norden samt Europa i olika vetenskapliga sammanhang som gäller mindfulness bland barn och ungdomar i skolan. I och med att Terjestam besitter en hel del kompetens inom området kan detta framstå som att det finns tillräckligt med information och kunskap inom området för föreliggande studie att samla in. Trots det anser vi att det inte är tillräckligt att enbart utgå från en intervju med Terjestam. Istället behövs en maximal variation angående deltagare för att kunna nå så "... stor spridning som möjligt vad gäller det undersökta fenomenet..." (Hassmén & Hassmén, 2008, s. 110). Därav har vi också utifrån rekommendationerna valt att intervjua andra personer för att försöka uppnå detta. Mer om varför vi har valt att utgå ifrån Terjestam gällande forskningen och som respondent förklaras under rubriken "trovärdighet och tillförlitlighet".

Utifrån rekommendation av Terjestam intervjuade vi även två utbildningsansvariga personer i organisationen *Drömmen om det goda* då vi anser organisationen kunnig och aktuell inom

intresseområdet. Organisationen arbetar bland annat med att se till så att elever får stöd i den svenska skolan för att minska stress, öka koncentrationen samt få studero men också för att förbättra arbetsmiljön. Sist men inte minst valde vi utifrån rekommendation av *Drömmen om det goda* att intervjua en kurator på en skola och en lärare på en annan skola där respektive skola har ett intresse av att jobba med kontemplativa metoder.

4.3 Genomförande av intervjuer

Samtliga respondenter kontaktades per telefon där vi nämnde vilka vi var, vad vi ville och frågade ifall de var villiga att ställa upp på en intervju. Detta ledde till att vi sedan stämde av en tid för intervju med respektive respondent. Intervjuerna hölls under vecka 48 och var uppdelade i olika dagar på grund av respondenternas olika tidsangivelser. Vissa intervjuer skedde dock på samma dag, vilket underlättade för studiens tidsplanering. Alla intervjuer utfördes per telefon förutom intervjun med de två utbildningsansvariga personerna på *Drömmen om det goda* som utfördes på plats. Anledningen till att vi kunde besöka *Drömmen om det goda* men inte resterande respondenter var på grund av att *Drömmen om det goda* befann sig i Stockholm medan resterande respondenter befann sig utspritt på andra län i Sverige. Dessutom hade vi varken ekonomi eller tid för att åka ut och intervjua informanterna på plats (Hassmén & Hassmén, 2008).

Telefonintervjuerna utfördes i Stockholm i ett hem med lugn atmosfär. Detta för att yttre faktorer inte skulle störa intervjun och på något sätt påverka resultatet. Intervjun med de två utbildningsansvariga personerna på *Drömmen om det goda* hölls på deras kontor i en ostörd miljö. Telefonintervjuerna och intervjun med de två utbildningsansvariga personerna på *Drömmen om det goda* varade mellan cirka tjugo till trettio minuter med ungefär sex till sju huvudfrågor med plats för följdfrågor som grundade sig på respondenternas svar. Intervjufrågorna varierande dock med tanke på att det var olika respondenter, trots det avslutades varje intervju omkring den tidsperiod som nämns ovan. Vi anser att det är viktigt att inte hålla en intervju allt för länge, helst under en timme eftersom man inte vill trötta ut respondenten, samt att intresset avtar efter fyrtiofem minuter (Hassmén & Hassmén, 2008).

4.4 Material

Eftersom intervjun med *Drömmen om det goda* utfördes på plats så skiljde sig materialet en aning mot materialet som fanns vid intervjuerna gällande resterande respondenter. Det material som har använts hos *Drömmen om det goda* var en USB-mikrofon kopplat till en Mac-dator med Logic som inspelningsprogram. De material som användes för resterande respondenter var samma material som användes för *Drömmen om det goda*, men det som skiljde sig var att vi använde en telefon för att ringa upp respektive respondent för att kunna kommunicera.

4.5 Databearbetning

Svaren från intervjuerna har transkriberats från ljud till datorskriven text och därefter analyserats med hjälp av tematisk analys, alltså att strukturera data utifrån teman (Hassmén & Hassmén, 2008). Efter att vi hade transkriberat data från ljud till datorskriven text skapade vi tre teman som rör forskningsfrågorna. De teman som skapades var: lärande, hälsa och skolan. Genom att tillämpa olika teman kan vi på ett tydligt sätt presentera resultatet i förhållande till forskningsfrågorna. Vi sorterade respondenternas svar genom att föra in svaren under respektive tema. Med andra ord, de svar som rörde hälsa gick under temat hälsa och de svar som rörde lärande gick under rubriken lärande etc. På så sätt kunde vi tydligt se vilka respondenter som har sagt vad i förhållande till föreliggande studies forskningsfrågor, och med hjälp av strukturen kunde vi redovisa analysen i resultatet.

Studien har även använt sig av Antonovskys KASAM för att analysera empirin. Precis som med temana lärande, hälsa och skolan har vi genom de tre begreppen i KASAM dvs. begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet baserat på respondenternas svar applicerat svaren under respektive begrepp. Genom att använda KASAM som analysverktyg kan vi även koppla respondenternas svar till samtliga begrepp för att därefter tydliggöra det i resultatet.

4.6 Forskningsetiska principer

De forskningsetiska principer som använts är de krav som Vetenskapsrådet (2002) anger informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

Informationskravet handlar om att forskaren ska informera respondenterna om projektets syfte. Dessutom ska forskaren informera dels om att deltagandet är frivilligt, dels att de kan avbryta medverkan när som helst. Samtyckeskravet handlar i stort sätt om att respondenterna ska godkänna deltagandet i föreliggande studie. Konfidentialitetskravet rör hur personen ska anonymiseras samt hur personuppgifter kommer att hanteras. I detta fall hanteras det inom ramen för självständiga arbeten/ uppsatsarbeten vid GIH. Nyttjandekravet handlar om uppgifter insamlade om enskilda personer enbart får användas för forskningsändamål. Det får alltså inte användas eller utlånas för kommersiellt bruk eller andra icke-vetenskapliga syften.

Innan intervjun tog samtliga deltagare muntligt del av ovanstående forskningsetiska principer, förutom samtyckeskravet som alla deltagare redan hade godkänt genom en webbenkät som skickades ut per mail där vi också gav information om föreliggande studie. De fick även information om att studiens resultatdel kommer anonymiseras samt hur personuppgifter kommer att hanteras inom ramen för självständiga arbeten/ uppsatsarbeten vid GIH.

4.7 Tillförlitlighet och trovärdighet

När tillförlitligheten “mäts” inom en kvalitativ studie talar man om en “... överensstämmelse mellan forskare och deras tolkning av intervju- eller observationsdata.” (Hassmén & Hassmén, 2008, s. 135). Oavsett om mätningar har gjorts eller inte så existerar det uttalanden i själva intervjun där man kvalitativt kan bedöma tillförlitligheten. Enligt Hassmén & Hassmén kan tillförlitligheten anses hög om överensstämmelsen mellan forskare och intervjupersonens svar är god (Hassmén & Hassmén, 2008). Däremot bör det poängteras att eftersom en kvalitativ forskning i högre grad “... bygger på forskarens egna tolkningar och reflektioner...” är det således heller inte så enkelt att uppnå en hög tillförlitlighet (Hassmén & Hassmén, 2008, s. 136). Tillförlitligheten i föreliggande studie kan dock anses hög med

tanke på flera forskares, inklusive nuvarande studies tolkningar som har lett fram till samma resultat. Detta menar Hassmén & Hassmén talar för en högre tillförlitlighet (Hassmén & Hassmén, 2008). Det bör också tilläggas att intervjuerna och analysen av data skedde tätt inpå varandra vilket också ger en ökad tillförlitlighet (Hassmén & Hassmén, 2008).

Kanske kan föreliggande studie ifrågasättas på grund av urvalet, alla är professionella och har arbetat eller arbetar med kontemplation på ett eller annat sätt. Det kanske då kan ses som en självklarhet att studien ger de svar som önskas. Men det är också anledningen till varför vi valt samtliga respondenter inom området för att vi vill utforska området och kan därav få en djupare förståelse för hur kontemplativa förhållningssätt kan integreras i skolan. Det är som Hassmén & Hassmén säger att en kvalitativ studie bör välja deltagare som kan ge en så informationsrik data som möjligt (Hassmén & Hassmén, 2008). Eventuella problem som skulle kunna uppstå med valet av respondenterna kan möjligtvis vara att respondenterna är partiska till området.

Trovärdigheten handlar om hur trovärdig data och själva tolkningen är. Med en teknik som kallas triangulering har vi kunnat öka datainsamlingen och tolkningarna. Triangulering handlar om att använda sig av flera olika utgångspunkter, som i sin tur kan öka trovärdigheten (Hassmén & Hassmén, 2008). Det finns sju former av triangulering som kan styrka trovärdigheten. Dessa former är följande: datatriangulering, metodtriangulering, analystriangulering, analytiker-triangulering, variant av för-och-emot-triangulering, teoritriangulering och multipel-triangulering. Studien har utfört en av de sju formerna nämligen datatriangulering. Datatriangulering betyder att använda sig av flera datakällor för att validera resultatet, vilket denna studie har gjort. Detta tydliggörs i punkt 4.3 samt punkt 2.2 (Hassmén & Hassmén, 2008).

Följande krav som ställs för att intervjuerna ska vara tillförlitliga och trovärdiga är också studiens syfte att uppnå: De ska erbjuda tillförlitliga resultat, de ska verkligen fokusera på det som avses och därmed uppvisa godtagbar trovärdighet, de ska ge en riktig bild av källan och förmedla korrekt och användbar kunskap om studerade fenomen samt att andra forskare ska kunna replikera studien. (Hassmén & Hassmén, 2008).

5. Resultat

Resultatet i denna studie har analyserats utifrån KASAM och är uppdelat i tre teman. Tema 1 presenterar resultat gällande hur ett kontemplativt förhållningssätt kan vara kopplat till elevers hälsa, tema 2 presenterar resultat gällande hur ett kontemplativt förhållningssätt kan vara kopplat till elevers lärande och tema 3 tar upp hur ett kontemplativt förhållningssätt kan implementeras i skolan i allmänhet och i idrott och hälsa i synnerhet. De personer som presenteras i resultatet är de personer som vi har intervjuat. De personerna är Terjestam (Forskare), Ansvarig person 1 samt 2 på Drömmen om det goda, Hans (Lärare), Åsa (Kurator). Dock är inte några specifika citat från Åsa medtaget.

5.1 Kontemplativt förhållningssätt i relation till elevers hälsa

Informanterna poängterar att samhället idag är mer digitaliserat än förr och en produkt av det som händer runtomkring i världen. Problematiken ser annorlunda ut än vad den har gjort tidigare, ett samhälle med fri tillgång till internet och där allt blir datoriserat. Ansvar person 1 på Drömmen om det goda talar om att Socialdepartementet har lagt 500 miljoner kronor bara på sjukvård och sjukskrivningar gällande stress och ångest. Orsaken är enligt hen att yttre faktorer styr för mycket i barn och ungas vardag och vi glömmar bort att ta hand om vår "inre källa". Vidare förklarar hen att unga lever i en fyrkantig värld där vetenskapen och tekniken dominerar, där de glömt bort om hur det är att vara människa. Hen hävdar att det inte är meningsfullt att rikta sitt fokus på de yttre faktorerna till den grad att det ska behöva påverka de inre faktorerna negativt, vilket bland annat genererar stress och sämre självbild. Istället bör det vara mer hanterbart att kunna leva *med* och inte *för* de yttre faktorerna. Dessa svårigheter, menar samtliga respondenter, sätter spår i skolan och eleverna blir bortkopplade och tappar kontroll över de inre faktorerna. Samtliga respondenter påpekar även att det är skolans ansvar att ge eleverna verktyg och förutsättningar att hantera sin hälsa och att då ge eleverna kontemplativa metoder att arbeta med kan vara en god förutsättning. Nedan följer citat från Ansvarig person 1 samt 2 på Drömmen om det goda, som påpekar hur viktigt det kan vara med människans förmågor, att ta hand om sitt inre snarare än att fokusera på det yttre och materialistiska i skolan:

Vad är det man ska lära sig i skolan? är det bara korvstoppling? När AI [Artificial intelligence] kommer ifatt oss, så måste man ha kunskapen, men den finns ju ute hos alla de här robotarna redan [syftar på digitala hjälpmedel], så vad är de då vi ska tillföra för någonting? och då är de här förmågorna som vi faktiskt har som människor *jätteviktiga!* (Ansvarig person 1, Drömmen om det goda, 2019).

Det är så väl lämpat i samhället idag så som det ser ut [syftar på kontemplation och mindfulness inom skolan], såsom de problem bland barn och ungdomar ser ut idag, så är det väldigt väl lämpat för alla är så fokuserade på det yttre, åstadkomma det som är materialistisk som den tid vi lever i, det handlar hela tiden om att prestera och åstadkomma. Det är självklart att vi måste ta hand om vårt inre, vi bearbetar ju information och de kräver vissa saker, vi glömmar bort det inre idag så som att det inte har någon betydelse och det kostar väldigt mycket, det kostar framförallt på oberörda känslor av tomhet (Ansvarig person 2, Drömmen om det goda, 2019).

Ovanstående personer belyser att människans förmågor kan komma att glömmas bort på grund av utvecklingen av tekniken, de syftar på att skolan använder sig av digitala hjälpmedel och att detta är problematiskt för människan. De menar att på grund av hur samhället ser ut idag kan det vara kostsamt för elevernas hälsa att exempelvis enbart fokusera på det yttre, det vill säga att fokusera på materialistiska objekt, pressa sig för att prestera och hela tiden vilja vara bäst. I enlighet med KASAM upplever inte respondenterna någon hanterbarhet när det gäller skolans sätt att hantera elevers hälsa och lärande, respondenterna ifrågasätter med andra ord skolan.

En annan problematik i skolans verksamhet som ansvarig person 1 och 2 på Drömmen om det goda pekar på är en mängd elever med olika bakgrunder. Det finns en del elever som kommer från krigshärjade länder där man upplevt stark stress under hela sin barndom. Vidare pekas det på att vissa elever kanske kommer från hem där det inte fått någon grundläggande anknytning och eller möjligheter. De menar att eleverna idag skulle behöva få kunskaper i hur man blir lycklig eller hur man klarar sig i världen, lära sig hur man hanterar sina impulser eller hur man blir vänner. De pekar på skolan och menar att skolan har ett ansvar för att eleverna skall få en bra koppling mellan skola, lärare och hem så att de känner trygghet. Inte minst de elever som kommer från länder i krig. De har ett enormt behov av detta, en trygg

miljö som är begriplig, hanterbar och meningsfull för dem, förklarar respondenterna. Personerna på Drömmen om det goda poängterar att det är viktigt att eleverna kan få uppleva trygghet och studiero. Tryggheten är dock inget man bara kan lägga på en person, menar en av ansvarig person 2, utan det måste komma inifrån ur självreflektion och självkänedom. Vidare redogör ansvarig person 1 och 2 för stillhetsövningar och kontemplativa metoder och menar att dessa metoder kan ge eleven en djupare kontakt med sig själv. Att reflektera över vissa frågor som exempelvis vad är mod? vad är styrka? vad är kärlek? kan bidra till en större förståelse för sig själv. Att utföra detta i grupp menar de kan vara bra för eleven men också att lyssna på andras reflektioner. De hävdar att dela med sig av sina egna tankar kan också skapa en trygghet i gruppen. Detta tyder också på samtliga delar i KASAM som möjligen saknas i skolan för att eleverna skall känna en känsla av sammanhang, och på så vis kunna uppleva studiero och trygghet, vilket i sin tur kan generera reducerad stress, ångest eller andra negativa upplevelser. Nedan följer två citat av Terjestam samt ansvarig person 2 från Drömmen om det goda. Det första citatet menar att med kontemplativa metoder kan man möjligen uppnå studiero och trygghet för eleverna. Det andra citatet förklarar att människor oftast har ett ytligt sätt att se på lycka och att lycka är något som behöver arbetas på och inget som per automatik serveras på silverfat:

Om de är tyst i klassrummet och man inte upplever att man har någon studiero då förstår man nog kanske att det beror på andra orsaker, inre orsaker som gör att man saknar den här studieron. Då måste man börja jobba med de orsakerna också, och genom de här metoderna som du beskriver [syftar på sin kollega som demonstrerade en kontemplativ metod på plats] så åstadkommer man det, man åstadkommer en bättre förutsättning för elevens hälsa (Ansvarig person 2, Drömmen om det goda, 2019).

“Vi har idag ett relativt ytligt sätt att se på lycka där man antingen är lycklig eller olycklig. Lycka är något man måste jobba för, det är inget som bara kommer till en.” (Terjestam, 2019).

Terjestam menar att forskning och evidens gällande neuropsykologisk utveckling idag inte är någon nyhet. Hon menar att finns så mycket vetenskap och kunskap om hur vår hjärna fungerar och vad den mår bra av att vi kan förstå vad som krävs för att uppleva en god hälsa. Terjestam berättar att vi till exempel har vetenskapen om att elever med en god impuls kontroll

har en bättre självbild och med det får de bättre sociala relationer, är lyckligare och mer framgångsrika etc; att lycka kommer inifrån och inte kan finnas utanför oss själva, och att det som är utanför oss själva är resultatet av människans inre. En god impuls kontroll och en bättre självbild anser respondenten vara nödvändigt för det framtida samhället, den framtida generationen, att få förutsättningar och verktyg för att kunna begripa sina problem för att ens kunna hantera dem och skapa en sorts meningsfullhet.

Enligt Hans som undervisar om mindfulness har mindfulness genererat goda resultat för elevernas hälsa. Eleverna ser de kontemplativa metoderna som positiva för att hantera sin stress, sin förståelse för andra människor men framförallt sig själva. Enligt Hans kan det dock finnas enstaka elever som påstår att kursen och metoderna kan verka en aning flummiga, men förklarar att anledningen till det är för att de i så fall inte förstår syftet med det och att man inte riktigt vill ta till sig det som lärs ut. Det kan vara svårt att lära ut till någon som är motvillig. Utifrån lärarens påståenden kan de kontemplativa metoderna möjligen vara både hanterbart, begripligt och meningsfullt för majoriteten av dessa elever:

Eleverna är positiva. De tycker att de har fått mera fokus och de har fått verktyg för att hantera sin stress, de kan också få mer förståelse för andra människor och sig själv, framförallt, de är mycket det de går ut på att liksom se sig själv o på så sätt kunna förstå sin omgivning. För de mesta är dom positiva, de finns ju dom som tycker att de är flummigt och sådär (Hans, 2019).

Enligt kurator Åsa framhävs det att elever frågar om de kan få mer undervisning i mindfulness och andra kontemplativa metoder. I en skola i Sverige som Åsa befinner sig på begär cirka 90 procent av eleverna olika kontemplativa metoder för att reducera den problematik som bekymrar dem. Enligt Åsa har skolan sedan tidigare utfört olika kontemplativa metoder men förklarar att resurserna inte har räckt till, eller att de personer som var ämnade att arbeta med området slutade arbeta på skolan, vilket har minskat möjligheterna vad gäller kontemplation även om efterfrågan kvarstår. Enligt Åsa bör fler engagera sig inom kontemplation för att nå bästa möjliga resultat när det gäller elevernas hälsa.

5.2 Kontemplativt förhållningssätt i relation till elevers lärande

Vad är det man ska lära sig i skolan? Vad är det för kunskaper vi ska skicka med våra barn i livet efter skolan? Man kan ifrågasätta de kunskapsämnen som finns och det som lärs ut i skolornas verksamhet idag menar en ansvarig person 1 på Drömmen om det goda. Hen påpekar att eleverna får sämre välmående på grund av kunskapsämnena. Eleverna mår sämre, känner sig stressade och saknar motivation och meningsfullhet i lärandet, de känner sig inlåsta bland annat på grund av den skolplikt som gäller. Samtliga respondenter tycker att skolan i enlighet med Skolverkets riktlinjer bör framställa verktyg och andra sätt att motivera eleverna att vilja lära sig. Ansvarig person 1 på Drömmen om det goda uttrycker sig gällande lärande och refererar till WHO: "Jag brukar säga precis som WHO att framtiden tillhör den som kan konsten att lära känna sig själv, för att då väljer du rätt väg och utbildning." (Ansvarig person 1, Drömmen om det goda, 2019).

Ovanstående citat kan å ena sidan tolkas som att det som sägs inte alls är i enlighet med vad WHO menar, dock är det å andra sidan möjligt att det kan stämma. Ansvarig person 1 på Drömmen om det goda menar att ifall en person lägger energi och tid på att lära känna sig själv så är den personen en vinnare, i den bemärkelsen att det kan leda till att personen då lättare väljer "rätt" väg i livet.

Kontemplativa metoder är enligt Terjestam en självklarhet för kunskapsinläring då inläring kräver att du kan klara av att behålla uppmärksamhet och de behövs även för att få en djupare förståelse i det du lär. Speciellt när det kommer till nya kunskapsområden som man inte stött på tidigare. Terjestam menar att det tar ett tag innan du får den där "aha upplevelsen", att du helt plötsligt förstår det du inte förstod tidigare, samt att det är just fördjupningen (reflektionen) som man bör arbeta med kontinuerligt för att på riktigt ta till sig nya kunskaper. Vidare hävdar respondenten att det finns mycket kunskap man egentligen redan har fast man inte har tillgång till. Följande två citat förklarar att kontemplativa metoder ger goda effekter gällande stress i skolan, att det således blir begripligt, hanterbart och meningsfullt för lärandet:

Det är så uppenbart att det [syftar på kontemplativa metoder] ger så goda effekter inte minst när det gäller stress och lugn i klassrummet, alltså icke att förglömma. Det blir mycket lugnare i klassrummet och det har man ju visat också i olika studier, och det är ju också en sån här fundament för lärande, för är det inte lugnt i klassrummet så är det väldigt svårt att lära sig (Terjestam, 2019).

Om vi tänker oss att vi sitter i miljöer där vi känner oss trygga och där folk litar på en då har man plötsligt tillgång till väldigt mycket mer kunskap och större del av sin kompetens än om man sitter i en miljö där man känner sig nedtryckt och ifrågasatt (Terjestam, 2019).

För att kunna hantera den information som ges till elever krävs det enligt Terjestam att man har "... en viss balans för att hålla uppmärksamheten stadig..." för att kunna lära sig saker. Respondenten menar att om man inte kan bevara uppmärksamheten kan man således inte fördjupa sig i något vilket i sin tur genererar konsekvenser. Att faktiskt lära sig något kan vara tidskrävande men fungerar "... olika för olika individer." För att det alltså ska beäfastas och för att kunna hämta kunskap på bästa möjliga sätt krävs med andra ord koncentration, fokus, kontemplativa metoder som möjligtvis kan generera bästa möjliga resultat för eleven. Det menar respondenten som tydliggör sitt påpekande med citaten nedan:

Koncentration och fokus är verkligen som en laserstråle när det gäller kunskap, man kan ju sitta och läsa en bok och inte fatta nånting, man kan läsa ut en hel bok om man har suttit och drömt om annat samtidigt som ögonen har läst så att säga, så har man egentligen varit upptagen med annat, och då är det ju klart att man inte lär sig något då. Medan om man sitter och är väldigt fokuserad så lär man sig snabbt och det stannar kvar också kunskapen (Terjestam, 2019).

Om vi inte kan bevara uppmärksamheten så kan vi inte fördjupa oss i någonting. Det får konsekvenser på alla plan såklart, och alla som har sysslat med kunskapsinlärning vet att det tar en stund att få in, vilket är väldigt olika för olika individer (Terjestam, 2019).

Resultatet visar också på att skolan bör lära ut andra ämnen än bara ämnen som matte, svenska eller engelska. Samtliga respondenter påpekar vikten av karaktärsstärkande ämnen som saknas i skolans verksamheter idag och som har lett till att elever tappat sin motivation

på grund av att de inte finner någon meningsfullhet längre med lärandet i de ämnen som funnits i årtal. Det påstås att man bör ge eleverna kunskap i hur man mår bra, hur man klarar sig i världen, hur man hanterar sina impulser, sina känslor, hur man kan bli vänner, hur man blir en god vän och varför man bör ge dem verktyg att hantera sina känslor:

Man kan inte bara lära sig svenska, matte och engelska eller geografi utan man måste lära sig lite grann om livet också. Hur man hanterar livet. Hur ska jag klara av att gå ut i det här samhället? Vad behöver jag ha med mig mer än de faktiska ämnena? (Ansvarig person 2, Drömmen om det goda, 2019).

Slutligen framhäver resultatet att kontemplativa metoder kan främja lärandet hos eleverna och att det således kan ses som ett verktyg och en förutsättning för inläring. Det poängteras av samtliga respondenter att det blir svårt för eleven att lära sig något ifall man har huvudet fullt med andra tankar och att kontemplativa metoder då kan hjälpa till att tömma tankarna för att lättare kunna begrunda det som ska läras. Ansvarig person 1 på Drömmen om det goda menar att stillhetsträning är en metod för att främja lärandet, för att helhjärtat ägna sin energi åt att läsa eller det som skall läras. Ansvarig person 1 förklarar vidare att ordet vila (stillhet) grundar sig i det gamla grekiska ordet *scolé* och att man har vetat om detta i årtal men på något sätt kommit ifrån den metoden för inläring. Det anses även viktigt för inlärningsfasen att skapa tid för reflektion: "Stillhetsträning främjar lärandet" (Ansvarig person 1, Drömmen om det goda, 2019).

5.3 Implementering av kontemplativt förhållningssätt i skolan i allmänhet och idrott och hälsa i synnerhet

Samtliga respondenter belyser vikten av att implementera kontemplativa metoder redan i tidiga åldrar i skolan. De förklarar att kontemplativa metoder är något som bör byggas upp redan från förskolan så att eleverna tidigt kan få verktygen för att bland annat kunna hantera de bekymmer som eleverna upplever eller för inlärningsförmågan och för en bättre självkänedom. Däremot menar en av respondenterna, Hans, att ett hinder kan vara att kontemplativa metoder blir utmanande för läraren att lära ut till elever som är sexton till sjutton år. Samtidigt kan det även vara svårare för elever i äldre åldrar att ta till sig

kontemplativa metoder, i jämförelse med om eleverna redan i förskolan bekantat sig med ett kontemplativt förhållningssätt i relation till hälsa och inläring:

Det här är någonting som ska byggas upp redan från förskolan, att man får verktyg redan där att kunna vara med sig själv, och de tror jag på, verkligen, för när man är i tonåren 16-17 år så är det svårare att kanske ta till sig än om man redan har lärt sig redan från början (Hans, 2019).

Att få lära sig dom här sakerna redan i tidig ålder, börja i förskolan och hålla på hela skolgången, då får man ju tillgång till en kunskap hos sig själv som man kan använda hela livet (Hans, 2019).

En annan uppfattning om hur ett kontemplativt förhållningssätt kan implementeras i skolan tycker samtliga respondenter är ifall läraren själv tror på det, är engagerad och har ett intresse. De menar att det blir svårt att hantera, eller rättare sagt att det blir obegripligt och för den delen inte meningsfullt om en lärare tvingas att undervisa i exempelvis mindfulness om de inte besitter någon kunskap, engagemang eller intresse för det. Det anses inte ge någon effekt. Respondenterna menar att det krävs väldigt mycket av läraren att faktiskt kunna utföra detta. Vidare förklarar respondenterna att det allmänt behövs kvalité i utbildningen vad gäller kontemplativa metoder kopplat till både pedagogik och den forskning som gjorts, så att lärarna får "kött på benen". Samtliga respondenter föreslår istället att kontemplativa metoder bör implementeras, läras ut och realiseras i lärarutbildningarna och ser det som nyckeln till att kontemplativa metoder kan få blomstra i skolorna:

För jag tror inte att om man liksom blir pålagd nånting, att "de här ska du göra i kursen" och då om man inte tror på det så blir de ingen effekt av det, det är väldigt viktigt vem som håller i det också (Terjestam, 2019).

En lärare som inte är intresserad av mindfulness som tvingas att leda mindfulness i sina klassrum, när hon tycker att det tar alldeles för lång tid och skulle egentligen vilja ha matte istället, så blir det som att man skickar in en historielärare på gymnastiken som ska lira gymnastiken, och de tänker man inte på, det blir inte alls bra, det måste finnas en kompetens och ett intresse hos dom som administrerar det, så e de (Terjestam, 2019).

Samtliga respondenter är också ense om att de riktlinjer som finns med i läroplanen vad gäller hälsoperspektiv kan kopplas till kontemplation; att det kan vara ett sätt för en lärare att gå tillväga för att implementera kontemplativa metoder i skolan och i sin undervisning. Hans pekar på läroplanens centrala innehåll inom ämnet idrott och hälsa och pekar på mental träning som ska syfta till kunskaper om stress och stresshantering. Respondenten menar att man också med hjälp av KASAM kan få hjälp att förstå varför eleverna mår som de gör och hur de kan utvecklas för att förbättra studierna i alla skolämnen:

Den mentala träningen handlar om kunskaper om stress och stresshantering, som i KASAM de sammanhang man befinner sig, varför man mår som man gör och hur man ska utveckla för att förbättra studierna i de övriga ämnen också (Hans, 2019).

Drömmen om det goda menar att det arbete som utförs inom skolan vad gäller kontemplativa metoder också är kopplat till vad Skolkommissionen menar med att dels se till elevernas bästa, dels att kunna utveckla barnens förmågor och möjligheter. Vidare förklarar de att resultatet med att arbeta med kontemplativa metoder i skolan, ända från förskolan till gymnasiet, pekar tydligt på de mål, förutsättningar och möjligheter som Skolverket har som vision. Drömmen om det goda menar alltså att en lärare möjligen på så vis kan implementera kontemplation inom skolan eftersom det går hand i hand med Skolverkets egna riktlinjer. Detta kan i enlighet med KASAM ses som begripligt, hanterbart och meningsfullt för både lärare och elever att förhålla sig kontemplativt i relation till hälsa och lärande, i relation till läroplanen. Med andra ord, om läraren kan koppla kontemplation till läroplanen och på så vis förstå hur det kan användas så kan det bli meningsfullt för läraren, och när läraren sedan lär ut till eleverna kan möjligen alla delar i KASAM falla in för eleverna också:

Vi har väldigt många exempel där man pratar just om hälsa, utveckling och lärande. Det är tre begrepp som finns i läroplanen och där man tydligt kan visa liksom att kontemplativa metoder ökar elevernas välbefinnande, eleverna är lugnare, dom är inte så utåtagerande och det skapar en trygghet i sig. Genom att väva in dem här enkla övningarna så skapar man förutsättningar för det, i förskolan, i grundskolan, och på gymnasiet (Ansvarig person 1, Drömmen om det goda, 2019).

Båda ansvariga personerna på Drömmen om det goda menar att de dessutom försökt implementera kontemplativa metoder i skolan genom att ta hjälp av personer som arbetar inom riksdagen som också har ett intresse för kontemplativa metoder. De förklarar att det i riksdagen getts olika presentationer och samtal för riksdagsledamöter och argument angående att införa mindfulness i skolan och skolans läroplaner som ett sätt att förbättra hälsoperspektivet för elever.

Enligt Terjestam i föreliggande studie finns kontemplativa metoder idag schemalagt på universitetet där det lärs ut till studenter. Terjestam förklarar att det finns kurser inom mindfulness som hen undervisar inom, särskilt på masternivå som har visats vara uppskattat av studenterna:

Jag har hela tiden hållit på med mindfulness sen jag startade, jag har gett kurser i mindfulness, särskilt kanske på masternivå. Jag hade en internationell masterutbildning och där gav jag kurser i mindfulness och ja... så brukar jag lära mina studenter mindfulness. Det är väldigt uppskattat (Terjestam, 2019).

Vad gäller hinder att införa kontemplativa metoder i skolan så kan det dels vara knutet till religiösa åskådningar, dels brist på kunskap. Vissa respondenter menar att det inte ska vara några konstigheter att inkludera ett sådant arbetssätt i skolan med tanke på den forskning som ligger bakom samt att det är ett välkänt begrepp.

Samtliga respondenter är dock ense om att det finns och har framkommit problem gällande oroade föräldrar; frågor angående varför skolan sysslar med kontemplativa metoder för hälsa eller inlärning, då det tycks ha en stark koppling till religion. Föräldrarna vill inte att deras barn ska hålla på med sådant av olika anledningar. Terjestam poängterar tydligt hur viktigt det är att förstå den vetenskapliga aspekten av kontemplativa metoder. Detta för att kunna förmedla metoderna på logiska grunder till bekymrade föräldrar eller till någon som allmänt är emot att det ska införas i skolan. Vidare berättar hon att dessa vetenskapliga grunder har tidigare förklarats för personer som har haft en negativ uppfattning av begreppet, och att det till slut fått positiva reaktioner på grund av att det finns forskning och att det vilar på vetenskaplig grund. Terjestam menar alltså att det kan handla mer om okunskap angående

begreppet snarare än att det ska behöva ses som ett laddat begrepp kopplat till religion. Vidare förklarar Terjestam att om skolan bör syssla med kontemplativa metoder bör det vila på vetenskaplig grund, det menar hen kan vara ett svar på kritiken och således även ett sätt att kanske kunna implementera ett kontemplativt förhållningssätt i skolan i allmänhet.

Vad gäller att implementera kontemplativa metoder inom ämnet idrott och hälsa hävdar Hans att majoriteten av människor tenderar att hantera sitt välmående enbart genom fysisk aktivitet. Vidare talar hon om en viktig aspekt som glömts bort inom idrotten. Han menar att den mentala träningen är minst lika viktig och att det är något som inte funnits med i undervisningen inom ämnet idrott och hälsa hittills:

Det är ju lite grann att man löser sina problem genom att fara ut och röra sig liksom, att de är den fysiska aktiviteten som är lösningen på allt mående, men jag tror inte att det är så enkelt, jag tror att det finns en mental del som också är minst lika viktig, och den tror jag inte funnits med i undervisningen i idrott hittills (Hans, 2019).

Samtliga respondenter är ense om att kontemplativa metoder ska införas i skolan, som en kultur på något sätt, framförallt inom alla ämnen och inte enbart inom ämnet idrott och hälsa. De poängterar att det inte är något fel om kontemplativa metoder och ett sådant förhållningssätt till hälsa finns med inom idrotten, men ser hellre att det expanderas till hela skolan och fungerar som ett verktyg inte bara för eleverna utan också för personalgruppen. De menar att kontemplativa metoder redan införts i våra grannländer, som i Danmark där man håller på med mindfulness i skolan, och att det är något Sverige också borde ta efter. Hans förklarar exempelvis att i England har regeringen beslutat att införa kontemplativa metoder i skolutbildningen och att det nu finns schemalagda timmar för eleverna. Vidare förklarar han att kontemplativa metoder också finns i Danmark:

Jag vet ju i Danmark så har man ju något som heter livskunskap där mindfulness finns med i bilden. Men sen tror jag att det är ännu bättre om man kan föra in det överallt, i alla ämnen på något sätt, jag menar inte att man ska ha det i kursen, däremot att man ska ägna sig åt lite sånt här mental träning lite överallt i skolan (Hans, 2019).

Terjestam tycker att problemet med idrott och hälsa är att begreppet är förelagt och bör heta något annat men pekar samtidigt på hur otroligt viktigt det är att röra på sig. Hon menar att idrott och hälsa handlar mer om ett salutogent synsätt, att man bör ha ett holistiskt synsätt på hälsa och därför inte dela upp orden i först idrott och sen hälsa utan det kanske borde heta något annat som ger en mer holistisk bild av ämnet:

Jag tror faktiskt att man måste titta mer holistiskt, asså vi kan inte bara vara så atomistiska inom skolan, utan mer holistiska för att få fram något vettigt, det behövs en essentiell förändring i tankesättet (Terjestam, 2019).

Samtliga respondenter är alltså överens kring att kontemplativa metoders användning är nödvändig över hela skolan och inte enbart inom ett ämne, där de pekar på våra grannländers riktlinjer inom skolan och menar att Sverige bör inspireras. Enligt Terjestam behöver även ämnet idrott och hälsas betydelse tydliggöras för att inte separera hälsa i flera delar utan bibehålla en holistisk bild av ämnet. Hon menar med andra ord att även idrott är hälsa.

6. Diskussion

Kapitlet är uppdelat i tre huvuddelar, nämligen resultatdiskussion, metoddiskussion och slutord. Resultatdiskussionen delas i sin tur upp i tre delar, resultatdiskussion om lärande, resultatdiskussion om hälsa samt resultatdiskussion om skolan i allmänhet och idrott och hälsa i synnerhet. I resultatdiskussionen kommer undersökningens resultat kopplas samman med studiens syfte och frågeställningar samt kopplas till tidigare forskning och det teoretiska ramverket. I metoddiskussionen belyses undersökningsprocessen där styrkor och svagheter i studien kommer behandlas. Inom slutorden kommer rekommendationer på fortsatt forskning inom området kontemplativa metoder i skolan samt avslutande ord om området i allmänhet.

6.1 Resultatdiskussion om lärande

Enligt tidigare forskning kan kontemplativa metoder som används inom skolan ha en inverkan på elevers lärande. Brady (2011) nämner ökad prestation inom ämnet matematik, minskad stress och minskad oro som resultat vid användandet av kontemplativa metoder i skolan. Av resultatet framgår det att det finns krav på eleven för att få en djupare förståelse i det som lärs ut. Eleven bör behålla uppmärksamheten och med hjälp av kontemplativa metoder kan eleven således klara av detta. Kontemplativa metoder anses vara en självklarhet för kunskapsinläring på grund av dess effekter på inläring. Dessutom framhäver resultatet att kontemplativa metoder leder till mindre stress och lugn i klassrummet, vilket leder till att eleverna lättare förstår vad det är som ska begrundas och således erfar eleven en “aha upplevelse”. Kontemplation i samband med inläring för elever kan kopplas till KASAM’s hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet. Att kunna hantera (hanterbarhet) uppmärksamheten utan att bli störd av annat för att kunna få en djupare förståelse för det som lärs ut och att man väl har förstått sig på något (begriplighet) som man inte kunnat begrunda tidigare uppstår det en “aha upplevelse” som möjligen skapar en meningsfullhet hos eleven.

Något som lyfts fram i resultatet är skolans behov av karaktärsstärkande ämnen. De kunskapsämnen som finns idag bidrar till konsekvenser för elevers lärande eftersom kan upplevas som repetitivt, uttjatat och enformigt där det inte finns någon variation på lärandet, vilket då leder till ointresse hos elever och lusten att lära sig försvinner. Om eleverna inte känner att de har kontroll över sitt lärande kommer de ganska snabbt tappa lusten och motivationen till att lära sig. Detta förklarar även Gärdenfors (2010) i tidigare forskning. Karaktärsstärkande ämnen betyder egentligen ämnen som handlar om hur elever kan lära sig mer om livet, om sig själva och om vad som behövs utöver kunskapsämnen för att klara sig ute i samhället. Detta ligger även i linje med vad Hart (2004) beskriver kan utföras med hjälp av kontemplativa metoder.

I resultatet framgår det även att med karaktärsstärkande ämnen ökar lusten att lära sig eftersom fokus inte enbart riktas på kunskapsämnen utan skapar en sorts balans i lärandet. Påståendet relateras till skolorna i Danmark som har infört ett ämne som heter livskunskap. En fråga är om karaktärsstärkande ämnen är något som skulle vara gynnsamt för Sveriges skolverksamhet? Dock kan införandet av karaktärsstärkande ämnen i skolan i Sverige dels medföra svårigheter, dels kritik om varför det ska införas. För det första betyder det att det kan krävas resurser som exempelvis personal som är utbildade inom området, en budget för detta, ändringar i läroplan med mera. För det andra kan det även ta väldigt lång tid att applicera en sådan förändring och en kan dessutom ifrågasätta varför det anses så viktigt att ens implementera karaktärsstärkande ämnen i skolan när kontemplativa metoder kan utföras även utanför skolan.

Denna studie visar dock inte att man helt och hållet ska utesluta kunskapsämnen inom skolan för lärandet, det är ingen tvekan om att det är viktiga kunskaper att befästa. Men det kan finnas en poäng med att karaktärsstärkande ämnen är minst lika viktiga som kunskapsämnen och att kunskapsämnen då skulle kunna kompletteras med karaktärsstärkande ämnen för att öka balansen i lärandet. Det är något även Hart (2004) påpekar i sin studie, nämligen att det kan behövas ämnen som stärker elevernas karaktärer för att exempelvis bli bättre på att hantera sociala och känslomässiga delar i livet. Att arbeta med sådana frågor ligger dessutom

i linje med vad Skolverket (2019) har i sina riktlinjer angående hälsa och välmående för elever i skolan.

6.2 Resultatdiskussion om hälsa

Av resultatet framgår det att en av orsakerna till ökad stress och ångest till stor del beror av yttre faktorer. Yttre faktorer såsom skolprestationer, social status och sociala relationer ligger till grund för elevers stressrelaterade problematik. Globalisering och dagens mediautveckling menar forskningen förstärker den yttre stimulansen hos barn. I resultatet framhävs detta flertal gånger och att den tekniska utveckling blockerar människans natur och att de inre förmågor människan besitter tenderar att glömmas bort vilket kan vara kostsamt för både elevernas hälsa och för samhället som helhet. Ett ensidigt yttre fokus har blivit ett signum för dagens samhälle vilket stämmer överens med den analys Hiltunen (2017) gör i sin forskning som delvis baseras på intervjuer där ungdomar själva uppger anledningar till varför de mår dåligt. De tydligaste orsakerna visade sig vara social status och förväntningar på deras skolprestation. Folkhälsomyndigheten (2017/2018) lyfter fram liknande resultat i sin rapport där höga krav från lärarna och låga skolprestationer i skolan har ett samband med psykosomatiska besvär. Viktigt att poängtera är att sambanden mellan psykiska besvär och skolmiljön dock verkar variera mellan olika individer, framförallt mellan flickor och pojkar där flickor visar en högre självskattad psykisk ohälsa. Varför det ser ut på det sättet kan ha flera orsaker men enligt tidigare studier inom området är de sociala relationerna både till vänner och familj den viktigaste faktorn varför flickor upplever en högre grad av psykosomatiska besvär (Terjestam 2010). Oavsett vilka orsaker som ligger till grund för varför vissa elever i skolan mår dåligt är effekterna gynnsamma varken för hälsa eller lärande.

Det är allmänt känt att en person som mår dåligt inte kommer fungera på bästa sätt i skolan där meningen är att de ska bygga sin grund för livet. Terjestam (2010) menar att eftersom eleverna spenderar så pass mycket tid i skolan i jämförelse med hemmet, en tid då mycket av deras kognitiva utveckling sker, så måste de inre förmågorna arbetas med i form av kontemplativa metoder. Det finns flera faktorer som kan påverka varför barn i skolan mår

dåligt eller känner stress. En annan problematik som lyfts fram i resultatet är att det i den svenska skolan idag finns en betydande mängd barn från länder i exempelvis krig. Dessa barn saknar grundläggande kunskaper i exempelvis impulskontroll eller hur man befäster goda relationer. Dessa barn är i behov av kunskap om hur man uppnår en god impulskontroll. Av resultatet framgår att en god impulskontroll är nödvändig för att barnen ska klara sig i det framtida samhället. De behöver få verktyg att hantera sitt inre och klara av att hantera sina problem och med det få en bättre självbild.

6.3 Resultatdiskussion om skolan i allmänhet och i idrott och hälsa i synnerhet

Resultatet i föreliggande studie visar att det i läroplanen finns underlag som legitimerar applicerandet av kontemplativa metoder i undervisningen. I resultatet diskuteras även begrepp om hälsa, utveckling och lärande och hur det kan kopplas till läroplanen för att stötta ett sådant arbetssätt. Med det sagt kan en lärare som besitter kunskaper om kontemplativa metoder förstå hur hen kan implementera ett sådant arbetssätt i relation till läroplanen. För att tydliggöra vad som menas med ovanstående kan vi ta hjälp av KASAM's tre begrepp. Eftersom läraren bör planera undervisningen utifrån läroplanen kan vi säga följande; att när läraren har förstått (begriplighet) sig på att läroplanen stöttar kontemplativa metoder så kan läraren också förstå hur ett sådant arbetssätt kan och ska tillämpas i undervisningen. Detta leder i sin tur till att det blir hanterbart för läraren att handskas med kraven från läroplanen. Och för en lärare som då är intresserad av att införa kontemplativa metoder i sin undervisning kan det bli meningsfullt att göra detta.

Av resultatet framgår att det bör finnas ett intresse av att förhålla sig kontemplativt i relation till hälsa och lärande inom skolan om en vill använda det. Anledningen till varför det inte används inom skolorna i större omfattning idag är på grund av brist på intresse. I resultatet ges ett exempel på en ointresserad lärare som tvingas undervisa i mindfulness. Vidare framhävs att det bör finnas en kompetens och ett intresse hos respektive personer som lär ut kontemplativa metoder. Med hänsyn till tidigare forskning kan en tycka att Sverige i jämförelse med exempelvis England som infört mindfulness i skolorna (Mindfull Nation UK) inte hängt med i utvecklingen. Frågan är då varför Sverige inte ska vara ett ledande land inom

detta också? En kan undra varför det inte anses minst lika viktigt med karaktärsstärkande ämnen som kunskapsämnen med tanke på den oro och problematik som funnits väldigt länge gällande elevers välmående.

I läroplanen har det tidigare stått att undervisningen ska vara saklig och allsidig. Men sedan i lgy11 och lgr11 står det skrivet att skolans utbildning ska vila på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet. Att då försöka implementera kontemplativa metoder utan att testa dess reliabilitet och validitet kan ifrågasätta syftet med ett sådant arbetssätt i skolan. Däremot visar resultatet att kontemplativa metoder vilar på vetenskaplig grund vilket presenteras för kritiska föräldrar och skolor som ifrågasätter om ett sådant arbetssätt ens ska få lov att ta plats i skolan. Genom att presentera kontemplativa metoder som vilar på vetenskaplig grund kan detta arbetssätt få högre trovärdighet och tillförlitlighet för att implementeras i skolan.

Om kontemplativa metoder införs i skolan kan det inte enbart vara ämnat för ämnet idrott och hälsa, istället bör det i så fall möjliggöras inom alla ämnen. Detta ligger i linje med vad resultatet visar om att det skulle vara bra att införa ett sådant arbetssätt i alla ämnen än enbart i idrott och hälsa. Bara för att kunskapsämnen som matte, svenska eller engelska inte har ordet hälsa i sig betyder det inte att läraren inte kan arbeta med kontemplativa metoder. Vad skulle det skada eleverna eller kulturen i klassrummet ifall läraren påbörjade varje lektion med att exempelvis ha några minuters stillhet eller avslappning för att varva ner den vimsiga, fladdriga atmosfären som ofta finns i klassrummen idag? Av resultatet framgår även att stillhet främjar lärandet, vilket inte verkar osannolikt eftersom eleven får förutsättningar och möjligheten till att lugna ner sig och faktiskt lägga sin energi på det som ska läras ut istället för att tänka på eller göra något annat som inte är väsentligt för lärandet. Det är lättare sagt än gjort och kan verka ganska problematiskt för läraren att införa ett sådant arbetssätt för sina elever när läraren kanske inte har något intresse av att arbeta med kontemplativa metoder. Det är också utav den anledningen resultatet visar att om kontemplativa metoder ska få bäst effekt bör det dels finnas ett intresse, dels implementeras redan i tidiga åldrar som exempelvis i förskolan. I resultatet framhävs också att ett sådant arbetssätt börjar med läraren och att det således behövs implementeras inom lärarutbildningarna för att få en sorts utbildning och intresse redan från början. Istället för att införa det som en ny metod för lärare att undervisa i, som ej har någon uppfattning om vad, hur eller varför ett sådant arbetssätt kan vara till nytta.

Vi menar inte att läraren inte kan eller ska arbeta med kontemplativa metoder i ämnet idrott och hälsa utan att skolan kanske bör ha i åtanke att om ett sådant arbetssätt ska införas kanske det är gynnsamt i alla ämnena och inte enbart inom idrott och hälsa.

6.4 Metoddiskussion

Ansatsen för denna studie var kvalitativ där vi valde att intervjua med semistrukturerade frågor. Detta skulle generera en mer nyanserad och djupare förståelse för fenomenet (kontemplation). Med tanke på valet av att hålla i en semistrukturerad intervju med följdfrågor som konstruerades under intervjuens gång kan detta ses som riskabelt att eventuellt inte få svar som genererar god information om fenomenet. Att ha följdfrågor som baseras på respondenternas svar hade sina för- och nackdelar. Fördelen var att respondenterna fick möjlighet att framföra djupare tankar och erfarenheter vad gäller forskningsområdet och fenomenet. Det hjälpte oss att ur respondentens perspektiv förstå uppfattningen och upplevelserna om kontemplation.

Något som har framkommit under handledningsprocessen har varit att det kan ses som problematiskt att vi har valt att ha med Terjestam i tidigare forskning och som intervjudeltagare. En av anledningarna till detta är för att skapa en utökad förståelse men framförallt för att få en uppdaterad bild av begreppet eftersom att hennes bok som vi hänvisar till i denna studie gavs ut 2009. Det är alltså elva år sedan, det är dessutom innan den nya läroplanen Lgr11 och Lgy11 kom ut. Men med tanke på att vi undersöker kontemplation i skolan i nuläge kan en intervju med Terjestam således vara relevant där vi både kan få en djupare men också en uppdaterad bild av begreppet i allmänhet och i skolan i synnerhet. Terjestam har en ledande roll gällande forskning om kontemplation i Sveriges skolor vilket hjälper föreliggande studie genom att få så rik information som möjligt.

För att öka objektiviteten hade föreliggande studie möjligen kunnat jämföra skillnaden mellan skolor som inte arbetar med kontemplativa metoder kontra skolor som arbetar med ett sådant arbetssätt. Genom att jämföra personer som arbetar med kontemplativa metoder i skolan och de som inte gör så kan studien framstå som mindre partisk och på så sätt öka objektiviteten.

6.5 Slutord

Som blivande idrottslärare är vi angelägna om att alla i skolans verksamhet kan få förutsättningar och möjligheter att lära sig och må bra. Idag vet vi att ha hälsa är så mycket mer än bara god fysik eller frånvaro av sjukdom. Synen på hälsa i skolan bör kanske omvärderas liksom synen på förutsättningarna för inläring. Med föreliggande studie har vi märkt att kontemplativa metoder är något som kan vara användbart inom skolan. Med tanke på rapporterna gällande försämrade hälsa och skolresultat bland elever, samt de resultat tidigare forskning kommit fram till, kan det således vara bra för skolan att ha ett öppet sinne till nya tillvägagångssätt. Skolan bör stöttas i form av metoder såsom kontemplativa metoder och kanske ett mer uppdaterat ämnesinnehåll som belyser människan mer än det eviga sökandet efter mer ämneskunskap. Det känns som det finns tillräckligt med kunskap och förutsättningar för att psykisk ohälsa inte ska öka bland våra elever eller i samhället generellt. Skolan har ett ansvar i att ge eleverna möjlighet att öka välbefinnandet och det kanske är då kontemplativa metoder som syftar till att skapa en inre fokus, öka medvetenhet om kropp och sinne. En mer holistisk syn på hälsa där människan står stark inför framtida problem.

Den stressrelaterade problematik som finns i skolan skapar obalans i våra elevers liv, skolklimatet och inte minst hos lärarna själva. Det känns inte så meningsfullt eller begripligt att det inte finns konkreta metoder i skolan idag som stärker de inre förmågorna som tillit, respekt, empati och känslor. Med det sagt menar vi inte att skolan gör allt fel, dock är vi övertygade om att skolan inte riktigt klarar av alla de problem som vi ser växa, det vill säga stress, ångest med mera som även Folkhälsomyndigheten nämner i sina studier.

En fortsatt forskning inom området kan vara att undersöka hur kontemplativa metoder kan implementeras och realiseras inom lärarutbildningen eftersom det är lärarna som i praktiken ska lära ut detta till barnen. Något vi även finner intressant för fortsatt forskning är att testa hur kontemplativa metoder förhåller sig till skolans verksamhet och undersöka den faktiska upplevelsen sett från elevernas perspektiv men även ur lärarens perspektiv. Studien som nu görs i Storbritannien kan vara intressant att hålla ögonen på och se hur deras resultat 2021 utvecklas vilket kanske kan bli en måttstock för svenska skolan.

Att kontemplativa metoder har vetenskaplig grund att stå på både ur ett hälsoperspektiv och ur ett lärandeperspektiv har till viss del synliggjorts i föreliggande studie. Vi vill därav avsluta med att ta ett citat ur boken Mindfulness i skolan:

“If we knew that particular and readily available activities would increase concentration, learning, wellbeing, and social and emotional growth and catalyze transformative learning,”
“we would be cheating our students to exclude it.” (Tobin Hart, 2004)

Käll- och litteraturförteckning

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. (2. utg.) Stockholm: Natur och kultur.

Boolsen, M.W. (2007). *Kvalitativa analyser: forskningsprocess, människa, samhälle*. Gleerups utbildning AB.

Büssing, A., Michalsen, A., Khalsa, S. B., Telles, S & Sherman, K. J. (2012). Effects of Yoga on Mental and Physical Health: *A Short Summary of Reviews*. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2012

Designförändringar mellan PISA 2012 och PISA 2015 - *en metodstudie [Elektronisk resurs]*. (2018). Skolverket.

(<https://www.gov.uk/government/news/one-of-the-largest-mental-health-trials-launches-in-schools>)

Ewles, L. & Simnett, I. (2005). *Hälsoarbete*. (2., [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

GOV.UK (2019). Government Digital Service (GDS): *One of the largest mental health trials launches in schools*. Från <https://www.themindfulnessinitiative.org/Handlers/Download.ashx?IDMF=1af56392-4cf1-4550-bdd1-72e809fa627a> (Dec 2019)

Granath J, Ingvarsson S et al. Stress Management: A randomized study of cognitive behavioural therapy and yoga. *Cognitive behaviour therapy*. 2006: 35(1);3-10.

Grant, Michael (2011). *Learning, Beliefs, and Products: Students Perspectives with Project-based Learning*. Interdisciplinary Journal of Problem-based Learning. Vol 5 Iss: 2.

Gärdenfors, P. (2010). *Lusten att förstå: om lärande på människans villkor*. (1. utg.) Stockholm: Natur & kultur

Hagquist, C. (2015). Skolelevers psykiska hälsa

Hanson, A. (2010). *Salutogent ledarskap: för hälsosam framgång*. Solna: Fortbildning.

Hart, T. (2004). Opening the contemplative mind in the classroom. *Journal of transformative education*, 2(1), 28-46.

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. (1. uppl.) Stockholm: SISU idrottsböcker.

Hiltunen, L. (2017). *Lagom perfekt: erfarenheter av ohälsa bland unga tjejer och killar*. Diss. Växjö : Linnéuniversitet, 2017. Lund.

Linder, K. Svärdsudd, K. (2006). *Qigong har stressdämpande effekt*. [Elektronisk]. Läkartidningen, 103, 24-25.

Plank, K. (red.) (2014). *Mindfulness: tradition, tolkning och tillämpning*. Lund: Nordic Academic Press.

Robert A. F. Thurman. (1994). *The Contemplative Mind in Society: Meditation and Education: Buddhist India, Tibet and Modern America*. New York: Sponsored by The Nathan Cummings Foundation & Fetzer Institute. Från <http://www.contemplativemind.org/admin/wp-content/uploads/2012/09/thurman.pdf> (Dec 2019)

Shapiro, S. L., Lyons, K. E., Miller, R. C., Butler, B., Vieten, C., & Zelazo, P. D. (2015). Contemplation in the classroom: *A new direction for improving childhood education*. *Educational Psychology Review*, 27(1), 1-30.

Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18. [Elektronisk resurs] : *grundrapport*. (2019). Solna: Folkhälsomyndigheten. Tillgänglig på Internet: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/>

contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf (Hämtad Dec 2019)

Stevenson, Anne & Harper, Sarah (2006). Workplace stress and the student learning experience. *Quality Assurance in Education*. Vol. 14 Iss: 2, pp. 167-178.

Svenska akademien (2019). Svenska Akademiens ordböcker: *SAOL, SO, SAOB*. Stockholm: Svenska akademien.

Skolverket (2019). *Skolverket [Elektronisk resurs]*. Stockholm: Skolverket.

Skolverket [Elektronisk resurs]. (2019). Stockholm: Skolverket. Tillgänglig på Internet: <https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/forskning/halsoframjande-perspektiv-i-forskolan-och-skolan>

The Mindfulness Initiative. (2015). Mindful Nation UK: *Report by the Mindfulness All-Party Parliamentary Group* (MAPPG). Från <https://www.themindfulnessinitiative.org/Handlers/Download.ashx?IDMF=1af56392-4cf1-4550-bdd1-72e809fa627a> (Dec 2019)

The Mindfulness Initiative. (2015). Mindful Nation UK: *The story so far*. Från <https://www.themindfulnessinitiative.org/story-so-far> (Dec 2019)

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

World Health Organization. (2018). Global Standards for Health Promoting Schools: World Health Organization. Från <https://www.who.int/publications-detail/global-standards-for-health-promoting-schools-global-standards-for-health-promoting-schools-who-unesco.pdf> (Dec 2019)

(<https://www.gov.uk/government/news/one-of-the-largest-mental-health-trials-launches-in-schools>)

Bilaga 1 - Litteratursökning

I bilagan Litteratursökning ska du återge de sökningar du har gjort för att hitta tidigare forskning inom ditt ämnesområde. Litteratursökningen ska finnas med som en bilaga i din uppsats. Det gör ingenting om bilagan blir längre än en sida. Syftet är att läsaren ska kunna återskapa dina sökningar och på så sätt hitta intressanta dokument. Den hjälper också läsaren att bedöma om du sökt på relevanta ämnesord utifrån dina frågeställningar och om du genomfört sökningarna på ett bra sätt.

Syfte och frågeställningar

Här skriver du uppsatsens syfte och frågeställningar.

Syftet är att undersöka hur kontemplativa förhållningssätt kan integreras i skolan för att dels gynna inläring dels för att stärka elevernas psykiska hälsa.

- På vilket sätt kan ett kontemplativt förhållningssätt vara kopplat till elevers hälsa?
- På vilket sätt kan ett kontemplativt förhållningssätt vara kopplat till elevers lärande?
- På vilket sätt kan ett kontemplativt förhållningssätt implementeras i skolan i allmänhet och i idrott och hälsa i synnerhet?

Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
Kontemplation/Djup begrundan	Contemplation/Deep reasoning

Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
----------------------------	----------------

<i>Här skriver du vilka källor du sökt i.</i>	<i>“Kontemplation” Google scholar</i>
<i>Exempel:</i>	<i>“Kontemplativa metoder” Google Scholar</i>
<i>PubMed Ebsco</i>	<i>“Kontemplation i skolan” Google Scholar</i>
<i>Google Scholar</i>	<i>“Contemplation in school” Google Scholar</i>
<i>GIH:s bibliotekskatalog</i>	<i>“Yvonne Terjestam: Mindfulness i skolan : hälsa och lärande bland barn och unga”</i>

Kommentarer

Här kan du t ex skriva om det var svårt att hitta bra material om någon del av ditt ämne, vilka databaser som passade bäst eller om du har hittat mycket material via litteraturlistor, din handledare eller via ”related articles” i databaserna.

Bilaga 2 - Intervjuguide

DRÖMMEN OM DET GODA

Uppvärmningsfråga: Kan ni berätta lite kortfattat om er organisation?

1. Ni skriver på er hemsida att ett av era syften är att ge barn, elever, lärare och rektorer metoder för att utveckla ett eget förhållningssätt för att hitta lugn och ro, hur gör ni för att implementera detta i skolan, och varför anser ni detta viktigt?
2. Skollagens krav på en skolmiljö av trygghet och studiero står det att ni vill uppfylla. Hur då?
3. Vad gör er organisation för att främja kontemplation ute i skolorna i relation till vad läroplanen säger?
4. Det står i styrdokumentet gällande att skolan har ett ansvar att bland annat främja hälsoperspektivet inom skolan, men så mycket som vi vet så görs inte detta i en större utsträckning utan enbart på ett fåtal skolor:
Fråga: Vad tror ni krävs för att få in kontemplativ pedagogik i skolans alla delar tror ni?
5. Varför tror ni just skolan är en bra arena för kontemplativa metoder?
6. Vad anser ni om ämnet idrott och hälsa som en arena för kontemplativ pedagogik kontra skolan i helhet? - Hur kan det ha en effekt inom ämnet gällande elevernas välmående?

Om positivt för idrott och hälsa - Vad är det som är positivt? Varför? På vilket sätt kan det användas?

Om negativt för idrott och hälsa - Vad är det som är negativt? Varför? På vilket sätt då?

Om positivt för skolan i helhet - Vad är det som är positivt? Varför? På vilket sätt då?

Om negativt för skolan i helhet - Vad är det som är negativt? Varför? På vilket sätt då?

7. Det finns en del kritik mot att separera kontemplation från religiösa traditioner och ta in det i skolan, hur ser ni på detta?
- kan ni se några andra problem?

YVONNE TERJESTAM

1. Kan du berätta lite kort om dig själv? Och vad har du för roll på linneuniversitet?
 - *Hur arbetar ni med kontemplativ pedagogik här på Linneuniversitet?*
 - *Vad har ni fått för resultat?*
2. Varför bör kontemplativ pedagogik enligt dig användas inom skolan?
 - *som arbetssätt när det handlar om elevers hälsa?*
 - *för främjande av kunskap och lärande?*
 - *mer salutogent arbetssätt i skolan kontra resultatstyrd skolan?*
3. Vad tror du krävs för att få in kontemplativ pedagogik i skolans alla delar?

- a. Något angående schemaläggning? Rutin på kontemplation eller räcker det med lite grann?
4. Det är skolans ansvar att varje elev har fått kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa. Men idag visar statistik att elever snarare har ohälsa, varför tror du att det är så?
 5. Tobin Hart skriver om att det finns ett behov av ämnen som stärker elevernas karaktär, vad anser du om det i förhållande till ämnen vi har i dag?
 6. Vad anser du om idrott och hälsa som en arena för kontemplativ pedagogik kontra skolan i helhet?
 - a. Om positivt för idrott och hälsa - Vad är det som är positivt? Varför? På vilket sätt kan det användas?
 - b. Om negativt för idrott och hälsa - Vad är det som är negativt? Varför? På vilket sätt då?
 - c. Om positivt för skolan i helhet - Vad är det som är positivt? Varför? På vilket sätt då?
 - d. Om negativt för skolan i helhet - Vad är det som är negativt? Varför? På vilket sätt då?
 7. Vilka hinder tror du finns för att implementera kontemplativa metoder i skolan?

INTERVJUFRÅGOR KURATOR OCH LÄRARE

1. Kan du berätta lite kort om dig själv? Och vad har du för roll på XXX gymnasium?

- *Hur arbetar du med kontemplativ pedagogik här på XXX gymnasiet?*
- *Vad har ni fått för resultat?*

2. Det är skolans ansvar att varje elev har fått kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa. Men idag visar statistik att elever snarare har ohälsa, varför tror du att det är så?

3. Varför bör kontemplativ pedagogik enligt dig användas inom skolan?

- *som arbetssätt när det handlar om elevers hälsa?*
- *för främjande av kunskap och lärande?*
- *Du nämnde tidigare att du också har jobbat på grundskolan, hur är det där kontra gymnasiet.*

4. Vad tror du krävs för att få in kontemplativ pedagogik i skolans alla delar?

- a. Något angående schemaläggning? Rutin på kontemplation eller räcker det med lite grann?

5. Har du utgått från styrdokumentet med kontemplation eller bara valt att implementera det självmant? Hur förhåller du dig till styrdokumentet gällande det du jobbar med?

6. Det finns en del kritik mot att separera kontemplation från religiösa traditioner och ta in det i skolan, hur ser ni på detta?

- kan ni se några andra problem?

7. Tobin Hart är en forskare inom detta område och han skriver om att det finns ett behov av ämnen som stärker elevernas karaktär i förhållande till ämnen vi har idag, vad anser du om det?

7. Vad anser du angående att utbilda blivande lärare inom kontemplativ pedagogik?

8. Vad anser du om idrott och hälsa som en arena för kontemplativ pedagogik kontra skolan i helhet?
 - a. På vilket sätt kan ämnet idrott och hälsa vara mindre/mer lämplig gällande kontemplativ pedagogik?
 - b. På vilket sätt kan skolan vara mer/mindre lämplig gällande kontemplativ pedagogik?