



# **Att arbeta med yoga och mindfulness i undervisningen**

- en kvalitativ intervjustudie med sex lärare i idrott  
och hälsa

Maja Bäckman & Caroline Enderin

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN  
Självständigt arbete avancerad nivå 71:2023  
Lärarprogrammet 2019-2024  
Handledare: Isak Auran  
Examinator: Emma Oljans



# **Working with yoga and mindfulness in the education**

- a qualitative interview study with six physical  
education teachers

Maja Bäckman & Caroline Enderin

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT AND HEALTH SCIENCES

Master's thesis advanced level 71:2023

Teacher Education Program: 2019-2024

Supervisor: Isak Auran

Examiner: Emma Oljans

## Sammanfattning

Syftet med studien var att undersöka hur idrottslärare som använder sig av yoga eller mindfulness i sin undervisning gör för att forma sin undervisning i det samt vilka möjligheter och hinder det finns med yoga och mindfulness relaterat till undervisningen. Följande frågeställningar har studien utgått ifrån:

- Vad lyfter lärarna som viktigt vid utformningen av sin undervisning i yoga och mindfulness?
- Vilka för- och nackdelar ser lärarna med undervisningen i yoga och mindfulness?
- Vad bör man tänka på vid undervisning i yoga och mindfulness?

Studien har använt sig av en kvalitativ metod med semistrukturerade intervjuer. Intervjuerna skedde med sex lärare i idrott och hälsa från fem olika skolor i Sverige. För analys av materialet har en tematisk analys använts där olika teman från intervjuerna sammanställdes i resultatet utifrån studiens frågeställningar. Studien har utgått från dels ett salutogent perspektiv, dels ett fenomenografiskt perspektiv.

Lärarna hade en positiv syn på yoga och mindfulness i undervisningen. Det ansågs vara fördelaktigt för elevernas stressnivåer, fysiska och psykiska träning, sömn och koncentrationsförmåga. Vissa utmaningar med yoga och mindfulness handlar om att lärarna inte upplever det fanns tillräckligt med tid och att det inte framgår i ämnets syfte. Även att det kan vara svårt att slappna av, jobbigt att komma i kontakt med sina känslor eller att kopplingen till religion bör tas i åtanke. Det kunde utövas på olika sätt, som längre eller kortare övningar, med läraren eller externa undervisare och i skolan eller i naturen. Trygghet, individualitet och kravlöshet är även punkter som lärarna anser förbättrar undervisningen.

Studien visar att yoga och mindfulness kan vara fördelaktiga metoder att använda i undervisningen. Implementeringen av yoga och mindfulness i lektionsinnehållet kan bidra till flertalet fördelar för eleverna även fast det finns ett antal nackdelar man behöver arbeta med. Undervisningen kan utformas utefter det som passar elevgruppen och läraren bör sträva efter att skapa ett tryggt klimat där individualitet bör uppmuntras och där det inte ska finnas press och krav.

## **Abstract**

The purpose of this study was to investigate how PE teachers teach yoga and mindfulness. As well as the opportunities and obstacles related to teaching yoga and mindfulness.

The following questions have been studied:

- What do the teachers highlight as important when designing their lessons in yoga and mindfulness?
- What advantages and disadvantages do the teachers see with teaching yoga and mindfulness?
- What should be kept in mind when teaching yoga and mindfulness?

The study used a qualitative method with semi-structured interviews. Six physical education teachers from five different schools in Sweden were interviewed. For analysis of the material, a thematic analysis was used where different themes from the interviews were compiled in the result based on the study's questions. The study was based partly on a Salutogenic perspective and partly on a Phenomenographic perspective.

The teachers had a positive view of yoga and mindfulness in education. It was considered beneficial for the students' stress levels, physical and mental training, sleep and ability to concentrate. Some challenges could be that the education plan does not provide sufficient time for yoga and mindfulness and lacks clarity for this topic. Additionally, it can be difficult for students to relax and to get in touch with one's feelings. The connection to religion should also be considered. It could be practiced in different ways, longer or shorter exercises, with the teacher or external instructors and in school or in nature. Security, individuality and less demands are also points that the teachers believe improve the lessons.

The study shows that yoga and mindfulness can be beneficial methods to use. The implementation of yoga and mindfulness in the lesson content can contribute to several advantages for the students, even though there are a few challenges that need to be worked on. The teaching can be designed according to what suits the student group and the teacher should strive to create a safe climate where individuality should be encouraged and where there should be no pressure and demands.

## Innehållsförteckning

1 Inledning .....	1
2 Syfte .....	2
2.1 Frågeställningar .....	2
3 Tidigare forskning.....	3
3.1 Yoga.....	3
3.2 Mindfulness .....	4
3.3 Yoga och mindfulness positiva inverkan på hälsa.....	4
3.4 Yoga och mindfulness negativa inverkan på hälsa .....	7
4 Teoretiska utgångspunkter.....	8
4.1 Salutogent perspektiv.....	8
2.2 Fenomenografiskt perspektiv.....	10
5 Metod .....	11
5.1 Forskningsdesign .....	11
5.2 Urval .....	12
5.3 Datainsamling .....	13
5.4 Analys .....	15
5.5 Forskningsetik.....	16
5.6 Validitet och reliabilitet .....	17
6 Resultat .....	18
6.1 Lärarnas utformning av undervisningen i yoga och mindfulness? .....	18
6.1.1 Trygghet.....	18
6.1.2 Upplägg.....	19
6.2 För- och nackdelar yoga och mindfulness .....	22
6.2.1 Fördelar med yoga och mindfulness .....	22
6.2.2 Nackdelar yoga och mindfulness .....	24
6.3 Viktiga saker att ha i åtanke vid yoga och mindfulness .....	26
7 Diskussion.....	29
7.1 Vad lyfter lärarna som viktigt vid utformningen av sin undervisning i yoga och mindfulness? .....	30
7.2 Vilka för- och nackdelar ser lärarna med undervisningen i yoga och mindfulness? .....	33
7.3 Vad bör man tänka på vid undervisning i yoga och mindfulness? .....	37
7.4 Slutsatser .....	39
7.5 Metoddiskussion .....	39
7.6 Förslag till framtida forskning .....	41
Käll- och litteraturförteckning .....	42
Bilagor .....	1
Bilaga 1 Samtyckesblankett.....	1
Bilaga 2 Intervjuguide .....	2

# 1 Inledning

Under de senaste decennierna har den psykiska ohälsan ökat stort hos ungdomar i Sverige och skolungdomar rapporterar i allt högre utsträckning stress, psykosomatiska besvär, sömnproblem, nedstämdhet och ångest (Folkhälsomyndigheten, 2016). Statistiska Centralbyrån (2020) rapporterar bland annat att 47 procent av flickorna och 16 procent av pojkarna känner sig stressade i gymnasiet och att problem som huvudvärk, magont eller sömnproblem rapporteras i hög grad (Statistiska Centralbyrån, 2020).

Hedenborg (2006) menar att i idrottsundervisningen är föreningsidrotter ofta dominanta och det finns en uppfattning om att lektionerna i idrott och hälsa alltid ska präglas av svett och flås. Det tas också upp att gällande tidsåtgång så finns det gott om tid för att genomföra olika aktiviteter kopplat till bollspel och redskap men när det kommer till rörelser som avslappning finns det inte samma tidsutrymme. Lektionerna i idrott och hälsa utförs oftast på liknande sätt med uppvärmning, huvudaktivitet och nedvarvning där det generellt enbart är huvudmomentet som kopplas till lektionens syfte. Det finns även en norm kring ämnet att det alltid måste innehålla någon form av redskap som förslagsvis bollar och att det alltid ska vara högintensivt (Hedenborg, 2006). I skolans läroplan för ämnet idrott och hälsa skriver Skolverket (2011a) att i ämnet idrott och hälsa ska lärare arbeta med spänningsreglering och mental träning. För grundskolan skriver Skolverket (2022) att lärare ska arbeta med olika typer av aktiviteter och psykisk och social hälsa. I läroplanen står det inte klart och tydligt hur lärare bör arbeta med detta och det blir upp till varje enskild lärare att tolka och utforma sin undervisning. Skolan har enligt Skolverket (2011b) ansvar att ge eleverna kunskaper och förutsättningar för en god hälsa samt ge eleverna kunskaper för att kunna främja och befästa välbefinnande och hälsa. Skolan och lärarna har därmed ett stort uppdrag i att ge eleverna dessa förutsättningar och kunskaper. Ett verktyg för lärare att arbeta med detta kan vara yoga och mindfulness. Salomonsson (2022) tar upp hur viktigt det är för skolan att erbjuda eleverna tid för återhämtning och skriver att en väg för detta är genom yoga och mindfulness. Yoga och mindfulness beskrivs bland annat kunna skapa lugn, öka koncentrationen, ge bättre sömn, ökad kroppsmedvetenhet samt minskad stress (Salomonsson, 2022). Yoga och mindfulness på skoltid kan således vara ett effektivt sätt för att arbeta med de hälsoproblem som skolungdomar rapporterar, men eftersom det inte står i läroplanen att lärare ska arbeta med yoga och mindfulness är det upp till varje enskild lärare att göra tolkningar och välja sitt lektionsinnehåll.

Yoga på lektionstid har tidigare dock lett till debatt när Östermalmsskolan anmäldes till Skolinspektionen för att de arbetat med yoga vilket gick emot att skolan ska vara icke-konfessionell, i slutändan bedömdes yoga vara okej att genomföra och det kunde användas för avslappning, fysisk träning eller personlig utveckling med fokus på hälsa och välbefinnande (Skolinspektionen, 2012). I USA har ett projekt som kallas MYRIAD PROJECT genomförts som jämförde mindfulnesssträning med standardundervisning i skolor. Slutsatserna var här att den psykiska hälsan i de flesta fall var oförändrad och mindfulnesssträning inte övergripande hjälpte ungdomarna (MYRIAD Project, 2008–2023). I Sverige har intresset för att införa mental träning i skolan ökat enligt Sandberg (2022) som tar upp att mindfulness ger goda resultat på hälsan men att vi behöver ytterligare kunskaper om ämnet för att bland annat veta hur undervisningen ska utformas samt veta vad som fungerar och inte fungerar i undervisningen. Tidigare studier om fördelarna med yoga och mindfulness i skolan har gjorts i flera andra länder som exempelvis i Iran (Shohani et al, 2018), USA (Sanchez et al, 2023) och i Tyskland (Stueck & Gloeckner, 2005). Vi har haft det svårare att finna svenska studier vilket gör oss mer intresserade av att undersöka hur det ser ut här. Utifrån läroplanen är det oklart hur idrottslärare bör undervisa i yoga och mindfulness eftersom det inte nämns. Därför uppstår frågan hur undervisningen i yoga och mindfulness bäst bör gå till.

## **2 Syfte**

Tidigare forskning har funnit både för och nackdelar med yoga och mindfulness och vi vill därför undersöka vilka för- och nackdelar det finns med yoga och mindfulness ur ett lärarperspektiv. Vi är även intresserade av hur lärare utformar sin undervisning och vad de prioriterar i utformningen av yoga och mindfulness, samt vad lärare upplever som faktorer i en framgångsrik undervisning inom ämnet mindfulness och yoga.

### **2.1 Frågeställningar**

Dessa frågeställningar kommer studien att utgå ifrån:

- Vad lyfter lärarna som viktigt vid utformningen av sin undervisning i yoga och mindfulness?
- Vilka för- och nackdelar ser lärarna med undervisningen i yoga och mindfulness?
- Vad bör man tänka på vid undervisning i yoga och mindfulness?

### 3 Tidigare forskning

Det finns en del forskning inom området då yoga och mindfulness blir alltmer populära former av träning. Forskningen finner både positiva och negativa effekter av yoga och mindfulness. Nedan presenteras först vad yoga och mindfulness är och därefter delar av vad de olika forskarna och de olika sidorna har kommit fram till.

#### 3.1 Yoga

Yoga är idag mycket populärt och en utbredd träningsform i stora delar av världen (Singleton, 2010). I Büssing et al. (2012) förklaras det att yoga tros ha sin bakgrund i den forntida indiska filosofin. Idag finns det flera olika typer eller inriktningar av yoga, exempelvis Viniyoga och Sivananda. Varje yogatyp har sin inriktning med till exempel fysiska övningar, kallat asanas eller andningstekniker, kallat pranayama. Det kan även handla om avslappning och meditationsövningar för att öka medvetenheten. Yoga sägs främja både fysisk flexibilitet, koordination och styrka. Därutöver skapa lugnt och minska ångest (Büssing et al., 2012). Patanjalis Yoga Sutras anses ofta representera den "klassiska" undervisningen i yoga. Han anses av många vara grundaren till den yoga som oftast utövas idag och den viktigaste författaren (Nicholson, 2013). Nevrin (2014) forskar om moderna yogatraditioner på Stockholms universitet och skriver att ordet yoga har olika betydelse för olika sammanhang. Utifrån det indiska historiska perspektivet handlar det om de praktiker som tas upp i texterna Yogasutra från ca 200-talets samt Hathayoga-pradipika från 1300-talet. Inom dagens yoga handlar det i stället mer om olika praktiker som oftast bara är löst associerade med Indien, här handlar yoga i stället om fysiska, mentala eller andliga aspekter som syftar till att skapa lugn i kroppen eller självinsikt. De olika perspektiven på vad yoga är leder till att olika grupper använder sig av yoga, även om dessa grupper använder yoga på olika sätt och med skilda syften anser samtliga att de utövar yoga (Nevrin, 2014).

Yogans koppling till religion är omdebatterat och 2010 utbröt stora diskussioner i USA då en förespråkargrupp för hinduer startade en kampanj som menade att yogan skulle tas tillbaka till dess ursprung. Det är inte ett nytt fenomen att det finns meningsskiljaktigheter och kontroverser om yoga och religion, vem ska utöva yoga, är det en andlig praktik, är den öppen för alla? Inom yoga finns det en flexibilitet för anpassning till olika sorters filosofier och även religioner, yoga kan kopplas till de flesta religioner och dess värderingar, inte enbart hinduismen (Nicholson, 2013). Yogans flexibilitet nämns av Singleton (2010) som skriver att



begreppet yoga kan ses som en homonym i stället för en synonym, eftersom begreppet kan ha olika betydelser och ursprung. Beroende på kontext kan begreppet även fast det är identiskt i stavning referera till olika aspekter. Begreppet kan i en kontext hänvisa till ett filosofiskt system, i en annat till träning och i en annan till något religiöst (Singleton, 2010). Yoga som homonym tas dessutom upp i Löfqvist (2013) som skriver att yoga syftar till att öka koncentration och kroppsmedvetenhet. Hon menar att yoga bör ses mer som en andlig utövning som inte har några kopplingar till religion, även att en lösning på diskussionerna om yoga bör tillåtas i skolan är att använda begreppet yoga som en homonym. Då skapas möjligheter att ha en kritisk ståndpunkt om vad yoga faktiskt är. Yogan har genom historien ständigt fått nya tolkningar och teoretiska utformningar, därmed måste begreppet förstås utifrån sin tid och kultur, vilket är något föränderligt. Detta synsätt möjliggör att det kan finnas flera olika versioner av yoga och flera olika uppfattningar. Yogan är därför ständigt rekonstruerande och ändras utifrån olika sociala processer (Löfqvist, 2013).

### **3.2 Mindfulness**

Begreppet mindfulness kan syfta till arbete med psykiskt välbefinnande, stress och ångestreduktion (Fowelin, 2011). Det finns olika typer av mental träning, MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) skapades för att hjälpa individer med sjukdom, stress och smärta. MBI (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), MBP:s (Mindfulness-based programs) och MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) bland annat (Zenner et al., 2014). Det engelska ordet mindfulness har beskrivits som att vara uppmärksam eller medveten om sammanhang. Efter att ordet fick mer kontakt med den asiatiska kulturen kunde det fortfarande refereras till detta men ordet började mer och mer referera till att man har en specifik typ av medvetenhet (Young, 2016). Mindfulness beskrivs i Keng et al. (2011) som förknippat med psykiskt välbefinnande och medvetenhet. Samtidigt som något som kan motverka rädslor, ångest och oro. Hur man ska utöva mindfulness är individuellt och det finns ofta inte ett rätt eller fel. I västerländsk tradition pratar man ofta om olika sätt för att skapa och uppmärksamma lugn, medvetenhet och inre upplevelser som till exempel känslor. Till skillnad mot förslagsvis buddistisk tradition där mindfulness mer handlar om befrielse från lidande, andlig utövning eller upprätthålla en etisk livsstil (Keng et al., 2011).

### **3.3 Yoga och mindfulness positiva inverkan på hälsa**

I en studie gjord av Ross et al. (2013) i USA med syfte att beskriva yogautövning samt de följande hälsoaspekternas hos personer som utövade yoga fann de att deltagarna oavsett ålder,

kön, etnicitet eller utbildningsnivå hade en likartad uppfattning om yogaträningens positiva påverkan på hälsan. I studien var 89,5% av deltagarna överens om att det allmänna hälsotillståndet hade förbättrats som ett resultat av yogautövningen. Deltagarna i studien var inte fria från hälsoproblem men de var i stort sett enig om att deras hälsa förbättrades som en följd av yoga. Att utöva yoga upplevdes förbättra både sömnen, vikten, de sociala relationerna till andra, energinivån upplevdes högre samt att deltagarna upplevde sig lyckligare (Ross et al., 2013). En liknande studie genomfördes av Birdee et al. (2008) där resultaten visade att yoga för deltagarna var ett viktigt medel för att kunna upprätthålla hälsa samt finna välbefinnande. Yoga kunde också användas som ett hjälpmedel för hälsovård, de som utövade yoga tenderade att ha en högre hälsostatus gentemot de som inte utövade yoga. Deltagarna i studien rapporterade även att yoga var ett medel för att förbättra den mentala hälsan. Yoga upplevdes dessutom vara fördelaktigt för behandling av både muskler, skelett och för psykiska tillstånd. Slutsatsen var att yoga kunde vara ett viktigt medel för att kunna upprätthålla hälsan för deltagarna (Birdee et al., 2008).

I studier av både Sharma et al. (2008) samt Gupta et al. (2006) visar de bägge studierna på de positiva resultaten av yogautövning och avslappningstekniker. Studierna visar på mätbara förbättringar på de deltagandes subjektiva välbefinnandet samt hälsotillstånd. Av de båda studierna framkom det även att ångest- och stressnivåerna sjönk efter att de utövat yoga och avslappning. Genom att dagligen utöva antingen yoga, avslappningstekniker eller andningsövningar kunde dessa åtgärder individuellt minska deltagarnas ångest och stress. Att yoga verkar minska stressnivåerna hos skolelever framkom även i studier av Stueck & Gloeckner (2005) samt Shohani et al. (2018). I Stueck & Gloeckner (2005) rapporterade eleverna i studien utöver minskad stress även minskade känslor av hjälplöshet och aggression. Yoga visade sig vara en lämplig metod att använda inom skolan för att främja avslappning. Eleverna överförde exempelvis den inlärd andningsövningen även till nya situationer bortom skolan, för att till exempel koppla av efter lektionerna eller för att förbättra välbefinnandet (Stueck & Gloeckner, 2005). I Shohani et al., (2018) undersökte forskarna genom ett pre och posttest hur yogaövningar påverkade deltagarna. En specialist höll yogaövningar tre gånger i veckan under fyra veckor. Resultaten visade en signifikant minskning av både depression, stress och ångest hos deltagarna (Shohani et al., 2018).

I Caldarella & Moya (2022) litteraturstudie analyserades 12 studier som undersökte fördelarna med yogautövning i mellanstadiet. Resultaten visade att yoga ledde till mental

hälsa och akademiska fördelar. Utöver detta minskade nivåerna av orolighet, stress samt depression (Caldarella & Moya, 2022). Liknande resultat finner även Sanchez et al. (2023) i sin studie där skolbaserad yoga och mindfulness testas på skolelever i riskzonen och undervisades till eleverna genom en professionell yogalärare. De övergripande resultaten visade att ungdomarna rapporterade snabbt en förbättring i humör, välmående, bättre sömn och minskad ångest. Mental hälsa och välbefinnande ökade även för eleverna som deltog i mindfulness och yoga. Genom att införa skolbaserade yogaprogram menar författarna att elevernas välbefinnande kan förbättras utöver skolans traditionella läroplan (Sanchez et al., 2023).

I Butzer et al. (2016) studie visade resultaten att användandet av yoga i undervisningen var ett effektivt arbetssätt för att hjälpa eleverna utveckla kroppsmedvetenhet och fysisk kondition. Även hälsan, prestationen i skolan, beteenden och mentala tillstånd förbättrades tydligt. Skolan hade därmed en nyckelroll i att hjälpa elever utveckla hälsosamma levnadsvanor redan från en ung ålder. Forskarna kom fram till att genom att implementera yoga in i undervisningen kan elevers hälsa främjas långtgående. Dock menar forskarna att det behövs mer kunskap om vilken sorts yoga som bör genomföras och om externa yogalärare ska användas eller om läraren själv bör leda (Butzer et al., 2016). Liknande resultat finner även Felver et al. (2015) som undersökte hur implementeringen av yoga utöver de vanliga idrottslektionerna påverkade gymnasieelever. Resultaten visade att elevers upplevda depression, ilska och trötthet minskade signifikant. Dessutom ledde yoga till omedelbar förbättring av humör, psykosocialt välbefinnande samt minskad spänning. Yogan undervisades till eleverna av utomstående erfarna yogainstruktörer (Felver et al., 2015). Likaså Khalsa et al. (2016) finner yoga som gångbart i skolans undervisning med bidragande positiva effekter för elevernas hälsa, mentala tillstånd och prestation. I Noggle et al. (2012) fick eleverna utföra andningsövningar, fysiska ställningar och avslappning 2 till 3 gånger i veckan och fylla i ett självrapporteringsfrågeformulär. Forskarna finner i enlighet med tidigare nämnda studier att elever som får utöva yoga utöver den ordinarie idrottsundervisningen bibehåller och förbättrar resultat i bland annat spänning, humör, aggression, koncentrationsförmåga, stress och psykosocialt välbefinnande (Noggle et al., 2012).

Liknande resultat finner även Dunning et al. (2019) i sin forskningsöversikt som undersökte om Mindfulnessbaserade interventioner (MBI) kunde förbättra de beteendemässiga, kognitiva eller mentala hälsoresultaten hos ungdomar. Det författarna kom fram till var att användandet

av MBI visade sig vara fördelaktigt för förbättring av välbefinnande samt psykisk hälsa hos ungdomar. Både depression, ångest och stress visade sig minska efter att ungdomarna genomfört MBI jämfört med den grupp som inte fick någon MBI (Dunning et al., 2019). Även i Yip et al. (2022) undersöktes effekterna av MBI. Här undersöktes författarna om MBI kunde vara fördelaktigt att använda vid behandling av psykotiska besvär som exempelvis bipolära eller depressiva problem. Författarna fann i likhet med Dunning et al. (2019) att MBI hade positiva effekter, bland annat ledde det till minskade psykotiska symtom, positiva inverknings på livskvalitet, mindfulness-förmåga samt insikt om sjukdomar och behandlingar. Det rapporterades inga allvarliga biverkningar av studien, vilket indikerade att MBI kunde vara ett säkert arbetssätt (Yip et al., 2022). Sandberg (2022) noterade bland annat från hennes studie att mental träning kan utövas på olika sätt och med olika verktyg, vissa sätt fungerar bättre än andra. Eleverna i hennes studie fick dels höra en bandspelares röst dels sin lärares röst, resultaten visade att de som hörde bandspelaren fick mindre signifikanta resultat på effekt jämfört med lärarens röst. Detta trodde hon kunde bero på att lärare som inte kände sig bekväma i att hålla i en lektion i mindfulness kunde sätta på en inspelad röst i stället. Samtidigt finns det även forskning som pekar på att mindfulness inte ger positiva resultat, utan till och med ger förvärrade symptom på exempelvis hyperaktivitet och panikstörning (Sandberg, 2022).

### **3.4 Yoga och mindfulness negativa inverknings på hälsa**

I Kuyken et al. (2022) studie undersöktes effekterna av SBMT, skolbaserad mindfulnesssträning på skolelever. 8376 elever deltog i studien från 43 olika skolor där de under en termin genomförde 10 mindfulness-sessioner. Elevernas lärare blev utbildade av en instruktör och var sedan ansvariga för att leverera dessa mindfulness-sessioner till eleverna. Resultaten från studien visade inga positiva effekter på något av områdena, däremot visades förvärrade resultat. Eleverna rapporterade högre hyperaktivitet, panikkänslor samt lägre nivåer av mindfulness. Även lärarna rapporterade i högre utsträckning känslomässiga symptom. Slutsatsen var att det inte fanns stöd för hypotesen att SBMT var överlägset effektiv när det kom till mental hälsa och välbefinnande jämfört med den vanliga undervisningen (Kuyken et al., 2022).

Liknande effekter rapporterades av Haden et al. (2014) där yogalektioner jämfördes med vanliga idrottslektioner. Yogalektionerna leddes av lärare och resultaten av studien visade att

barnen som deltog i yogalektionerna upplevde högre nivåer av negativa känslor jämfört med barnen som deltog i vanliga idrottslektioner som upplevde en minskning av dessa känslor. Eleverna som deltog i yoga rapporterade dessutom högre nivåer av stress samt negativa känslor som sorg och skam. Resultaten av studien visade att yoga inte ledde till några förbättrade resultat jämfört med idrottslektionerna, möjliga förklaringar kan enligt författaren vara att yoga är en ny disciplin och det kan vara jobbigt och utmanande att exponera sig för något nytt. Detta skulle kunna vara en förklaring till varför eleverna som utövade yoga rapporterade högre nivåer av stress. En ytterligare förklaring till de rapporterade negativa effekterna av yoga kan bero på att mängden yoga inte var tillräcklig, Streeter et al. (2010) fastslog att yoga är som mest effektivt när det utförs dagligen. I studien visade det sig dock finnas en statistiskt signifikant skillnad i närvarofrekvens mellan grupperna, eleverna som deltog i yogalektionerna hade högre närvaro jämfört med eleverna i på de vanliga idrottslektionerna (Haden et al., 2014). Även White (2012) som undersökte hur effektivt mindfulnesssträning och yoga var i skolan finner liknande resultat, mindfulnesssträning och yoga leddes till eleverna av den externa forskaren. Hon fann att eleverna som deltog i mindfulnesssträning och yoga rapporterade högre nivåer av stress. Dock kunde ökningen av stress eventuellt förklaras då mindfulnesssträning och yoga syftade till att öka medvetenheten hos eleverna, vilket kan resultera i att eleverna blir medvetna om sina känslor, förslagsvis stress. Slutsatsen i hennes studie var att effekterna av att implementera mindfulness, meditation och yoga i skolundervisningen fortfarande är oklart huruvida det fungerar eller inte White (2012).

## **4 Teoretiska utgångspunkter**

Här nedan beskrivs de teorier som används som utgångspunkt för studien. Studien utgår från dels ett salutogent perspektiv, dels ett fenomenografiskt perspektiv.

### **4.1 Salutogent perspektiv**

Hälsa och vad som är hälsobringande kan ses ur en mängd perspektiv och har genomgått förändringar över tid. Två distinkta synsätt är det salutogena och det patogena synsättet (Quennerstedt, 2006). Antonovsky (2005) skriver i sin bok att utifrån ett salutogent synsätt ses inte hälsa som tvådelat: hälsa eller ohälsa. I stället menar han att alla individer befinner sig på ett sorts kontinuum där vi hela tiden kan skifta mellan hälsa och ohälsa och även ha dem båda samtidigt. Utifrån ett salutogent perspektiv ska vi fokusera på de bidragande faktorer som bidrar till att vi människor upplever oss ha hälsa och mår bra (Antonovsky, 2005).

Utifrån ett perspektiv om fysisk aktivitet menar Larsson (2016) att fysisk aktivitet och rörelse är hälsofrämjande faktorer men bara i den mån som personer faktiskt upplever att de mår bra av att röra på sig, mår man inte bra av att röra på sig ses det inte som hälsofrämjande. I en avhandling av Quennerstedt (2006) beskriver författaren att utifrån det salutogena perspektivet är hälsa alltid en påverkande faktor. Hälsa är dessutom alltid beroende av fler komponenter än enbart fysisk hälsa, han menar att även psykisk och social hälsa ingår i begreppet hälsa (Quennerstedt, 2006). Jakobsson (2008) skriver att ordet salutogenes har sitt ursprung i latinets salus, vilket betyder hälsa samt från grekiskans ord, genesis vilket står för ursprung. Därmed fokuserar det salutogena perspektivet på hälsobringande faktorer. Vikten ska läggas på det som kan vara friskfaktorer i stället för det som kan ses som riskfaktorer för hälsa (Jakobsson, 2008). Langius & Björvell (1996) beskriver det på liknande sätt, som att om man arbetar utifrån ett salutogent perspektiv bör fokus ligga på det som ger ursprung för hälsa och det som då kan bli en resurs för individer att ha hälsa. Författarna skriver att det till exempel kan handla om att hitta motståndsresurser för stress som då blir en hälsoresurs (Langius & Björvell, 1996). En motsats till det salutogena perspektivet är det patogena perspektivet på hälsa vilket ofta innebär att man ser det som frånvaro av sjukdom eller när något frångår det normala (Quennerstedt, 2006). I Antonovsky (2005) beskrivs det patogena perspektivet som en tudelning mellan det som är friskt och det som är sjukt. Ett patogent arbetssätt går ut på att förhindra att människor blir sjuka. Författaren menar även att om en individ skulle vara sjuk så har denne ohälsa och om individen är frisk har man automatiskt hälsa (Antonovsky, 2005).

Vi grundar vår uppfattning av hälsa ur det salutogena perspektivet där vi undersöker yoga och mindfulness som positivt hälsobringande. Vi ser inte yoga och mindfulness som enbart medel för att motverka ohälsa och sjukdom utan att det även kan handla om andra möjligheter. Perspektivet används för att se hur och på vilket sätt yoga och mindfulness kan vara bidragande faktorer för hälsa och välbefinnande. Genom att ta del av lärares egna erfarenheter och insikter i ämnet undersöker studien om och hur yoga och mindfulness kan påverka hälsa och välbefinnande. Vi kan få en djupare förståelse av hur yoga och mindfulness kan främja hälsa och välbefinnande och det kan även handla om olika typer av hälsa som kommer fram exempelvis fysisk eller psykisk hälsa. Det kan också hjälpa oss att få en förståelse för vilka strategier som kan användas för att få ut positiva effekter av yoga och mindfulness i undervisningen samt även vad som kan undvikas.

## 2.2 Fenomenografiskt perspektiv

Ett ytterligare perspektiv som studien utgår ifrån är det fenomenografiska perspektivet. Det fenomenografiska perspektivet fokuserar på individers egna uppfattningar och erfarenheter av olika fenomen. Individer upplever saker olika då de har olika livsvärldar. Utgångspunkten är olika människors bild av verkligheten. Fokus ligger utifrån ett fenomenografiskt perspektiv på individers olika uppfattningar, i det här fallet på yoga och mindfulness. Vilket skapar en förståelse för vilka variationer det kan finnas om ett och samma fenomen utifrån olika människors perspektiv. Genom det här perspektivet skapas även möjligheter för att skildra likheter och skillnader (Marton & Booth, 2000). Vi människor har olika sätt att se på världen och vi har olika erfarenheter vilket är ett resultat av att vi alla har olika livsvärldar där vi ser och förstår saker olika (Kroksmark, 2014). För att tydliggöra vad fenomenografiskt perspektiv innebär kan följande exempel ge en förståelse: två studenter som ska skriva samma tentamen står inför samma problem, samma frågor, samma situation, de har samma erfarenheter och de har samma förmåga att lösa problemen. Detta behöver dock inte betyda att dessa studenter kommer lösa provet på samma sätt och få samma resultat. Dessa studenter kan ha förstått och utfört tentamen på helt skilda sätt. Därmed kommer dessa studenter ha upplevt tentamen olika. Detta medför att vi behöver förstå hur personer upplever problem eller situationer för att kunna förstå hur det ska hanteras. Förmågan att agera på ett särskilt sätt är logiskt sammanflätat med förmågan att uppleva något på ett särskilt sätt. En persons agerande är beroende av personens upplevelser (Marton & Booth, 2013). Genom att använda ett fenomenografiskt perspektiv kan variationer hos olika individer undersökas, det kan vara variationer i erfarenheter, förhållningssätt eller synsätt. Just olika erfarenheter är av stort intresse i fenomenografin då perspektivet intresserar sig för olika sätt att erfara någonting. Det kan vara olika erfarenheter av någonting, att erfara någonting som någonting eller erfarenheter en struktur eller sammanhang (Marton & Booth, 2000).

Det fenomenografiska perspektivet kommer i denna studie användas för att få en mer detaljerad bild på hur idrottslärare arbetar med yoga och mindfulness. Genom det fenomenografiska perspektivet skapas möjligheter för att undersöka lärarnas egna upplevelser och erfarenheter. Genom att ta del av lärarnas egna uppfattningar och personliga erfarenheter av yoga och mindfulness i undervisningen skapas en inblick där vi också kan se på likheter och skillnader mellan de olika deltagarna. Fenomenografiskt perspektiv används för att se på olika erfarenheter av yoga och mindfulness i undervisningen genom att samla in utsagor från idrottslärare som använder detta.

## 5 Metod

I följande avsnitt beskrivs studiens metodval, urval av deltagare, hur datainsamlingen samt analysen gick till. Till sist beskrivs hur studien tar hänsyn till de etiska principerna samt validitet och reliabilitet.

### 5.1 Forskningsdesign

Studien använder en kvalitativ metod med semistrukturerade intervjuer. Den kvalitativa metoden väljs eftersom vi kan få detaljerade svar samt har möjligheten att ställa följdfrågor till dem vi intervjuar. Semistrukturerade intervjuer anser här vara fördelaktigt då vi vill ha förutbestämda frågor men där deltagaren fritt kan formulera sina svar, frågorna behöver inte heller komma i en viss ordning utan det kan justeras så att det blir ett bra flyt i intervjun (Bryman, 2018). Tidigare forskning och litteratur inom det aktuella området används också. Enligt Kvale och Brinkmann (2014) är en intervju nästan som ett vanligt samtal mellan forskare och deltagare men för att innehållet ska bli relevant för det man vill undersöka kan intervjun vara semistrukturerad. Semistrukturerad intervju innebär att vi hade frågor som var förutbestämda och formade efter vårt syfte och frågeställningar, frågorna skulle stimulera deltagarna till att berätta om sina erfarenheter och åsikter om hur de arbetar med yoga och mindfulness i skolan. Den sista frågan under intervjun var en helt öppen fråga där deltagarna kunde ta upp ytterligare punkter som de ville dela med sig av men som inte hade kommit upp under intervjun. Valet av intervjuer som undersökningsmetod berodde på att vi ville skapa möjligheter för deltagarna att själva beskriva sin undervisning och sina erfarenheter, vi fick alltså en inblick i deltagarnas vardag (Kvale & Brinkmann, 2014). I kvalitativa intervjuer finns lägre grad av struktur jämfört med exempelvis kvantitativa enkäter vilket vi i detta fall ville använda oss av för att ge deltagarna utrymme för att delge sina egna tankar och ord. Även om frågorna var delvis strukturerade hade deltagarna som intervjuades fortfarande frihet att utforma svaren. Kvalitativa intervjuer är fördelaktigt att använda då forskarna vill ta reda på deltagares åsikter, uppfattningar eller erfarenheter, detta ansåg vi var relevant utifrån denna studies syfte och frågeställningar (Patel & Davidson, 2019). Även Denscombe (2021) skriver att intervjuer är som mest lämpliga att använda när man vill undersöka olika personers erfarenheter, åsikter, uppfattningar eller känslor. Semistrukturerade intervjuer är även passande då de skapar en flexibilitet för forskaren, man kan använda sina färdigformulerade



frågor men ordningen kan ändras och följdfrågor kan ställas, allt för att skapa ett så bra flyr som möjligt under intervjuerna (Denscombe, 2021).

## 5.2 Urval

Urvalet för undersökningen skedde dels genom att använda ett bekvämlighetsurval, vilket beskrivs av Denscombe (2021) som att forskarna väljer respondenter som dels är lättillgängliga samt dessutom besitter de kunskaper som forskarna är intresserade av att ta reda på. Dessutom är bekvämlighetsurval att föredra om man har en begränsad tid för sin undersökning (Denscombe, 2021). En av oss som gjorde studien hade haft en lärare på gymnasiet som vi hörde av oss till och hen hade även två kollegor som var intresserade av att även delta i studien. En annan av deltagarna kontaktade vi genom att hen arbetar på samma skola som en av oss gör. Därutöver hade vi kontakt med en lärare på GIH som gav oss kontakt till en ytterligare lärare som vi kontaktade. Studien använde sig dessutom av självselektion som urval, där vi annonserade ut i ett idrottslärarforum att vi sökte informanter för vår undersökning inom vårt område och tog de personer som svarade och var relevanta (Bryman, 2018). Totalt fick vi endast en deltagare som svarade från detta, hen var även relevant då hen var idrottslärare som arbetade med yoga och mindfulness. Inga andra svarade. Studien använde därutöver också ett strategiskt urval där vi var intresserade av deltagare som låg i linje med det vi sökte, alltså deltagare som besatt relevant information. För att studiens frågeställningar skulle kunna besvaras avgränsas deltagarna till de lärare som kunde tillge sin kunskap inom det vi eftersökt (Denscombe, 2021). I vårt fall lärare som använde sig av yoga och/eller mindfulness i sin undervisning. Vi ville alltså inte ha med lärare som inte arbetade med yoga eller mindfulness.

Vi började med att kontakta skolor och idrottslärare som vi själva har haft kontakt med tidigare, genom exempelvis tidigare skolgång eller arbete. Därutöver annonserade vi ut vår studie i ett idrottslärarforum. Vi beskrev tydligt ämnet vi var intresserade av att undersöka och att vi var intresserade av hur idrottslärare arbetade och hade för erfarenheter av yoga och mindfulness i undervisningen. Urvalskriteriet var att deltagarna skulle vara idrottslärare och arbeta i skolan för att kunna bidra med relevant kunskap och erfarenheter från undervisningen. Ett kriterie var även att personerna skulle ha arbetat med någon form av yoga eller mindfulness i sin undervisning för att kunna delge erfarenheter och kunskaper om det. Totalt fick vi sex antal personer som var villiga att delta. I denna studie kommer deltagarna att benämnas med bokstäverna A, B, C, D, E och F. Deltagarna var av blandade kön där fyra var

kvinnliga och två var manlig. Fem av lärarna kom från skolor i Stockholmsområdet och en kom utifrån. Deltagande kommer inte att beskrivas med mer information än de antal år de har arbetat som idrottslärare, vilka ämnen de undervisar i och vilken årskurs de arbetar i. Detta för att ta hänsyn till deltagarnas integritet. Studiens urval består av sex lärare i idrott och hälsa, de arbetar på fem olika skolor och åldern på deltagarna varierade mellan 26 och 52 år. Vi hade inget kriterium i vilken årskurs lärarna skulle arbeta i, detta för att kunna nå ut till fler och kunna hitta fler deltagare, i slutändan arbetade fem av lärarna i gymnasiet och en av dem i mellanstadiet.

### Tabell över deltagarna

<u>Respondent</u>	<u>År som undervisande lärare</u>	<u>Undervisar i ämne</u>	<u>Undervisar i årskurs</u>
A	30	Idrott & hälsa, Psykologi & Mental Träning	Gymnasiet
B	5	Idrott & Hälsa och Mental Träning	Gymnasiet
C	4	Idrott & Hälsa och Engelska	Gymnasiet
D	2	Idrott & Hälsa	Gymnasiet
E	9	Idrott & Hälsa	Mellanstadiet
F	13	Idrott & Hälsa	Gymnasiet

### 5.3 Datainsamling

Intervjuerna kan delas in i tre olika faser, förberedelsefasen, genomförandefasen och efterarbetsfasen. I förberedelsefasen skaffade vi oss kunskap om yoga, mindfulness, fördelar och nackdelar och hur det ser ut i undervisningssammanhang. Vi tog del av tidigare forskning, studier, litteratur och artiklar. Genom att vara inlästa på området kunde vi skapa relevanta intervjufrågor för att få fram relevanta svar. Genom att forskaren har förkunskaper om undersökningens område kan forskaren ha en bättre kontroll över samtalet vilket skulle kunna minska den asymmetriska maktrelationen mellan forskare och intervjuperson, dessutom kan det underlätta för samtalet att flyta på (Kvale och Brinkmann, 2014). I genomförandefasen kontaktades idrottslärare, de fick ta del av ett informationsbrev och samtyckesblankett där studiens syfte presenterades, att personens deltagande var frivilligt, att de var anonyma och

kunde avbryta deltagandet när de ville. Innan intervjun började fick deltagarna skriva under en samtyckesblankett, i de fall intervjuerna skedde på zoom lästes det i stället upp och deltagarna fick muntligt ge sitt samtycke. Deltagarna tillfrågades även om det var okej att intervjuerna spelades in. Genom att tydligt informera deltagarna om dessa ovanstående punkter kan det skapas ett tryggare och mer avslappnat klimat för deltagarna där de känner att de mer öppet kan svara på frågorna (Denscombe, 2021). Tid och plats för intervjuerna bestämdes med deltagarna och de fick även välja om de ville genomföra intervjuerna fysiskt eller digitalt via Zoom, genom detta kunde deltagarna välja det som passade dem själv bäst och möjliggöra för oss att kunna genomföra intervjuer med idrottslärare utanför Stockholmsområdet också. Deltagarna kunde även då välja vilken plats de ville sitta på. Deltagare i en intervju tenderar enligt Denscombe (2021) att ge mer tillförlitliga svar på intervjufrågorna om de känner att de befinner sig i en trygg och lugn miljö.

I början av en intervju är de inledande frågorna av särskild vikt enligt Denscombe (2021), de inledande frågorna bör ge intervjupersonerna möjligheten att komma till ro och slappna av. Därmed är det att föredra att inleda med lätta frågor innan man går in mer på djupet (Denscombe, 2021). Detta eftersträvade vi genom att inleda med kortare bakgrundsfrågor och mer allmänna frågor innan vi gick in mer på djupare frågor. Efter de inledande frågorna kom vi in mer på djupare frågor som handlade om deltagarnas åsikter, erfarenheter, arbetssätt och uppfattningar. Deltagarna fick här tala fritt och dela med sig av sina tankar kopplat till de olika frågorna. Vi kunde också ställa följdfrågor till deltagarna om det var något som vi exempelvis ville att de skulle utveckla eller förklara mer. Här syftar frågorna till att ta fram kunskap om forskarnas ämne (Kvale & Brinkmann, 2014). Enligt Denscombe (2021) bör forskarna också avsluta intervjun på ett ordnat sätt, vilket innebär att slutet inte ska bli abrupt eller avbrutet till exempel på grund av tiden, i stället ska forskaren hålla koll på tiden och se till att de nödvändiga områdena har tagits upp. Därefter bör forskaren uppmuntra intervjupersonerna att ta upp övriga punkter som deltagaren anser behövs tas upp (Denscombe, 2021). Detta eftersträvade vi under intervjuerna genom att se till att vi höll tidsramen, lämna tid på slutet för övriga frågor och möjligheten för deltagarna att komma med tillägg. Enligt Patel & Davidson (2019) är indelningen av inledande frågor, huvudfrågor och öppna avslutande frågor en fördelaktig metod att använda sig av vid intervjuer.

## 5.4 Analys

Det fenomenografiska perspektivet som fokuserar på att förstå och beskriva variationer i hur människor uppfattar och förstår olika fenomen används då vi kan vi analysera och se deltagarnas olika erfarenheter utifrån deras skilda livsvärldar. Det fenomenografiska perspektivet används för att kunna analysera det insamlade materialet och för att identifiera olika varianter av uppfattningar och förståelser. Lärarna har egna reflektioner kring hur dom själva uppfattar sin livsvärld (Kroksmark, 2014). Det är därför för oss av stor vikt att vi har detta i beaktning i vår studie då vi kan analysera dessa skilda uppfattningar.

Samtliga intervjuer spelades in och transkriberades av oss. Vi gjorde transkriberingarna så överskådligt som möjligt, det som deltagarna sa under intervjuerna transkriberades bokstavligen. Inspelningarna dikterades genom Word funktionen men de lyssnades igenom flera gånger för att säkerställa det som sades. Vi gjorde inga anpassningar i transkriberingen efter grammatik eller skriftspråksmässiga anpassningar, detta eftersom det inte ansågs relevant för materialet och att det var begripligt. Vi lyssnade igenom inspelningen flera gånger och läste transkriptionstexter många gånger, detta rekommenderas av Kvale och Brinkmanns (2014) eftersom det leder till en djupare förståelse för innehållet. För analysen av materialet användes en tematisk analys.

Den tematiska analysen delas in i följande sex steg enligt Braun & Clarke (2006):

1. Läs igenom det transkriberade materialet flera gånger, börja med att söka efter olika mönster och återkommande saker från texterna
2. Ta ut det som verkar vara av intresse eller utmärkande från texterna, börja gruppera det i koder eller grupper
3. Sök efter olika teman ur texterna, gruppera utifrån innehåll
4. Läs igenom och se över temana, stämmer de
5. Identifiera och ta ut teman
6. Sätt ihop de som fåtts fram från tidigare steg och producera en text

Vi jämförde samtliga intervjuer och letade efter både återkommande uppgifter som sades och avvikande uppgifter. Exempelvis kunde det vara gemensamma utsagor från en eller flera deltagare. Både likartade utsagor och avvikande eller anmärkningsvärda utsagor noterades. Vi använde oss av exempelvis färgpennor för att tydligt markera de olika teman vi fann för att tydligt gruppera dem. Återkommande och upprepande information som deltagarna sade blev

av särskilt vikt, det ordnades i grupper efter vad de hade gemensamt. Därefter ordnades den information vi fått fram i olika hierarkier vilket enligt Denscombe (2021) innebär att forskarna tar ut den viktigaste informationen vilket är det som belyser forskarnas forskningsfrågor eller på en teoretisk och generell nivå. Denna information bör prioriteras i hierarkin. För denna studie var de teman som återkom eller avvek de som verkade som huvudfunktion för analysen (Denscombe, 2021). Genom den tematiska analysen kunde olika delar från transkriberingarna identifieras vilka kunde kopplas till olika delar eller teman, som exempelvis effekter, möjligheter, hinder eller salutogent perspektiv. Denscombe (2021) beskriver det som att tillförlitligheten ökar när mönster kan identifieras hos flera deltagare än hos en, därför ska man se utifrån flera individers perspektiv i stället för att förlita sig på en persons perspektiv. De treman vi fick fram av intervjuerna var: trygghet, upplägg, träning, stress, sömn, verktyg för vardagen, tid, kunskapskrav, normer, religion, krav samt hur lektionerna ledes.

## **5.5 Forskningsetik**

Vetenskapsrådet (2002) skriver om de grundläggande individskyddskraven som delas upp i nyttjandekravet, informationskravet, konfidentialitetskravet och samtyckeskravet vilket vi som forskare har förhållit oss till.

Nyttjandekravet handlar om att de uppgifter som samlas in under undersökningen enbart kommer att användas i forskningen och inte i några andra sammanhang eller för andra situationer. Vi har inte använt våra uppgifter eller utgett data i några andra sammanhang. Informationskravet innebar att vi som forskare behövde informera deltagarna om studiens syfte, vilka villkor som gällde, att deltagarnas deltagande var helt frivilligt och att de när som helst kunde avbryta sitt deltagande utan att uppge varför. Vi informerade samtliga deltagare om detta innan intervjuerna började, de fick ett informationsbrev samt skriva på en samtyckesblankett innan vi började. Konfidentialitetskravet förhöll vi oss till genom att alla deltagares uppgifter gavs anonymitet samt konfidentialitet. Vi förvarade deltagarnas uppgifter så att inga utomstående personer kunde ta del av några uppgifter utan de var enbart för oss. Samtyckeskravet användes genom att samtliga deltagare behövde ge sitt samtycke för deltagande i studien. Deltagarna behövde skriftligt skriva på en, eller i vissa fall muntligt, samtyckesblankett där de godkände sin medverkan till oss innan vi genomförde intervjuerna (Vetenskapsrådet, 2002).

Studien har tagit hänsyn till Vetenskapsrådet (2017) fyra begrepp, sekretess, tystnadsplikt, anonymitet och konfidentialitet. Sekretesslagen innebär att vissa uppgifter kan omfattas av sekretess då de faller under offentlighets- eller sekretesslagen, exempelvis offentliga verksamheter som skola. Tystnadsplikt handlar om att krav på tystnadsplikt kan gälla för vissa uppgifter eller verksamheter. Anonymitet kan handla om att ta bort personuppgifter, namn eller andra uppgifter som kan kopplas till deltagarna. Genom konfidentialitet har forskaren en förpliktelse att uppgifter man tar del av inte sprids till obehöriga (Vetenskapsrådet, 2017). Deltagarnas enskilda identitet är inte av relevans för denna studies syfte, enbart deltagarnas erfarenheter och åsikter är av intresse. På grund av detta kan anonymiteten hos deltagarna stärkas. Deltagarna benämndes med pseudonymer i stället för deras namn samt att skolan de arbetade på nämndes inte, allt för att deltagarna inte ska kunna spåras samt att bibehålla lärarnas anonymitet. Vi har inte spritt några uppgifter till obehöriga utan det är enbart vi två forskare som har haft tillgång till materialet.

## **5.6 Validitet och reliabilitet**

För att bedöma studien används reliabilitet och validitet. I en kvalitativ studie som denna handlar reliabilitet om att läsare ska kunna replikera studien och att studien har utförts genom ett tillförlitligt sätt. Validitet handlar om det material som studien använder sig av och om studien mäter det studien utsäger sig för att mäta. I denna studie skapades intervjufrågor, frågeställningar och syfte utifrån tidigare forskning, studier samt handledare för att möjliggöra en högre reliabilitet och validitet för studien. Genom att studiens intervjufrågor och samtyckesblankett finns tillgängliga att ta del av ökar replikerbarheten då framtida forskare som vill genomföra liknande studier kan ta del av dessa dokument. Studiens reliabilitet ökar även genom att vi spelade in samtliga intervjuer vilket möjliggjorde för oss forskare att lyssna igenom intervjuerna flera gånger och säkerställa det som sades under intervjun. Viktigt att vara medveten om är dock att reliabiliteten i kvalitativa intervjuer alltid kan kritiseras eftersom den data man får ut från intervjuerna endast speglar data från de personer man intervjuar, alltså inte alla idrottslärare. Studien hade kunnat få fram andra svar eller data om andra personer eller grupper hade intervjuats, studiens data blir beroende av den grupp som intervjuas. Innan intervjuerna var vi pålästa i ämnet, i litteratur och i tidigare forskning för att vi skulle kunna ställa relevanta intervjufrågor samt följdfrågor vilket kan göra att reliabiliteten för studien ökar (Patel & Davidson, 2019).

Validiteten i studien ökade genom att vi under intervjuerna gav deltagarna möjlighet att tala fritt kring frågorna samt att vi kunde ställa följdfrågor till deltagarna, vilket ökar en studies validitet. Vi tog även del av relevant vetenskaplig forskning innan studien för att kunna formulera användbara frågor till deltagarna för att stärka validiteten. Den data som vi fick fram av intervjuerna genererade relevant information och kunde användas utifrån syftet med studien (Patel & Davidson, 2019). För att förbättra studiens validitet hade det varit fördelaktigt om vi hade genomfört en pilotintervju innan de riktiga intervjuerna för att kunna säkerställa att intervjufrågorna var relevanta, att studiens syfte och frågeställningar besvarades samt att formuleringen på frågorna fungerade (Bryman, 2018).

## **6 Resultat**

I detta avsnitt redovisas resultaten av studiens intervjuer. Först presenteras lärarnas utformning av lektioner i yoga och mindfulness. Sedan för och nackdelarna som lärarna ser med yoga och mindfulness upp och sist vad lärarna ansåg var viktigt att tänka på vid undervisning i yoga och mindfulness. Resultatet har tematiserats efter de teman som framkommit av intervjuerna. Deltagarna benämns med bokstäverna A-F.

### **6.1 Lärarnas utformning av undervisningen i yoga och mindfulness?**

Nedan presenteras vad lärarna strävar efter vid utformningen av undervisningen i yoga och mindfulness. Det handlade om trygghet samt olika typer av upplägg.

#### **6.1.1 Trygghet**

Något som alla har gemensamt är att de strävar efter trygghet. Respondent C och D betonar också att de försöker arbeta kravlöst. Respondent C beskriver:

Hur kan jag slappna av och vara på en plats där det inte finns några krav...om jag säger du måste göra det här annars har du inte gjort mindfulness, då går jag emot vad mindfulness innebär. (Respondent C). Hen beskriver även paradoxen:

Om jag säger att du måste göra det här, så blir det krav kring mindfulness. Det är viktigt att kunna slappna av men vissa har inte tid att slappna av och om man tar sig tid att slappna av så blir man stressad för att man har tagit tid. Därför viktigt att på lektionen låta eleverna ta till sig det, eleverna blir helt annorlunda efteråt, de hamnar på en plats där det inte finns några krav. (Respondent C)

### 6.1.2 Upplägg

När det kommer till material, disponering, tid och plats av lektionerna så är det allt ifrån att Respondent A, B, C och E använder sig av Youtube-filmer eller andra videoklipp där någon gör övningar som man följer, medan Respondent D och F ofta leder och håller i övningarna själva. Respondent F säger att hen oftast leder yoga och mindfulness själv för eleverna men att hen även anser att det finns mycket bra medel på nätet man kan använda sig av, exempelvis när hon är förkyld eller rösten inte håller. Respondent B, D och F tar upp att de kan plocka in en kort sekvens av mindfulness i början eller i slutet av en lektion och säger följande:

Som nedvarvning till exempel har vi kört någon typ av aktivitet så kanske man kör en 10 minuter avslappning ... Så jag försöker ändå få in det lite här och var men, men inte liksom hela passet på så sätt. (Respondent B)

Respondent C har även låtit en elev hållit i lektionen och menar att då respekterar eleverna varandra och berättar även hur hen aldrig pratar själv under övningarna:

I mindfulness pratar jag aldrig för min röst kopplar de med vad de ska göra och examinationer, så jag har alltid nån annan, för då kan jag också gå runt bland eleverna (Respondent C)

Respondent C beskriver lite mer ingående att hens planeringar kan vara lite mer flytande, om en del i övningen tar lite längre tid på grund av att eleverna exempelvis inte får kontroll på sin andning, då går dom in på den delen av lektionen lite längre. Detta för att Respondent C aldrig ska behöva hasta sig igenom någon del i lektionen bara för att hinna vidare till nästa delsegment. Respondent C beskriver även att hen arbetar med olika cases:

Exempel prata om olika typer av hälsa eller livsstilar och då pratar vi ju om till exempel stress och vad de kan göra för att motverka stressen eller om man har svårt att sova vad man kan göra då. (Respondent C)

Respondent B berättar om att hen gärna ser att eleverna ska få leda varandra och göra egna lektioner som de ska hålla. Detta är något som hen använder sig av mycket i alla sina områden inom idrott och hälsa. Detta för att låta eleverna få träna på att leda och bredda sin kunskap. Respondent B beskriver även att för hen är det viktigt att eleverna ska få testa på många olika



varianter så att eleverna kan se vad som ger effekt, och beskriver vad hen kan få för svar av eleverna:

Ja men den här typen av mindfulness funkar väldigt bra för mig utifrån det här perspektivet.

(Respondent D)

Det som även skiljer Respondent D från de andra lärarna, är att lektionerna i mindfulness utförs en hel del i skogen. När det kommer till friluftsliv och rekreation ute i naturen så arbetar de med mindfulness, där man får känna sin omgivning, och tar in aspekten av att utföra mindfulness i olika miljöer. Respondent E har i stället mest använt sig av olika typer av rörlighetsträning och menar följande:

Alltså den delen av jobbet som innebär rörlighet... så har de fått följa en instruktionsvideo som de har tittat på och sen har jag tittat på hur de följer videon och hur de klarar av övningen.

(Respondent E)

Respondent E beskriver även att lektionerna är utformade på olika sätt beroende på vilken årskurs E håller. Detta för att när E håller lektioner för elever i högre årskurser, som nior, så har eleverna förmågan att arbeta med andningen och liknande, eftersom eleverna tog det på större allvar. Men andningen, som givet i exemplet, var svårare för de yngre årskurserna att ha en lektion i. Respondent A som även är lärare i mental träning beskriver sitt arbete med yoga och mindfulness:

I idrott har jag nog inte... där har jag gjort lite mer power yoga bara, och introducerar det...

Idrottskursen är mer att det blir ett litet avsnitt i helheten, nu handlar det om stress hur kan man möta det (Respondent A)

Både Respondent C och E använder sig även av fasta placeringar på lektionerna. Detta säger lärarna att dom gör för att motverka att elever som brukar snacka när dom sitter bredvid varandra i stället fokuserar på lektionen och inte heller bidrar till att störa sina klasskamrater. Respondenterna E, B och D berättar att de släcker ner idrottshallen och att eleverna kan blunda. Både Respondent C och F berättar även hur de försöker skapa en stämning när man kommer in på en lektion som ska innehålla mindfulness eller yoga:

Lite mysig musik, förberett, man kommer inte in med skor, man lägger sina saker utanför rummet, ljus och mattor ligger ute, en mysig stämning i rummet redan. (Respondent C)

Sen brukar tända ljus i mitten och mysa till det (Respondent F)

### **6.1.2.1 Teoretisk undervisning**

Vissa av lärarna använder teoretisk undervisning, Respondent F har planerat att ha prov i mindfulness och yoga och säger följande:

Så alla får ta del praktiskt av yoga mindfulness och sen har de haft, det här året ska de ha prov i det här med frågor, på högsta nivå då ska man ju koppla till teorier (Respondent F)

Både respondent D och F har teorilektioner i mindfulness och yoga. F tar upp att hen upplever att teorin hjälper eleverna att förstå det bakomliggande syftet bakom mindfulness och yoga och dess påverkan. Det tas därmed på större allvar av eleverna. Respondent F har även teoretiska prov för att hen upplever att eleverna tar lektionerna på större allvar då. Respondent D har ett upplägg för sin planering i mindfulness och yoga, tillskillnad från alla andra så har hen serie av lektioner där hen integrerar mindfulness och yoga i sin planering:

Jag har ju först en teorilektion där jag först pratar och berättar om mentala träningsmetoder innan vi går in på det praktiskt och en praktisk lektion kan se ut... där vi ställer fram matta det ser nästan ut som en liksom yogasal. (Respondent D)

Respondent D går sedan igenom upplägget av lektionen och skriver här ner de övningar eleverna ska göra både muntligt, skriftligt och visuellt med streckgubbar som hen går igenom tillsammans med klassen för att alla ska kunna känna sig bekväma och sen är det hen som leder övningarna och eleverna följer. Mycket av lektionen fokuserar på andning, djupa andetag som utgår från deras egen takt och Respondent D avslutar lektionen med en diskussion där hen ställer frågor om hur passet var, om något var givande. Hen kan korrigera lektionerna framöver om eleverna bett om något speciellt som dom då kan ha på lektionen vid ett annat tillfälle. Respondent B menar också att hen ger eleverna hemuppgifter vilka gav markant bäst resultat, speciellt när det kunde integreras i elevernas praktik.

## **6.2 För- och nackdelar yoga och mindfulness**

### **6.2.1 Fördelar med yoga och mindfulness**

Nedan presenteras de flertalet fördelar som lärarna såg med yoga och mindfulness, det handlade om träning, stress, sömn och verktyg för vardagen.

#### **6.2.1.1 Träning**

Respondenterna är övergripande positivt inställda till att arbeta med yoga och mindfulness i idrottsundervisningen. Yoga och mindfulness tas upp som bidragande faktorer för fysisk aktivitet hos eleverna och respondent D och E menar båda att det är bra former av träning. Respondent E tar upp att yoga är en bra form av träning för eleverna som lär dem om vikten av rörlighet, speciellt inför framtiden när de blir äldre. Dock tar hen upp att det kan vara svårt för eleverna i mellanstadiet som hen arbetar i att förstå nyttan av att arbeta med rörlighet och yoga nu i ett långt tidsperspektiv eftersom framtiden för de eleverna upplevs långt bort. Däremot menar hen att äldre elever nog ser mer nyttan av att arbeta med det. Respondent D tar upp hur yoga och mindfulness är bra för elevernas kroppsliga rörelser och förmåga då det kan vara ansträngande och utmanande träning för eleverna. Respondent D stärker även uppfattningen om att yoga är bra för kroppen. Respondent F tar även upp att hen förklarar yoga och mindfulness påverkan utifrån ett holistiskt samt ett salutogent och patogent perspektiv på hälsa för eleverna och förklarar följande:

Det finns liksom flera olika hälsoskäl att koppla till hälsan varför yoga är bra för olika delar, var det kommer ifrån, historia och sen att det finns forskning att den sänker kortisolnivåerna och vad som händer i kroppen, men att det inte bara är påhitt det finns även medicinsk yoga  
(Respondent F)

#### **6.2.1.2 Stress**

Både respondent A, B och C och F tar upp att en fördel med yoga och mindfulness är att det kan verka stressreducerande för eleverna. Respondent B tar upp att det bidrar till att eleverna är mindre stressade i skolan och att de får bättre förutsättningar för att kunna hantera stressen. Respondent A tar upp liknande, att eleverna lär sig förstå mekanismerna bakom stress på ett djupare plan och hur du kan hjälpa dig själv att hantera det. Genom att arbeta med yoga och mindfulness menar hen att eleverna lär sig mer om sig själva och kan reflektera över sin egna tillvaro. Ofta handlar det om att eleverna vill ha verktyg för att bättre kunna hantera stress. Yoga och mindfulness beskrivs även av hen som verktyg för eleverna att skapa glädje, öka förståelsen över vad som hindrar en själv och hur det kan lösas. Respondent C tar upp att yoga

och mindfulness ger eleverna chans till avslappning och fungerar som ett verktyg när eleverna är stressade och behöver kunna vila på en plats som skolan där de vanligtvis inte vilar på.

Respondent A och F beskriver det ur ett samhällsperspektiv:

Stressrelaterad ohälsa jättehög, att jobba med bakgrunden till det, lära människor att förstå den här biten och det egna ansvaret. (Respondent A)

Psykiska ohälsan och stressen är hög bland gymnasieelever eller om man tänker i grundskolan också och försöka ge dem redskap för att må bra och veta vad som händer om man är stressad. (Respondent F)

### **6.2.1.3 Sömn**

Yoga och mindfulness beskrivs dessutom av respondent B, C och E som fördelaktigt då de upplever att eleverna i skolan sover allt sämre. Respondent B menar att det kan vara verktyg för eleverna att kunna somna, sova bättre och vakna piggare. Respondent B tar upp ett exempel som en elev har sagt till hen:

Nej men alltså jag brukar alltid ha svårt att somna när jag kommer hem och nu har jag inte det och övningen verkar bra (Respondent B)

Respondent C berättar att om eleverna har sovit dåligt och sedan kommer till lektionen där de kan få möjligheten till avslappning och vila är det fördelaktigt. Hen upplever att det märks i stunden att eleverna få en annan typ av energi. Respondent E tar också upp att eleverna sover dåligt och behöver kunna hantera detta. Respondent E menar följande:

Men jag tror att dagens ungdom som är mycket kollar i sociala medier i alla fall om jag tittar på mina mentorselever sover väldigt lite för dom uppe på natten med telefonerna, de har ett stort behov av mindfulness (Respondent E)

### **6.2.1.4 Verktyg för vardagen**

Yoga och mindfulness beskrivs även av deltagarna som fördelaktiga verktyg för vardagen. Respondent D berättar att det fungerar som verktyg för eleverna att hantera sin skolgång och det som händer i privatlivet. Hen tar upp att hen ser vikten av att instruera och prata om yoga och mindfulness för det ger eleverna möjligheten att kunna implementera det i sin vardag. Hen berättar att när eleverna ska göra egna träningsprogram går de flestas tankar till styrketräning eller konditionsträning och att det därför är viktigt att prata om mentala

träningssmetoder också, eftersom det kan vara något som vissa elever behöver implementera i sin vardag. Respondent D förklarar fördelen som följande:

Men just det här att de får verktyg för att kunna hantera sin skolgång och det som händer även i privata livet genom att kunna varva ner och inte hela tiden känna att man måste liksom man måste hela tiden prestera (Respondent D)

Hen fortsätter förklara om den press som elever känner och att hen har noterat att väldigt många elever uppskattar lektionerna i mindfulness och yoga. Respondent D säger även:

När du är i din mindfulness så ska det vara så kravlöst. (Respondent D)

Respondent C upplever att yoga och mindfulness är verktyg för avslappning, det ger eleverna chans att slappna av, släppa saker och bara vara här och nu. Hen poängterar att den här pausen i vardagen ger eleverna enormt mycket och i en stressig vardag är det viktigt att ha verktyg för att slappna av och det är det som är fördelen. Respondent C menar även följande:

För vissa elever är det ett verktyg för framtiden och för andra elever ett verktyg i stunden (Respondent C)

Respondent B tar upp en punkt som ingen av de övriga nämner, att yoga och mindfulness bidrar till självmedvetenhet och koncentration. Hen säger att yoga och mindfulness kan hjälpa eleverna bli mer medvetna om sig själva och vad de kan få ut av det. Hen tar upp att eleverna brukar få lättare att koncentrera sig. Samtidigt har hen märkt att eleverna upplever de olika övningarna olika, för en del fungerar det bra och för andra mindre bra. Respondent B tar upp följande effekter som kan hända:

Jag blev jättetrött säger ena och den andra kompiserna säger gud jag blev jättepigg av det här så man kan få alla typer av effekter (Respondent B)

## **6.2.2 Nackdelar yoga och mindfulness**

Här presenteras de nackdelar eller utmaningar som sågs med yoga och mindfulness, vilka handlade om tid, kunskapskrav, normer och religion.

### **6.2.2.1 Tid**

Det finns även vissa nackdelar eller utmaningar med att arbeta med yoga och mindfulness i undervisningen som lärarna tar upp. Respondent A, B, C och E tar båda upp att tid alltid är ett problem, att finna tid för att arbeta med yoga och mindfulness samt tid för att eleverna ska

kunna bygga upp en trygghet och säkerhet i att utföra det. Det är även tidskrävande att hitta en metod som fungerar. Respondent E menar att om man hade mer tid och flera lektioner så skulle det gå bättre. Respondenterna förklarar det som följande:

Det negativa det är tid, om det fanns tid att bygga upp liksom en trygghet och sen liksom gå till det riktiga hade det varit bra, men det blir det ju snarare en del av olika moment. (Respondent C)

Svårighet att det är så individuellt att man då behöver lägga väldigt mycket tid för att hitta någon metod för så funkar för alla vilket som väldigt svårt just då idrotten eftersom det är så många andra ämnen som ska in vilket gör att det kanske inte ge oss tid till att de ska kunna hitta en väldigt specifik metod som funkar för dem själva (Respondent B)

Använder det inte lika mycket i idrotten, jag tror alltså en del i det kan nog vara att det är tid, för lite tid man har alltså det som gör att det blir svårare för att det är mycket man ska hinna med. (Respondent A)

### **6.2.2.2 Kunskapskrav**

Respondent B tycker även inte att kopplingen till kunskapskraven är tillräcklig för att ha mer mindfulness och yoga under idrotten:

Just mindfulness i sig finns liksom inte... Ja, det finns ju ett centralt innehåll att man ska göra någon form av Mental träning men det finns ju liksom inte nog kriterier som är kopplat till det (Respondent B)

Detta skiljer sig från Respondent F som tog upp att hen tydligt såg kopplingen till det centrala innehåll och spänningsreglering och mental träning.

### **6.2.2.3 Normer**

Både respondent C, E och F tar även upp att en nackdel när man arbetar med yoga och mindfulness är själva normerna och tankarna som eleverna har gällande yoga och mindfulness. De förklarar att eleverna ofta är motstridiga, obekväma och att det inte är något som eleverna är vana att arbeta med och det går bort från elevernas förväntningar om vad idrottsämnet ska handla om. De menar följande:

Svårigheter är ju alltså själva normer och tankar kring yoga och mindfulness. Man är liksom motstridig, det är väl liksom någonting som eleverna ser inte det som en del av sin identitet. (Respondent C)

Många gillar det inte helt enkelt då blir det mer utmanande för dig som lärare. (Respondent E)

Vissa, ofta killar känner sig obekväma det är svårt att alla ska bli nöjda med allt liksom men å andra sidan så kanske de ökar sin komfortzon alltså någon gång måste man ju göra någonting som kanske aldrig gjort förr (Respondent F)

En ytterligare nackdel som nämns av både respondent A och C är problematiken med att eleverna kan känna sig utsatta när de utövar yoga eller mindfulness eftersom man går in mycket i sig själv. Respondent A menar att det kan vara jobbigt för eleverna att lära känna sig själva och komma i kontakt med sina känslor, och respondent C menar att det kan vara jobbigt för eleverna att våga slappna av och öppna upp sig och säger följande:

Man rädd för att slappna av och öppna upp, liksom göra någonting som är ovanligt eller att man själv, man kan väl känna sig vad säger man på engelska är det vulnerable och på svenska sårbar (Respondent C)

### **6.2.2.5 Religion**

Respondent D tar upp en nackdel som ingen av de övriga tar upp, hen menar att det blir en nackdel om man som lärare inte tydligt tar upp yogans grund i religion men att det också kan genomföras helt bortom det religiösa. Hen menar att så länge man som lärare är tydlig med att den yoga man utövar inte är kopplat till någon religion är det inget problem men man måste ändå vara medveten om det. Hen tar upp följande:

Jag pratar om yogans ursprung hur den kom till, men till västvärlden och hur den har cirkulerat och liksom utvecklingen så att de får en tydlig grund på vad är det för yoga eller vad för rörelser vi gör i skolan, till skillnad från liksom det religiösa. (Respondent D)

## **6.3 Viktiga saker att ha i åtanke vid yoga och mindfulness**

Här presenteras vad som ansågs av lärarna viktigt att tänka på vid arbetet med yoga och mindfulness. Det som kom upp handlade om hur lektionerna skulle ledas, trygghet och krav.

### **6.3.1 Hur lektionen leds**

Både respondent B, C och E tar upp att de själva inte alltid är de som instruerar övningarna utan upplever att det kan vara fördelaktigt att ta in externa metoder. Flera av lärarna använde sig av Youtube och liknande. Detta kan bero på att lärarna inte upplever att de har tid att

instruera lektioner i minfulness och yoga. Respondent B tar bland annat upp att hen använder mycket Youtube och Spotify. Hen förklarar även att det finns mycket musik, övningar och poddar med fokus på mindfulness och yoga för att uppmuntrar eleverna att söka och ta reda på vad dom tycker passar dom själva. Respondent C menar att man måste tänka på vem som är den bästa läraren för eleverna just nu, ibland kan man behöva använda sig av yogastudior eller material online. Hen menar att det finns massa hjälp man kan ta in och till exempel kan man involvera eleverna i det, bjuda in någon annan eller helt enkelt lära sig själv. Respondent E förklarar varför hen inte alltid leder själv enligt följande:

Jag har en video typ Youtube eller någonting som dom hänger på och jag liksom går runt och coachar och det är nästan det lättaste, för att om man ska leda själv så är det svårt att ta hand om de elever som tappar fokus och börjar larva sig. Så det är nästan lättare att ha att de följer en video för då kan jag liksom vara mer fri att röra mig runt och fokusera på de eleverna som har svårt. (Respondent E)

Respondent A tog upp att efter att hen har gått en utbildning i yoga och mindfulness känner hen sig mycket mer säker på att hålla lektionerna själv inom detta och känner att det hen säger är av värde och därmed ger en bättre utbildning för eleverna.

### **6.3.2 Trygghet**

Trygghet är också något som återkommande kommer upp som lärarna menar är viktigt att tänka på i undervisningen. Trygghet kan skapas på olika sätt och lärarna tar upp följande punkter. Som vi tidigare benämnt så har vissa lärare fasta placeringar. Respondent D skapar trygghet genom följande:

Ja när vi genomför så majoriteten av gångerna så blundar vi alla, vi har ganska mörkt i rummet och när vi är i idrottshallen så ser jag till att det inte är utomstående som tittar och där är också mörkt och jag har märkt att den här känslan att det inte är belyst gör också att eleverna känner att det blir en lite mer trygghet. Sen se till att det är ingen som har någon framför sig eller någon bakom sig utan att vi alla liksom är i en cirkel så att inte man känner att någon bakom kommer titta på mig (Respondent D)

Både respondent C och E tar upp liknande sätt och de båda berättar att de släcker belysningen och har det mörkt då det kan leda till att det blir mer avskilt och eleverna känner att man inte kan titta på vad de andra gör lika lätt. Både F och D sätter upp lappar på fönstren så att ingen



kan se in i salen. En ytterligare aspekt som tas upp av flera av lärarna är själva inredningen i salen, för att skapa stämning använder både respondent A, B och C sig av lugn musik, mattor, kuddar, ljus och filtar för att eleverna ska bli mer lugna och förstå vad de ska arbeta med. Respondent B tar upp en punkt som ingen av de övriga nämner, hen brukar låta eleverna välja olika övningar att arbeta med själva på sina datorer. På det sättet menar hen att det skapas trygghet då det kan väljas övningar utifrån deras egna förmågor och motverkar intresset av att välja samma som kompiserna. Hen beskriver följande:

Alla har datorer så då får de övningar på sin skärm så kan de sitta själva och välja. De kan filma sig på sina datorer vilket gör att de inte fokuserar alls på vad någon annan gör så i slutet av lektionen så har de knappt sett kompiserna för de är ju helt inne i sitt, så på så sätt så tycker jag att den typen är upplägg funkar väldigt bra för då blir det jag min dator (Respondent B)

Respondent B och D tar även upp att det fördelaktigt när de kan arbeta i mindre elevgrupper eller halvklass, för då känner eleverna sig tryggare och det blir enklare att nå ut till eleverna. Men D poängterar också att mycket har med vilken klass det är, hen har klasser med större elevgrupper, där klimatet i klassen är tillåtande och bra. Både Respondent C, E och F menar även att som lärare är det viktigt att man som lärare är väl förberedd och att lektionen och syftet planeras väl och förklaras tydligt för eleverna. Genom detta menar respondenterna att man når ut bättre till eleverna och de förstår varför vi gör de övningar vi gör.

Respondent A berättar även att det är viktigt som lärare att ha en inramning. Respondent A poängterar även vikten av att se vad man kan göra med det man har, att det kan vara allt ifrån att ta en promenad, sitta ute i skogen, reflektera över vad man mår bra av och testa sig fram tills man hittar det som är rätt för en själv och menar:

Det ska vara en skön upplevelse, det ska inte vara så att det kommer in en obehaglig upplevelse, ha ett lugnt, inte stökigt runt, avslappning. (Respondent A)

En avslutande punkt som tas upp av Respondent B är vikten av att låta elever testa många olika typer av mindfulness. Detta eftersom alla är så olika och kan därför ha många olika typer av strategier för att få effekt av mental träning. Hen beskriver att det är så individuellt och eleverna måste utgå från sig själv. Hen förklarar hur en elev till exempel inte klarade

av att höra mansröster när eleven genomförde mindfulness och poängterar att det är så olika för olika personer vad man upplever som mindfulness.

### **6.3.3. Krav**

Något som tas upp av både respondent A, B, C, D och F är vikten av att inte sätta krav. För respondent C handlar det om att inte säga att du måste göra det här eller det måste se ut så här, utan att man som lärare säger att det här är övningen och du gör det som du vill. Hen menar även att lärare bör förklara vad förväntningarna är och var ribban läggs, så inte eleverna tror att det måste se ut på ett exakt sätt. Respondent B menar att lärare måste ha en öppenhet kring att det till exempel kan se ut på olika sätt, olika metoder eller övningar fungerar för olika elever och att det är okej att inte göra de svåraste övningarna. Lärare ska jobba mycket med att det ska vara individualiserat och att eleverna ska få utgå från sig själva enligt hen. För respondent F handlar det om att trycka på vikten av att vi alla är olika och att det inte spelar någon roll om man är vig eller ovig. Hen tar även upp att det är en förutfattad mening att yoga är för tjejer och att man måste vara vig. Respondent F uttrycker därför att det är viktigt att tidigt ta upp att syftet med yoga inte är att man måste vara vig. Hen sätter inte betyg på hur vig man är, utan syftet är att eleverna är delaktiga och gör övningarna utifrån sin egen förmåga. Respondent A och D har liknande synsätt och förklarar hur de tänker enligt följande:

Ta upp att det behöver inte spela någon roll hur det ser ut, jag kan också tappa balansen men det spelar ingen roll om bara man försöker så gott det går. (Respondent A)

Fremst att belysa att eleverna ska göra det utifrån sina egna förutsättningar att de inte ska känna att de behöver göra något som känns obekvämt eller att göra någonting som kanske får dem att liksom inte vilja göra det igen, så att här försöker jag verkligen belysa att ni gör det som känns bra för er sen så vi visar jag ju även lite olika varianter, olika svårighetsgrader av de olika som vi genomför för att elever som vill utmana sig ska få möjlighet till det och elever som bara vill känna av ska kunna göra det. (Respondent D)

## **7 Diskussion**

Studiens syfte var att undersöka vilka för- och nackdelar det finns med yoga och mindfulness ur ett lärarperspektiv samt hur undervisningen kan utformas. Nedan diskuteras det framkomna resultatet av studien i relation till tidigare forskning och teorier. Därefter följer slutsatser, en metoddiskussion samt förslag till framtida forskning.

## 7.1 Vad lyfter lärarna som viktigt vid utformningen av sin undervisning i yoga och mindfulness?

Vi kan se att utformningen av lärarnas undervisning både liknar och skiljer sig åt. Samtliga strävar efter att skapa trygghet i undervisningen, där även kravlöshet kan ingå enligt vissa av lärarna.

Något Respondent A även tog upp att hen känner sig mer trygg i att utföra lektioner i yoga och mindfulness efter att hen har gått en utbildning inom ämnet och därmed känner sig mer trygg och kan därför ge större möjlighet att bredda undervisningen inom ämnet. Detta kan tyda på att om man som lärare tar tid att sätta sig in i ämnet och lär sig själv blir man tryggare och kan leda mer själv.

Lärarnas upplägg skiljer sig även åt. Vissa lärare instruerar själva och andra med hjälp av exempelvis videor, båda anses fördelaktiga. Det framgår att längden på momenten varierar där vissa lägger in korta sekvenser i mindfulness och yoga medans andra som hela lektioner, en lärare utövar lektioner dessutom ute i naturen. Undervisningen kan utformas olika beroende på årskurs och utformningen av idrottshallen, betonas av flera. Vi kan alltså se att det finns variationer i lärarnas upplägg även fast de arbetar utefter samma kursplan, detta kan förstås utifrån det fenomenografiska perspektivet om hur individer har olika tolkningar och uppfattningar om samma fenomen eftersom de har skilda livsvärldar (Marton & Booth, 2000). Vilket här påverkar hur de lägger upp sin undervisning.

Respondenterna beskriver olika hur själva arbetet med yoga och mindfulness går till, allt ifrån att enbart köra avslappningsövningar eller andningsövningar i slutet av lektionen som en nedvarvning vilket stämmer in på det som tas upp av Hedenborg (2006), till att göra det som en hel serie av lektioner. Genom att arbeta med yoga och mindfulness över en längre tid och i en serie av lektioner går man bort från det traditionella upplägget som Hedenborg (2006) beskriver, att huvudmomentet i lektionerna ofta handlar om flås och träning med redskap som bollar och i stället väver man in momenten om nedvarvning och avslappning som lektionens huvudsyfte i stället. Detta tas upp av vissa respondenter som arbetar med det mer som hela lektioner medan andra har det mer som kortare sekvenser. Båda sätten anses av deltagarna vara fördelaktiga.

Huruvida externa undervisare i yoga och mindfulness är fördelaktigt att ta in i undervisningen användes olika bland respondenterna i vår studie. Av vår studies resultat framkommer att vissa menar att det är fördelaktigt att själv leda lektionerna i yoga och mindfulness medan andra menar att det är fördelaktigt att låta någon annan leda eller att eleverna följer ett videoklipp. Tre av lärarna vi intervjuat lät eleverna leda lektioner i yoga. I tidigare studier har både lärare och externa lärare lett yoga och mindfulness med varierande resultat. I Sanchez et al. (2023) samt i Felver et al. (2015) användes externa yogalärare och resultaten av de bägge studierna visade på positiva resultat. Resultaten i Sandberg (2022) visade att när eleverna hörde sin lärares röst fick de bättre resultat jämfört med en annans röst. I både Haden et al. (2014) och i Kuyken et al. (2022) studier leddes lektionerna av lärare med negativa resultat på elevernas upplevelser av yoga och mindfulness. Även i White (2012) hade eleverna negativa upplevelser av yoga och mindfulness men här leddes lektionen av externa instruktörer. Butzer et al. (2016) menade att mer kunskap behövs gällande om en extern lärare ska leda eller om läraren själv ska leda och av vår studies resultat framkommer det att bägge kan vara fördelaktiga. Det kan bero på vilken kunskap läraren besitter eller hur trygg läraren känner sig att undervisa i det. Det handlar som sagt om vem som är den bästa läraren för eleverna i den situationen och det är upptill läraren att välja hur innehållet ska ledas till eleverna. Vi kan se att lärarna leder på olika sätt, vilken är av intresse ur det fenomenografiska perspektivet. Lärare som arbetar med samma ämne har varierande sätt att lägga upp sin undervisning och vi kan se att det finns likheter och skillnader (Marton & Booth, 2000).

Sandberg (2022) menade att lärare kan känna att de inte har kunskap att våga leda mindfulness och yoga. Detta kan möjligtvis ha påverkat att lärare väljer externa medel framför att dom själva leder övningarna.

Av resultatet framkommer att de flesta lärarna genomför lektioner i yoga och mindfulness i skolan men att en av dem även gör det ute i skogen och kopplar det till friluftsliv och rekreation. Resultatet visar att det finns olika sätt att som lärare utforma sin undervisning i yoga och mindfulness. Variationer i lärarnas arbetssätt syns även, bland annat i hur de arbetar med olika med placeringar i rummet, belysning och vem som leder övningarna. Dessa variationer i upplägg är intressanta ur det fenomenografiska perspektivet, där likheter, skillnader och variationer anses vara av intresse. Vi kan av resultatet se att det finns en variation i hur dessa sex lärarna utformar sin undervisning i yoga och mindfulness, vilket är det centrala i det fenomenografiska perspektivet och ett resultat i att alla har olika livsvärldar.

Vi ser att det finns variationer om ett och samma fenomen beroende på individ (Marton & Booth, 2000). En av respondenterna ansåg att hemuppgifter var viktigt, detta kan man koppla till Felver et al. (2015) och Noggle et al. (2012) som såg att om man utövar (i deras fall) yoga utöver ordinära idrottslektion så ger detta bättre bibehållande resultat. Något som även B och D gjorde var att implementera yoga och mindfulness lite hela tiden som korta sekvenser innan, under eller efter en lektion. Något som stärks av Streeter et al (2010) som beskrev att implementera yoga mer frekvent ger bäst resultat. Resultatet kan tyda på att en ökad mängd yoga och mindfulness ger bättre resultat än att genomföra det få gånger.

Det flesta lärare vi intervjuade var gymnasielärare, det kan vara lättare att implementera yoga och mindfulness i högre årskurser, på grund av att eleverna har en större förståelse för stress och lättare för att hålla koncentrationen. En av lärarna hade testat att ha yoga för elever på mellanstadiet, men upplevde att yoga och mindfulness är svårt för elever i så ung ålder. Samtidigt finns det studier vi funnit som har visat att det är bra om man kan hjälpa eleverna från en tidig ålder. (Butzer et al. (2016) och även Caldarella & Moya (2022) pekar på fördelar med yogautövning för mellanstadiet. Det krävs mer studier för att undersöka detta, men det kan ge en fingervisning om att hålla lektioner i yoga och mindfulness kan kräva ett annat tillvägagångsätt för elever i yngre åldrar jämfört med äldre elever. Respondent F har till skillnad från de andra lärare även prov, något som andra lärare inte tagit upp. Det är intressant ur det fenomenografiska perspektivet att lärarna har så olika sätt att se på utformningen av mindfulness och yoga och bedömningen kan ser så olika ut. Även intressant att Respondent A inte upplever att hen använder sig så mycket av yoga och mindfulness på idrottslektionerna trots sin gedigna bakgrund med utbildning inom ämnet och även lärare i ämnet mental träning. Detta kan bero på att hon jämför innehållet av sin kurs i Mental Träning med innehållet av mindfulness och yoga i Idrott och hälsa och därmed inte upplever att det är så mycket.

Om en del i upplägget. Det framgår att utöver den praktiska delen i undervisningen, har vissa lärare även teoretisk undervisning inom mindfulness och yoga. Precis som många lärare har nämnt så är alla individer olika och eleverna kräver därmed olika typer av tillvägagångsätt. Detta kan vara ett sätt att möjliggöra det för eleverna. Det kan därmed vara viktigt att eleverna får ta till sig ämnet innehåll på olika sätt och då är teorin en bra del att ha med.

## 7.2 Vilka för- och nackdelar ser lärarna med undervisningen i yoga och mindfulness?

Gällande för- och nackdelar deltagarna såg med yoga och mindfulness i undervisningen hade samtliga deltagare en positiv syn på att arbeta med yoga och mindfulness även fast vissa utmaningar togs upp. Yoga och mindfulness är fördelaktigt då det är bra former av träning, både fysisk och psykisk. Detta kan kopplas till det salutogena perspektivet och det som bland annat tas upp av Quennerstedt (2006) som skriver att det salutogena perspektivet kan behandla både fysisk och psykisk hälsa. Yoga och mindfulness ansågs av deltagarna vara hälsofrämjande både genom fysisk träning med rörlighet och även bra träning för den mentala hälsan. En av respondenterna tog även själv upp kopplingen mellan yoga och mindfulness till det salutogena och patogena perspektivet. Det kunde handla om yoga och mindfulness som positivt för välmående, sänka kroppens kortisolnivåer och att det kan fungera som medicinsk yoga, vilket kan kopplas till Antonovsky (2005) idéer om bidragande faktorer för hälsa, välmående eller att hålla kroppen frisk. Detta stämmer även in på de resultat som Birdee et al. (2008) samt Ross et al. (2013) finner, att yoga kan vara fördelaktigt både fysiskt för muskler och skelett och för den mentala hälsan. Likaså Butzer et al. (2016) menar att yoga är positivt för elevers kroppsmedvetenhet och fysisk kondition, detta togs även upp av vissa deltagare i vår studie som menade att yoga och mindfulness ledde till bra träning för kroppsliga rörelser, det kan vara ansträngande och utmanande träning samt bra för kroppen. Butzer et al. (2016) menade även att skolan har en nyckelroll att få elever att utveckla hälsosamma levnadsvanor vilket även Skolverket (2011b) tar upp som skriver att skolan har i ansvar att ge eleverna kunskaper och förutsättningar för en god hälsa. Genom att flera lärare i vår studie uppger att yoga och mindfulness är hälsofrämjande arbetssätt och bra för både fysisk och psykisk träning kan yoga och mindfulness antas vara ett fungerande arbetssätt för skolan att arbeta med dessa hälsosamma levnadsvanor. Vår studie stärker de tidigare resultaten om att yoga och mindfulness bidrar till välmående och flera hälsofördelar.

I vår studie framkommer även att yoga och mindfulness fungerar som en metod för både reducering samt hantering av stress. Lärarna såg att eleverna blev mindre stressade när de var i skolan och att de bättre kunde hantera stressen då yoga och mindfulness ansågs vara verktyg som eleverna kunde använda för att bättre hantera stress. Det kunde även vara verktyg som eleverna både använde sig av i skolan och även hemma. Respondenterna menade att yoga och mindfulness fungerar mot stress vilket stämmer överens med det som både Sharma et al. (2008) och Gupta et al. (2006) skriver, att yoga, andningsövningar och avslappningsövningar

har visat positiva resultat på stressnivåer. Likaså stämmer vårt resultat överens med både Stueck & Gloeckner (2005) samt Shohani et al. (2018), där yoga sågs minska stress, ångest och skapa avslappning i skolan. Detta togs upp av respondenterna som menade att det minskade stressen och eleverna fick tillfälle för avslappning i skolan där de annars ofta är stressade. Likaså Caldarella & Moya (2022) samt Dunning et al. (2019) finner att yogautövning och mindfulness leder till minskad orolighet och stress. Yoga och mindfulness visas av vår studie också fungera positivt om man vill arbeta stressförebyggande eller ge hjälpande verktyg mot stress och stärker tidigare forskningsresultat.

En annan fördel med yoga och mindfulness som framkommer är att det är fördelaktigt för elevernas sömn. Elever har setts sova allt sämre och yoga och mindfulness har fungerat som verktyg för eleverna att dels kunna somna bättre, slappna av och vakna piggare. Detta menar även Ross et al. (2013) samt Sanchez et al. (2023) som både finner att yoga och mindfulness förbättrar sömnkvaliteten. Utifrån vår studie verkar yoga och mindfulness också fungera bra för lärare att möta elever med sömnsvårigheter. En av respondenterna tar även upp hur yoga och mindfulness är fördelaktigt för att öka självmedvetenheten och koncentrationen i skolan. Detta stämmer överens med vad Salomonsson (2022), Löfqvist (2013) och Noggle et al. (2012) skriver, att yoga och mindfulness ger ökad koncentrationsförmåga. Vår studie intygar detta dock genom enbart en lärare som såg detta. Vår undersökning kan indikera att yoga och mindfulness är fördelaktigt att använda i skolan då det fungerar bra både för elevernas koncentrationsförmåga, sömn, stressnivåerna och är en bra form av träning. Dessa resultat som vi finner i vår studie går emot det som rapporteras av både Haden et al. (2014) samt White (2012), att mindfulness och yoga bidrog till högre nivåer av stress. Ingen av vår studies respondenter uppgav detta och det skulle kunna bero på att vi har undersökt ur ett lärarperspektiv och inte ur ett elevperspektiv. Det är möjligt att vissa elever till dessa lärare som har genomföra mindfulness och yoga har upplevt stress, något lärare inte märkt eller fått reda på. Resultatet av studien visar på flera hälsofördelar med yoga och mindfulness som bland annat minskad stress, ökad koncentrationsförmåga, träning, avslappning, lugn, sömn och hantering av skolgång samt privatlivet. Yoga och mindfulness skulle utifrån detta resultat kunna ses som bidragande faktorer för elevers upplevda hälsa och att de mår bra av det, vilket det salutogena perspektivet menar (Antonovsky, 2005). Respondenterna i studien har beskrivit att yoga och mindfulness leder till välmående och därmed kan det ses som hälsoresurser ur det salutogena perspektivet (Larsson, 2016). Studiens resultat stämmer överens med det som tas upp av Langius & Björvell (1996) om resurser för individers hälsa

exempelvis motståndsresurser för stress. Detta är något som framkommer av resultatet, att yoga och mindfulness visar på positiva effekter mot stress.

Det framkom även omständigheter när respondenterna såg utmaningar med yoga och mindfulness. Undersökningen visade att det handlar om tid och av resultatet visas att respondenterna upplever att det inte finns tillräckligt med tid för att kunna arbeta mycket med yoga och mindfulness och för att kunna gå in på djupet. Genom att respondenterna upplevde att de inte hade tillräckligt med tid för att arbeta med detta ledde det ofta till att yoga och mindfulness blev en kortare del av olika moment eller att de inte kan bygga upp en trygghet i det. Flera av respondenterna menade att det fanns så mycket som ska hinnas med i ämnet och det därför inte hinns med lika mycket. Detta stämmer överens med det som Hedenborg (2006) skriver, att det i ämnet idrott och hälsa inte finns samma tidsutrymme för aktiviteter med avslappning som det finns för aktiviteter i exempelvis bollspel eller redskap. När det inte finns tillräckligt med tid kan även effekterna påverkas vilket Streeter et al. (2010) tog upp som menade att yoga bör utövas ofta för att vara som mest effektiv. Om lärare inte lägger tillräckligt med tid på yoga och mindfulness skulle det kunna leda till att kvaliteten och det som eleverna får ut av övningarna inte blir lika effektivt, jämfört med om det hade funnits mer tid att lägga på övningarna. Om detta händer skulle det även kunna vara så att yoga och mindfulness som positiva faktorer för hälsa påverkas och att vi då bortgår från det salutogena perspektivet.

Det framgår även att hur lektionerna kopplas till syftet är avgörande. I läroplanen för gymnasieskolan skriver Skolverket (2011) att undervisningen ska behandla områden som spänningsreglering och mental träning, och i grundskolan handlar det om en bredd av aktiviteter och psykisk samt social hälsa. Det finns inte skrivet specifikt att det bör handla om yoga eller mindfulness vilket tas upp av en respondent som menade att det inte finns tillräckligt tydliga kriterier kopplat till detta vilket kan göra att lärare inte lägger mycket tid på yoga eller mindfulness. Samtidigt menar en annan av lärarna att flera kopplingar till kunskapskraven kunde dras. Det blir alltså upp till varje lärare att tolka kunskapskraven och detta påverkar hur lärare implementerar ämnet i sin undervisning. Detta kan vi utifrån det fenomenografiska perspektivet koppla till lärares varierande bild av verkligheten vilket påverkar och skapar variation i hur kunskapskraven tolkas och undervisningen utformas (Marton & Booth, 2000). En ytterligare utmaning som framkom av resultatet handlade om att yoga och mindfulness kunde leda till att eleverna kände sig utsatta och det var jobbigt att



komma i kontakt med sina känslor och slappna av. I detta fall skulle yoga och mindfulness inte kopplas till det salutogena perspektivet och till det som bidrar till hälsa (Antonovsky, 2005). Haden et al. (2014) rapporterade även detta i sin studie där eleverna upplevde negativa känslor. En förklaring till detta kan vara som Haden et al. (2014) menar, att eleverna kan tycka det är jobbigt att exponera sig för något nytt och då leder det till negativa känslor. Eleverna kanske inte är vana vid den sortens övningarna vilket då kan göra att de känns jobbigt att utföra. Nya övningar och aktiviteter som eleverna inte är vana vid hör även ihop med det som tas upp av två av respondenterna i vår studie som menade att eleverna kunde vara motstridiga när det handlade om något de inte var vana att arbeta med eller låg bortom deras förväntningar på idrottsämnet. Genom att implementera övningar i yoga och mindfulness mer regelbundet skulle lärare eventuellt kunna möta detta så eleverna blir mer vana vid arbetssättet och mer trygga i det. Elevernas motstridighet till yoga och mindfulness skulle kunna hänga ihop med det som Hedenborg (2006) skriver, att det finns en tradition av att lektionerna i idrott och hälsa alltid ska innehålla flås och träning. Därmed blir lugna aktiviteter som yoga och mindfulness något som eleverna inte alls tycker borde ingå i lektionerna.

En ytterligare utmaning som framkommer i vår studie är även när en respondent menar att om inte yogans grund i religion och genomförandet bortom religion förklaras, skapas en nackdel. Genom att vara tydlig med att den yoga som utövas i skolan inte är kopplat till någon religion finns det inga problem med att utöva det. Detta överensstämmer med Singleton (2010) som skriver att yoga beroende på sin kontext kan referera till olika aspekter som träning eller något religiöst. Det kommer upp i vår studie att man som lärare behöver vara tydlig och förklara yogans bakgrund i religion men också att det kan genomföras helt bortom det religiösa. Detta visar på yogans flexibilitet och möjliggör för det som Löfqvist (2013) skriver, att det finns flera olika versioner av yoga och flera olika uppfattningar och att detta är något föränderligt. Ingen av de övriga respondenterna nämner denna punkt och det skulle kunna bero på att många idag inte längre ser yoga som något religiöst utan att det i dagens samhälle betraktas som en träningsform som alla andra, vilket även Löfqvist (2013) menar som skriver att yoga måste förstås utifrån sin tid och kultur.

### 7.3 Vad bör man tänka på vid undervisning i yoga och mindfulness?

De mest återkommande hos samtliga lärare var trygghet, tid, kravlöshet, förberedelser och individualitet.

**Trygghet:** För att ha ett gott och accepterande klimat och för att våga så krävs trygghet och öppenhet. Detta kan lärarna till viss del bidra med, genom att bland annat själva göra övningarna tillsammans med eleverna, ha tydliga genomgångar innan lektionen om övningarna, mörkt rum eller utföra övningarna i en cirkel. Detta är bara några av många punkter lärarna tog upp när det kom till trygghet. Vi noterade att detta var viktigt för lärarna. Detta kan dels beror på att lärarna ser idrott och hälsan som ett i sig utlämnande ämne, till skillnad från andra ämnen i skolan och att mindfulness och yoga kan vara ytterligare utlämnande för eleverna. En lärare tar upp att hens röst är kopplad till krav och ofta fysisk aktivitet och tar upp det som en anledning att inte själv prata under lektioner i yoga och mindfulness. För att skapa trygghet krävs att eleverna inte stör varandra, att man som lärare kan vara närvarande och har möjlighet att hjälpa till om eleverna inte kan koncentrera sig. Då kan man göra det mörkt i rummet och skapa en placering som fungerar för just den klassen.

**Tid och kravlöshet:** Lärarna menar att man måste ge eleverna tid och en lärare poängterar att det enda hen kräver av lektionerna är att eleverna är närvarande. Hen inga krav på prestation eller betyg. Vilket kan upplevas som en paradox eftersom skolan just är ett krav. En del lärare tog upp vikten av att inte ställa krav, vilket i vissa öron kan göra en förvirrad. Eftersom skolan just är en plats där krav i stor mån ställs på eleverna. Men eleverna kan få en djupare förståelse för att skolan bidrar till det livslånga lärandet. Det elever gör i skolan behöver inte alltid bedöms utan kan bidra till ett större syfte för mig som individ på lång sikt. Dessa större syften skulle bland annat kunna handla om hälsa och välmående och då utifrån det salutogena perspektivet finna det som bidrar till att man mår bra (Antonovsky, 2005).

**Förberedelser:** Lärarna berättar om hur de presenterar lektionen för eleverna, hur första intrycket är viktigt. Det som skiljer dessa lektioner från många andra lektioner inom idrott och hälsa är hur lektionen presenteras för eleverna. Fler lärare berättar om hur de förbereder lektionerna, det vi fick höra var att "skapa en stämning hos eleverna". Anledningen kan vara att mindfulness och yoga är en mental träning och det kan därför vara viktigt att eleverna får en viss typ av sinnesintryck när de går in i en lektion i mindfulness och yoga. Exempelvis att hålla lektionen i idrottshallen, där fysisk aktivitet är centralt, är en anledning till att förberedelserna och introduktionen av lektionen är av så stor vikt. Det kan vara svårt att ta det

lugnt i en miljö som man annars är fysiskt aktiv i, eftersom man har betingat förberedelserna inför och platsen till något helt annat. Vi kan därför förstå att förberedelserna inför den här typen av lektionen väger tyngre än förberedelser inför en annan typ av aktivitet, eftersom aktiviteterna vanligtvis är fysiska i en idrottshall.

**Individualitet:** Vikten av att eleverna ska utforska själva vad för metod inom mindfulness och yoga som fungerar för dem tas upp som viktigt. Detta eftersom lärarna menar att eleverna är så olika, så att hålla några få lektioner i mindfulness inte är tillräckligt för att alla eleverna ska få möjlighet att lära sig och förstå vad som fungerar. Detta tror vi dock kan vara en anledning till att lärare inte håller lektioner i mindfulness och yoga lika ofta, då det tar tid att hitta metoder för alla. Samtidigt borde det vara så inom andra områden också, allt passar inte för alla.

**Sammanfattning:** Om man ser Haden et al. (2014), Kuyken et al. (2022) och White (2012) studier, som pekat på negativa känslor hos eleverna efter yoga och mindfulness. Kan det bero på att dessa lärare inte tog trygghet, tidsaspekt, individualitet, kravlöshet eller förberedelser i beaktning? Eller att lärarna vi har intervjuat har förstått när eleverna skapar negativa känslor och har därför gjort aktiva val för att eleverna ska skapa positiva känslor med yoga och mindfulness. Det tar tid att förbereda och hålla en lektion i mindfulness och yoga. Det är även ett ämne som vi inte blir utbildade i inom ämneslärarprogrammet på GIH, om vi inte tar en fördjupad kurs inom området. Detta kan vara en bidragande faktor till att ämnet inte hålls i så stor utsträckning som den kanske förtjänar i skolan. Det kan även vara så att det skapar en större och kanske djupare motivation för eleverna att delta, man ser inte bara betyget som mål, utan man upplever livslångt lärande. Det framkommer att lärarna värdesätter trygghet och kravlöshet över betyg och bedömning och fokuserar därmed på deltagandet och anpassningen av övningarna efter varje elevs förmåga. Även tillgänglighet och flexibilitet är återkommande. Detta kan bero på att lärarna upplever att det är viktigt att man ser eleven och individen i större utsträckning i den här typen av lektion, jämfört med andra lektioner. Eftersom innehållet ställer andra krav på eleverna jämfört med andra ämnen. Eleverna utifrån det salutogena perspektivet skulle kunna uppleva en känsla av sammanhang när undervisningen är mer individanpassad. Det kan också kopplas till det fenomenografiska perspektivet om att människor ser och upplever fenomen olika och därför behövs olika typer av tillvägagångsätt för att förstå och kunna ta till sig undervisningen (Marton & Booth, 2000).

## 7.4 Slutsatser

Syftet med studien var att undersöka vilka för- och nackdelar idrottslärare ser med yoga och mindfulness i undervisningen för att ta reda på om det är fördelaktiga arbetsmetoder för skolan, men även se hur undervisningen i yoga och mindfulness kan utformas. Studien visade att yoga och mindfulness kunde vara fördelaktiga metoder att använda i undervisningen då det bland annat minskade elevernas stressnivåer, gav fysiska och psykiska träning, bättre sömn och ökad koncentrationsförmåga. Vissa utmaningar framkommer även som bristen på tid, koppling till ämnets syfte eller kontakten med känslor. Genom att bland annat skapa trygghet, individualitet, kravlöshet och vara väl förberedd kan man som lärare förbättra undervisningen och möta utmaningarna. Yoga och mindfulness kan utövas som längre pass eller som korta avsnitt, det kan utövas i idrottshallen eller i naturen eller med läraren eller en extern undervisare. Det handlar om att skapa den bästa undervisningen för eleverna där de kan få ut så mycket som möjligt av innehållet.

## 7.5 Metoddiskussion

Det som kan vara en nackdel med att använda intervjuer som metod är att studien kan påverkas av intervjuareffekten, vilket beskrivs av Denscombe (2021) som att deltagare i en intervju svarar olika beroende på vem som ställer frågorna eller hur de uppfattar forskaren. De uppgifter som forskaren får ut av intervjun blir beroende av hur deltagarna ser på forskaren, detta gäller oavsett om intervjuerna sker online eller ansikte mot ansikte. Intervjuareffekten får en stor betydelse för hur mycket information som individer är villiga att dela med sig av. Hur mycket som deltagarna vill dela med sig av är även beroende av vilket ämne som intervjuerna berör. Vid känsliga eller personliga frågor finns självfallet en ökad risk att deltagarna inte vill dela med sig av mycket eller inte säger hela sanningen när vi sitter och intervjuar dem. Handlar det om frågor där deltagarna känner sig besvärade av eller skäms för minskar chansen att de öppet vill dela med sig till forskaren. Det finns även en risk för att deltagarna säger saker under intervjun som de tror att vi som forskare vill höra, bara för att göra oss nöjda. Om detta händer blir kvaliteten på data lidande. För att minimera risken att intervjuerna blir lidande av intervjuareffekten kan man anstränga sig för att vara neutral, mottaglig och upprätthålla ett klimat eller miljö där intervjupersonerna känner sig bekväma (Denscombe, 2021). Under intervjuerna har vi eftersträvat detta och vi tror även inte att våra intervjufrågor berör allt för personliga eller känsliga ämnen och förhoppningen är att de svar vi har fått under intervjuerna är tillförlitliga.

Denna undersökning har utförts med enbart sex deltagare, därmed är det viktigt att inte göra generaliseringar av resultatet. Deltagare representerar inte alla idrottslärare eller alla som arbetar med yoga och mindfulness. Studiens resultat speglar dessa deltagare men om vi hade haft ett annat urval av deltagare kan resultatet ha sett annorlunda ut. Resultatet hade eventuellt sett annorlunda ut med andra deltagare eller med en större grupp deltagare. Det hade varit önskvärt att genomföra fler intervjuer för att få säkrare resultat, det var dock svårt att hitta många villiga deltagare till intervjuerna, flera tackade nej och vi hade en begränsad tid på oss. Det hade kanske även varit fördelaktigt om vi hade varit mer konsekventa i urvalet gällande vart lärarna arbetade, i det urval vi hade nu arbetade fem av lärarna i gymnasiet och en i mellanstadiet. Detta kan ha lett till att det resultat vi fick fram påverkades, detta eftersom läraren som arbetade i mellanstadiet även nämnde under intervjun att hen ibland tyckte att yoga och mindfulness var svårt att implementera i sin undervisning eftersom hans elever i mellanstadiet hade svårt att förstå nyttan av det. Om detta kan ha påverkat vårt resultat är svårt att säga men det är något att vara medveten om. Eftersom mellanstadiet och gymnasiet arbetar med olika centralt innehåll och syfte kan det påverka hur lärarna ser på frågorna och hur de arbetar med det. Vi hade även en stor spridning i det antal år som lärarna hade arbetat, allt mellan två och trettio års arbetserfarenhet. Detta är något som skulle kunna påverka de svar vi får ut, exempelvis skulle läraren som har arbetat i trettio år ha en annan syn än den som arbetat i två år vilket i så fall kan påverka det resultat vi har fått fram.

Vi valde under intervjuerna att båda vara närvarande, hade vi delat upp oss kunde det spara tid men det skulle även kunna vara så att vi får fram olika svar och formulerar oss olika, därmed blir det inte konsekvent och resultatet hade eventuellt kunnat påverkas. Vi valde att låta deltagarna själva välja om de ville genomföra intervjuerna personligt på plats eller via Zoom. I slutändan genomfördes tre på plats och tre via Zoom. Vi ansåg att det var fördelaktigt att låta deltagarna själva välja då det kan leda till att det går bättre att finna en tid och plats för intervjun som passar dem, de kan välja det som passar deras schema bäst och det som de är bekväma och trygga med. Det möjliggjorde även att vi kunde intervjua en lärare i en annan del av Sverige än Stockholm. Studiens urval var bekvämlighetsurval, strategiskt urval samt självselektion. Dessa urval ansågs fördelaktiga då vi ganska snabbt fick tag i villiga deltagare för att starta intervjuprocessen. Vi kunde även garantera att de personer som intervjuades besatt relevant kunskap för att kunna svara på studiens frågor. Ingen av deltagarna fick se intervjufrågorna i förväg vilket skulle kunna påverka studien, det negativa med detta kan vara att deltagarna inte gav lika djupa eller eftertänksamma svar då de inte kunde förbereda sig.

Om vi hade gett frågorna till dem hade de kanske kunnat utveckla svaren mer men samtidigt kunde vi nu kanske få mer ärliga svar och det som deltagarna tänkte i stunden. Två av deltagarna arbetade på samma skola och det hade nog varit bättre om samtliga deltagare kom från olika skolor, eftersom dessa två troligen har liknande arbetssätt eller synsätt och resultatet hade eventuellt fått en större spridning om lärarna kom från olika skolor. Det hade varit fördelaktigt om vi hade genomfört en pilotintervju innan vi började med de riktiga intervjuerna, detta hade möjliggjort att testa och se om intervjufrågorna fungerade, om ordningen var bra eller om det var något mer vi behövde ta upp, vi bedömde dock att vi inte hade tillräckligt med tid.

## **7.6 Förslag till framtida forskning**

Vi anser att det vore intressant att forska vidare på hur yoga och mindfulness på bästa sätt kan användas i undervisningen eftersom det kan vara relevant för lärare. För framtida forskning hade det varit intressant att göra studier med fler deltagare och skolor för att kunna dra mer generaliserbara slutsatser. Det vore även intressant att inkludera flera skolor från spridda geografiska områden eller utifrån socioekonomiska förutsättningar för att undersöka om det finns skillnader däremellan. För framtiden hade det även varit intressant att genomföra en undersökning med både lärare och elever för att se om det finns likheter eller skillnader mellan de olika grupperna. Vi har kommit en bit på vägen för hur yoga och mindfulness kan användas i utbildningen, men skulle man göra mer forskning inom området så skulle man förslagsvis testa vad för undervisning som ger bäst resultat för eleverna långsiktigt. Det är även intressant att undersöka hur lärare tolkar kunskapskraven och utifrån detta utformar sin undervisning. Vidare studier skulle även kunna fokusera på att skapa en djupare förståelse för nackdelarna och möjliga strategier för att hantera utmaningarna med yoga och mindfulness i undervisningen.

## **Käll- och litteraturförteckning**

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

Birdee, G. S., Legedza, A. T., Saper, R. B., Bertisch, S. M., Eisenberg, D. M., & Phillips, R. S. (2008). Characteristics of yoga users: results of a national survey. *Journal of general internal medicine*, 23.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.

Bryman, A. (2018) *Samhällsvetenskapliga metoder* (3 uppl). Stockholm: Liber.

Büssing, A., Michalsen, A., Khalsa, S. B. S., 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.

Butzer, B., Bury, D., Telles, S., & Khalsa, S. B. S. (2016). Implementing yoga within the school curriculum: A scientific rationale for improving social-emotional learning and positive student outcomes. *Journal of children's services*, 11(1), 3-24.

Caldarella, P., & Moya, M. S. (2022). Reported Benefits of Yoga in Middle Schools: A Review of the Literature. *Middle Grades Review*, 8(3), 4.

Denscombe, M. (2021). *The Good Research Guide: Research Methods for Small-Scale Social Research*. McGraw-Hill Education (UK).

Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents—a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(3), 244-258.

Felver, J. C., Butzer, B., Olson, K. J., Smith, I. M., & Khalsa, S. B. S. (2015). Yoga in public school improves adolescent mood and affect. *Contemporary school psychology*, 19, 184-192.

Folkhälsomyndigheten. (2016). *Skolprestationer, skolstress och psykisk ohälsa bland tonåringar*.

Fowelin, P. (2011). *Mindfulness i klassrummet steg för steg*. Södertälje: Dana förlag.

Gupta, N., Khera, S., Vempati, R. P., Sharma, R., & Bijlani, R. L. (2006). Effect of yoga based lifestyle intervention on state and trait anxiety. *Indian journal of physiology and pharmacology*, 50(1), 41.

Haden, S. C., Daly, L., & Hagins, M. (2014). A randomised controlled trial comparing the impact of yoga and physical education on the emotional and behavioural functioning of middle school children. *Focus on Alternative and Complementary Therapies*, 19(3), 148-155.

Hedenborg, S. (2006). *Idrottsvetenskap: en introduktion*. Studentlitteratur.

Jakobsson, U. (2008). KASAM-instrumentets utveckling och psykometriska egenskaper—en översikt. *Vård i Norden*, 28(1), 53-55.

Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.

Khalsa, S. B. S., & Butzer, B. (2016). Yoga in school settings: a research review. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 45-55.

Krokmark, T. (2014). *Modellskolan: en skola på vetenskaplig grund med forskande lärare*. Studentlitteratur.

Kuyken, W., Ball, S., Crane, C., Ganguli, P., Jones, B., Montero-Marin, J., ... & MYRIAD Team. (2022). Effectiveness and cost-effectiveness of universal school-based mindfulness training compared with normal school provision in reducing risk of mental health problems and promoting well-being in adolescence: the MYRIAD cluster randomised controlled trial. *BMJ Ment Health*, 25(3), 99-109.



Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). Den kvalitativa forskningsintervjun. 3. uppl. Studentlitteratur.

Langius, A., & Björvell, H. (1996). Den salutogena modellen och användning av KASAM-formuläret i omvårdnadsforskning—en metodredovisning. *Vård i Norden*, 16(1), 28-32.

Larsson, H. (2016). *Idrott och hälsa: i går, i dag, i morgon*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.

Löfqvist, K. (2013). Yoga i skolan. Hinduisk utövning eller sekulariserad rit för avslappning och rörelse?. *Svensk Teologisk Kvartalskrift*, 89(2).

Marton, F., & Booth, S. (2000). *Om lärande*. Lund: Studentlitteratur.

Marton, F., & Booth, S. (2013). *Learning and awareness*. Routledge.

MYRIAD (MY Resilience In Adolescence) Project. (2008 - 2023). The MYRIAD Project.

Nevrin, K. (2014). *Yogarörelser i Sverige*. Stockholms Universitet.

Nicholson, A. J. (2013). Is yoga Hindu? On the fuzziness of religious boundaries. *Common Knowledge*, 19(3), 490-505.

Noggle, J. J., Steiner, N. J., Minami, T., & Khalsa, S. B. S. (2012). Benefits of yoga for psychosocial well-being in a US high school curriculum: A preliminary randomized controlled trial. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 33(3), 193-201.

Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Studentlitteratur.

Quennerstedt, M. (2006). *Att lära sig hälsa* (Doctoral dissertation, Örebro universitetsbibliotek).

Ross, A., Friedmann, E., Bevens, M., & Thomas, S. (2013). National survey of yoga practitioners: Mental and physical health benefits. *Complementary therapies in medicine*, 21(4).

Salomonsson, L. (2022). Varför yoga i skolan. Luna kliniken.

Sanchez, B., Allen, D., & Delgado, J. (2023). Positive Psychological Effects of School-Based Yoga and Mindfulness Programs for At-Risk Hispanic Adolescents. *Contemporary School Psychology*, 27(1), 118-135.

Sandberg, E. A. (2022). Interventions with dance, yoga, and mindfulness to improve mental health among children and adolescents.

Sharma, R. A. T. N. A., Gupta, N., & Bijlani, R. L. (2008). Effect of yoga based lifestyle intervention on subjective well-being. *Indian J Physiol Pharmacol*, 52(2), 123-31.

Shohani, M., Badfar, G., Nasirkandy, M. P., Kaikhavani, S., Rahmati, S., Modmeli, Y., ... & Azami, M. (2018). The effect of yoga on stress, anxiety, and depression in women. *International journal of preventive medicine*, 9.

Singleton, M. (2010). *Yoga body: The origins of modern posture practice*. Oxford University Press.

Skolinspektionen dnr: 41-2012: 2569. Beslut (Stockholm:2012-10-23).

Skolverket. (2011a). Läroplan för gymnasieskolan, Lgr 11. Stockholm.

Skolverket. (2011b). Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011. Stockholm Skolverket.

Skolverket (2022). Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2022. Stockholm: Skolverket.

Statistiska Centralbyrån. (2020). *Flickor mer stressade än pojkar på gymnasiet*.

Streeter, C. C., Whitfield, T. H., Owen, L., Rein, T., Karri, S. K., Yakhkind, A., ... & Jensen, J. E. (2010). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: a randomized controlled MRS study. *The journal of alternative and complementary medicine*, 16(11), 1145-1152.

Stueck, M., & Gloeckner, N. (2005). Yoga for children in the mirror of the science: Working spectrum and practice fields of the training of relaxation with elements of yoga for children. *Early child development and care*, 175(4), 371-377.

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

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. Vetenskapsrådet.

White, L. S. (2012). Reducing stress in school-age girls through mindful yoga. *Journal of Pediatric Health Care*, 26(1), 45-56.

Yip, A. L. K., Karatzias, T., & Chien, W. T. (2022). Mindfulness-based interventions for non-affective psychosis: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *Annals of Medicine*, 54(1), 2339-2352.

Young, S. (2016). What is mindfulness? A contemplative perspective. *Handbook of mindfulness in education: Integrating theory and research into practice*, 29-45.

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 5, 603.

# Bilagor

## Bilaga 1 Samtyckesblankett

### **Samtycke till att delta i studien:**

Synen på yoga och mindfulness

Jag har skriftligen informerats om studien och samtycker till att delta.

Jag är medveten om att mitt deltagande är helt frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande i studien utan att ange något skäl.

Min underskrift nedan betyder att jag väljer att delta i studien och godkänner att Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information. Samtliga uppgifter kommer att anonymiseras.

.....  
Underskrift

.....  
Namnförtydligande

.....  
Ort och datum

Jag väljer att delta i studien och godkänner att Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information.

Jag är medveten om att deltagandet är helt frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande i studien när jag vill utan att ange något skäl.

### **Kontaktuppgifter**

Maja Bäckman  
xxx

Caroline Enderin  
xxx

Handledare: Isak Auran  
xxx

## Bilaga 2 Intervjuguide

### Bakgrundsfrågor:

- Hur gammal är du?
- Hur länge har du arbetat som idrottslärare?
- I vilken årskurs arbetar du?
- Undervisar du i några andra ämnen, vilka?

### Öppna/Djupa frågor:

- Vad innebär yoga för dig?
- Vad innebär mindfulness för dig?
- Berätta hur du arbetar med yoga och mindfulness?
- Hur upplevde du att det fungerade i skolan?
- Använder du dig av det ena mer än det andra?
- Berätta hur du tror att yoga och mindfulness kan hjälpa eleverna?
- Hur upplever du att mindfulness och yoga påverkar eleverna på skolan?
- Vad ser du för fördelar med att använda yoga och mindfulness i undervisningen?
- Vad ser du för nackdelar med att använda yoga och mindfulness i undervisningen?
- Finns det något som du tycker är viktigt att tänka på när du / eller om man som lärare ska använda yoga eller mindfulness i undervisningen?

### Avslutande frågor:

- Finns det något annat som du har börjat reflektera över nu när vi haft den här intervjun som du vill dela med dig av?
- Har du något mer du vill tillägga?