



**“Lärare läser betygskriterier och
kursplaner som djävulen läser bibeln
eller... typ.”**

- en kvalitativ intervjustudie med sju
gymnasielärare om momentet ergonomi i ämnet
idrott och hälsa

Sanna Andersson & Elsa Karis

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete avancerad nivå 72:2023
Ämneslärarprogrammet 2019–2024
Handledare: Bengt Larsson
Examinator: Isak Lidström



**”Teachers read grading criteria and
syllabi like the devil reads the bible or...
sort of”**

- a qualitative interview study among seven upper
secondary school teachers on the aspect of
ergonomics in the subject of sports and health

Sanna Andersson & Elsa Karis

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCE
Master's degree project 72:2023
Teacher Education Program 2019-2024
Supervisor: Bengt Larsson
Examinator: Isak Lidström

Sammanfattning

Syftet med denna studie är att undersöka hur lärare arbetar med ergonomi på gymnasiet i ämnet idrott och hälsa. Studien avser att besvara följande frågeställningar:

- Hur tolkas de ergonomiska inslagen i styrdokumentet av gymnasielärare?
- Hur arbetar gymnasielärare med ergonomi i ämnet idrott och hälsa?
- Vilka möjligheter och begränsningar upplever gymnasielärare vid undervisning om ergonomi?

Med utgångspunkt i läroplansteorin och ramfaktorteorin har studien undersökt hur sju behöriga lärare utformar sin undervisning kring momentet ergonomi i idrott och hälsa kurs 1 på gymnasiet. Studien är genomförd utifrån en kvalitativ ansats där intervjuer är den använda undersökningsmetoden. Intervjuerna genomfördes digitalt via videokonferensprogram. Efter insamlandet av materialet tillämpades tematisk analys vid analysprocessen.

Resultatet av studien visar att deltagarna har en varierad syn på styrdokumentet och tolkar de även därefter olika, genom att utforma olika upplägg för sin ergonomiundervisning.

Deltagarna bedriver både praktiska och teoretiska moment i ergonomiundervisningen och undervisningen anpassas även efter elevernas gymnasieprogram. Vidare framkommer flertal möjligheter och utmaningar som påverkar ergonomiundervisningen i idrott och hälsa.

Resultatet visar att samtliga deltagare anser momentet som viktigt men att det inte är prioriterat. Det framkommer även att momentet ergonomi i lärarutbildningen var bristfällig.

Studiens slutsatser är att styrdokumentet upplevs innefatta ett tolkningsutrymme som visar på möjligheten att utforma undervisningen varierat. En utmaning som framhävs är att motivera eleverna i momentet och vi tror att vidare forskning inom området skulle kunna gynna framtida undervisning i momentet ergonomi. Vi tror även att en utveckling av ergonomimomentet på lärarutbildningar hade kunnat bidra till att ergonomi skulle prioriteras högre i undervisningen.

Abstract

The purpose of this study is to investigate how teachers work with ergonomics at the upper secondary school in the subject of sports and health. The study intends to answer the following questions:

- How are the ergonomic elements in the curriculum documents interpreted by upper secondary school teachers?
- How do upper secondary school teachers work with ergonomics in the subject of sports and health?
- What opportunities and limitations do upper secondary school teachers experience when teaching ergonomics?

Based on the curriculum theory and framework theory, this research investigates how seven qualified teachers structure their teaching concerning the ergonomics component in Course 1 of physical and health education at the upper secondary school level. The study employs a qualitative approach, utilizing interviews as the method of investigation. The interviews were conducted digitally using video conferencing programs. After the collection of the material, thematic analysis was applied to the analysis process.

The study's findings reveal that participants have diverse interpretations of the curriculum documents, resulting in varied approaches to their ergonomics instruction. Participants engage in both practical and theoretical aspects of ergonomics teaching, adapting their instruction to accommodate students' upper secondary school programs. Further emerges several opportunities and challenges influencing the teaching of ergonomics in physical and health education. The results indicate that while all participants acknowledge the significance of the component, it is not prioritized. It also appears that the element of ergonomics in teacher training was deficient.

The study's conclusions are that the curriculum documents are perceived to include a space for interpretation that shows the possibility of designing the teaching in a varied way. A challenge that is highlighted is to motivate the students in the section and we believe that further research in the area could benefit future teaching in the section on ergonomics. We also believe that a development of the ergonomics aspect of teacher training could have contributed to ergonomics being a higher priority in teaching.

Innehållsförteckning

1. Introduktion.....	1
2. Syfte och frågeställningar.....	2
3. Kunskapsöversikt	2
3.1 Undervisningsinnehåll.....	2
3.2 Ergonomiutbildning	4
4. Begrepp och teorier	5
4.1 Begrepp	5
4.1.1 Ergonomi.....	5
4.1.2 Hälsa.....	6
4.2 Teorier	7
4.2.1 Läroplansteorin.....	7
4.2.2 Ramfaktorteorin	8
5. Metod	8
5.1 Forskningsdesign.....	9
5.2 Urval.....	9
5.3 Datainsamlingsmetod	10
5.4 Analysmetod.....	11
5.5 Forskningsetik	13
5.6 Tillförlitlighet och trovärdighet.....	14
6. Resultatredovisning	15
6.1 Tolkning av styrdokumentet.....	15
6.1.1 Lärarnas syn på och erfarenhet av ergonomi	16
6.1.2 Centralt innehåll och förmåga	17
6.1.3 Generella åsikter om styrdokumentet.....	18
6.2 Arbetet med ergonomi.....	18
6.2.1 Tidsåtgång och undervisningsprioriteringar.....	19
6.2.2 Integrerad och anpassad undervisning	19
6.2.3 Ergonomisk lektionsdesign	20
6.3 Möjligheter och begränsningar i ergonomiundervisningen	23
6.3.1 Lärarnas kunskap och utbildning	23
6.3.2 Andra ramfaktorer	23

7. Diskussion	25
7.1 Transformerings	25
7.2 Realisering	29
7.3 Slutsats	31
7.4 Metoddiskussion.....	32
7.4.1 Framtida forskning	35
Käll- och litteraturlista.....	36

Bilaga 1. Informationsbrev

Bilaga 2. Samtyckesblankett

Bilaga 3. Intervjuguide

1. Introduktion

I ämnesplanen i idrott och hälsa i Lgy11 är en av de sju utvecklingsområdena som elever ska få möjlighet till att utveckla ”Kunskaper om de krav som olika situationer ställer på ergonomisk anpassning av rörelser. Förmåga att ergonomiskt anpassa sina rörelser till olika situationer och att bedöma hur miljöer ergonomiskt kan anpassas till människan”. I det centrala innehållet står det även att eleverna ska få utbildning i ”Arbets- och studiemiljöer: samspel mellan situationens krav och människan utifrån ergonomiska aspekter, till exempel kroppslig balans och lyftteknik” (Skolverket, 2011, s. 2).

I en rapport från Skolinspektionen (2010) synliggörs det att den dominerande aktiviteten i idrott och hälsa är bollspel och största delen av undervisningen läggs på idrott och inte hälsa, i årskurserna 7–9. Även Larsson (2016) visar att både svenska och internationella studier lyfter fram att bollspel är dominant i ämnet och förklaringen kan vara lärarnas egen idrottsliga bakgrund. I rapporten från Skolinspektionen (2010) framgår det att kursplanen utgår från ett holistiskt synsätt som bland annat inbegriper ergonomi och arbetsmiljö, men att det inte är något som lärarna prioriterar. Lärarnas synsätt på hälsa är istället främst fysiologiskt. I en ytterligare rapport från Skolinspektionen (2018) uppgav en procent av studiens deltagare att de ägnade sig åt ergonomi under den senaste lektionen på högstadiet.

Det finns många fördelar med att utbilda eleverna i ergonomi. I en artikel skriven av Bettany-Saltikov m.fl. (2019) understryks vikten av att öka kunskapen om rygghälsa, ergonomi och hållning hos lärare och vårdnadshavare för att kunna vidareutbilda barn och unga. Forskarna förklarar att elever i skolan är stillasittande långa perioder samtidigt som det blir allt vanligare med ryggsproblem. Vidare menar Bettany-Saltikov m.fl. (2019) att en av orsakerna till dessa ryggsproblem kan vara skolmiljöns påverkan. Av denna anledning menar forskarna att det är viktigt att förebygga ryggsmärtor och öka kunskaper om exempelvis kroppshållning, lyftteknik och andra aspekter kopplat till att använda kroppen säkert. Det finns också flera tidigare studier som har studerat ergonomiska utbildningsprogram som har visat sig bidra till en ökad kunskap som kan förebygga smärtor och ryggsproblem (Harrington & Walker, 2004; Heyman och Dekel, 2008).

Tidigare studier visar på att kunskap om ergonomi kan leda till hälsosamma fördelar samtidigt som rapporter lyfter fram att ergonomi inte tar stor plats i undervisningen. Vi upplever att utbildning om ergonomi varit bristfällig på ämneslärarprogrammet i ämnet idrott och hälsa. Det finns också en kunskapslucka i forskningen eftersom vi inte funnit någon studie som avhandlar ergonomiundervisningen på gymnasiet i Sverige. Vi hoppas därmed att denna studie ger oss som framtida idrottslärare och andra idrottslärare ökad förståelse för hur lärare undervisar inom ergonomi samt vad som påverkar utformningen av ergonomiundervisningen.

2. Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka hur lärare arbetar med ergonomi på gymnasiet i ämnet idrott och hälsa. Studien avser besvara följande frågeställningar:

- Hur tolkas de ergonomiska inslagen i styrdokumentet av gymnasielärare?
- Hur arbetar gymnasielärare med ergonomi i ämnet idrott och hälsa?
- Vilka möjligheter och begränsningar upplever gymnasielärare vid undervisning om ergonomi?

3. Kunskapsöversikt

Följande avsnitt avhandlar existerande forskning som berör ämnet ergonomi och som är i relation till studiens syfte och frågeställningar. Forskning om vilket undervisningsinnehåll som faktiskt tar plats på lektionerna i idrott och hälsa samt hur lärare tolkar och tar beslut utifrån läroplanen. Nedan redogörs även för ergonomiutbildningar som implementerats i olika miljöer och dess påverkan. Existerande forskning bidrar till att förstå hur läroplanen kan tolkas och vilken inverkan ergonomiundervisning kan ha. Det som dock saknas är forskning kring hur lärare i idrott och hälsa faktiskt tolkar ergonomidelarna i den svenska läroplanen och hur ergonomimomentet därefter implementeras i undervisningen.

3.1 Undervisningsinnehåll

Skolinspektionen (2018) genomförde en kvalitetsgranskning av ämnet idrott och hälsa år 2018 i grundskolan bland årskurserna 7–9. I granskningen valdes 100 slumpmässiga skolor ut där enkäter skickades ut till elever och lärare. Resultatet visade att en procent, 64 stycken elever, menade att de ägnade sig åt ergonomi den senaste lektionen. Medan 31 procent av

eleverna berättade att de ägnade sig åt bollspel. Detta trots att kursplanen för idrott och hälsa i grundskolan innehåller det centrala innehållet i årskurs 7–9 ”förebyggande av skador genom allsidig träning, anpassning av belastning och tekniker för rörelseutförandet” (Skolverket, 2022, s. 4).

Lärare har idag en stor frihet att tillsammans med elever och ledning genomföra en undervisning utifrån egen förståelse av målen som finns i styrdokumentet. Det är något som Ekberg (2009) menar som studerat sex lärare som undervisar i idrott och hälsa i årskurs 9 i Sverige. Ekberg (2009) når resultatet att föreningsidrotten tar stort utrymme i undervisningen och att kunskaper i detta är viktigt att förmedla till elever. Undervisningen ska möjliggöra att eleverna får uppleva rörelseglädje och positivitet för att i framtiden fortsätta ägna sig åt idrottsliga aktiviteter. Londos (2010) har också konstaterat att målet lärarna i idrott och hälsa har med undervisningen är att eleverna ska ha roligt och att de ska få en bredd av aktiviteter för att eleverna ska hitta idrottsaktiviteter som de kan utöva på fritiden. I studien framkommer det också att lärarna prioriterar aktiviteter där eleverna får röra sig så mycket som möjligt då studiens elever enbart har en lektion i idrott och hälsa i veckan på gymnasiet i Sverige (Londos, 2010).

Sebelius (2018) har också undersökt vad som kan påverka utformningen av undervisningen i idrott och hälsa genom en undersökning där åtta lärare i idrott och hälsa i Sverige deltog. I avhandlingen beskrivs att majoriteten av lärarna upplever kursplanen som vag och därmed skapas utrymme för tolkning. Lärarna förväntas vara experter på vilken kunskap som eleverna ska få och hur det ska mätas. Lärarna i studien upplever att tolkningar kan vara positiva då det resulterar i att läraren enklare kan anpassa undervisningen utifrån sina elever och sig själv. Sebelius (2018) beskriver också att tolkningar kan ha en negativ inverkan eftersom det kan leda till en icke likvärdig undervisning och bedömning. Ingen av lärarna i studien är dock orolig för att deras undervisning inte är god nog. Även Boote (2006) lyfter att kursplanen är vag vilket resulterar i att undervisningen varierar bland lärare eftersom lärarna då utgår från sina tolkningar. Boote (2006) beskriver vidare att läroplanens innehåll kräver mer tid än vad lärarna har. Det leder till att lärare antingen prioriterar ett visst innehåll, något som förmodligen leder till att hela läroplanen inte finns med i undervisningen eller så försöker lärarna täcka in hela läroplanen, vilket i sin tur kan påverka elevernas lärande.

Utöver tolkningar av läroplanen visar flertalet studier på att lärarnas intresse, bakgrund och kompetens har betydelse för utformningen av ämnet idrott och hälsa. I en enkätstudie som genomfördes nio år efter Lgr80 inrättades framkom det att lärares val av undervisningsinnehåll till största del utgick ifrån lärarnas egna erfarenheter och kunskaper. Lokala förutsättningar hade också stor betydelse för innehållet av undervisningen (Carlsten, 1989, refererad i Meckbach & Söderström, 2002). Även Green (2000) genomförde en intervjustudie med lärare som visade på att lärarnas bakgrund från eget idrottande och erfarenhet har stor påverkan på undervisningen.

3.2 Ergonomiutbildning

Det finns flera studier som undersöker effekterna av utbildningsprogram om ergonomi både på arbetsplatser och i skolor. I en studie genomförd av Harrington och Walker (2004) framhövs vikten av utbildning och kunskap om ergonomi för att minska risken för smärta och skador hos 50 slumpmässigt utvalda distansarbetare. Deltagarna genomförde en utbildning inom ergonomi och i en uppföljning framkom det att de deltagare som fått mer kunskap och en annan attityd till ergonomi genom utbildningen faktiskt upplevde mindre smärtor och fysiska problem. Liknande resultat har framkommit i andra studier genomförda i skolans värld.

Syazwan m.fl. (2011) undersökte hur ergonomiskt utbildningsprogram påverkade barn i åldrarna åtta och elva år i Malaysia. Programmet var designat för att minska risken för muskel- och skelettproblem, vilket liknar Harrington och Walkers (2004) studie, genom att minska ryggsäckens vikt och förbättra sittpositionen. Syazwan m.fl. (2011) når slutsatsen att det är effektivt att lära ut detta utbildningsprogram och bör ses som en strategi för att minska muskel- och skelettbesvär hos barnen. Heyman och Dekels (2008) undersökning har kommit fram till liknande resultat som Syazwan m.fl. (2011) men har studerat grundskolor i Israel. Heyman och Dekel (2008) når resultatet att utbildning inom ergonomi i grundskolan kan minska och förebygga ryggsmärtor och andra muskulära besvär som vuxna och barn kan ha. Ingen formell utvärdering har genomförts, men forskarna beskriver att deltagare, vårdnadshavare och lärare har givit positiv feedback på utbildningen. Heyman och Dekel (2008) beskriver att ett utbildningsprogram som ökar medvetenhet om ergonomi bör påbörjas i barndomen och sedan vara integrerad i skolans läroplan.

Woodcocks (2007) artikel berör också skolansvärld, men till skillnad från ovanstående artiklar ger Woodcock (2007) en överblick från ett flertal studier om ergonomi i skolan och hur lärare kan arbeta med momentet. Forskaren tar upp en tidigare studie (Denton & Woodcock, 1999, refererad i Woodcock, 2007) som visar att inläringen av ergonomi och dess delar gynnas ifall det lärts in genom flera olika metoder som exempelvis att arbeta med olika falluppgifter, lektionsupplägg och videos. I artikeln beskriver Woodcock (2007) ytterligare aspekter som kan gynna en undervisning av ergonomi i skolan. Bland annat att undervisningen ska vara utmanande och rolig. Materialet och uppgifterna ska vara skapta så att samtliga elever inkluderas och undervisningen ska ta hänsyn till elevernas varierande föredragna inlärningsstil, motivation och livserfarenhet. Woodcock (2007) säger även att aktivitet- och projektbaserat lärande är en undervisningsmetod att föredra vid undervisning av ergonomi.

4. Begrepp och teorier

I följande avsnitt redogörs de centrala begreppen ergonomi och hälsa som återfinns i studien. De teorier som används och presenteras nedan är läroplansteorin och ramfaktorteorin.

4.1 Begrepp

Nedan presenteras begreppen ergonomi och hälsa. Begreppet ergonomi förklaras från olika perspektiv för att läsaren ska vara införstådd med vad begreppet kan innebära inför att läsa studien. Lärarnas syn på ergonomi kan utgå från olika perspektiv på begreppet hälsa, vilket återfinns i studien och därmed redogörs också för begreppet hälsa nedan.

4.1.1 Ergonomi

Enligt Nationalencyklopedin (2023) förklaras begreppet ergonomi som "läran om människan i arbete, samspelet mellan människan och arbetsredskapen". Begreppet ergonomi innefattar flera olika delar som exempelvis belastningsergonomi, kognitiv ergonomi och hur en arbetsmiljö kan påverka kroppen. Det kan handla om ljudnivå, ljus, klimat samt att kroppen ska användas på ett lämpligt sätt vid lyft och andra påfrestningar. Belastningsergonomi handlar också om hur kroppen påverkas av olika arbetsställningar och arbetsrörelser (Sundquist, 2023). Arbetsmiljöverket (2022) beskriver ännu flera aspekter som ingår i belastningsergonomin vilket exempelvis är röstbelastning, handintensivt arbete och repetitivt

arbete. Bjurvald och Peterson (1998) betonar att det är viktigt att arbeta och se på begreppet ergonomi utifrån en helhetssyn där människans hälsa och trivsel ingår i ergonomins mål.

Lindén (1995, s. 27–32) beskriver att ett sätt att bevara och ta hand om sin hälsa är genom ett ergonomiskt beteende. Författaren skriver även att det är lämpligt att det ansvaret ligger på idrottslärare som har en kunskap om kroppens uppbyggnad och funktion. Detta är dock en utmaning eftersom eleverna inte enbart ska tillgodogöra sig denna kunskap i skolan utan även utanför skolan och under resten av livet. Lindén (1995) sammanfattar sin tolkning av läroplanen vad idrottslärares uppgift är kopplat till ergonomi. Författaren skriver bland annat att eleverna ska lära sig om och tillägna sig funktionell arbetsteknik samt att eleverna ska få kunskap om hur arbetsmiljön kan påverka både kropp och själ.

4.1.2 Hälsa

Begreppet hälsa är ett svårdefinierat begrepp med många olika innebörder enligt Quennerstedt (2014). Enligt Svenska Akademiens ordlista (2022) beskrivs substantivet hälsa som ett ”gott kroppsligt och själsligt tillstånd”. Världshälsoorganisationen (WHO) beskriver hälsa som ett tillstånd av välbefinnande fysiskt, psykiskt och socialt. Vidare beskriver WHO att hälsa inte enbart ska ses som ett tillstånd som är frånvarande av sjukdom eller svaghet (WHO, 1948, refererad i Quennerstedt, 2014). Quennerstedt (2014) förklarar två olika synsätt på hälsa, det salutogena och det patogena synsättet. Vilket innebär två skilda hälsosyner enligt Quennerstedt (2014).

Salutogent synsätt innebär att man ser hälsa på ett kontinuum (sammanhängande helhet) och inte som en dikotomi (antigen eller). Synsättet tar avstamp i vad som gör att en människa rör sig mot god hälsa på ett kontinuum (Hanson, 2018). Sociala, fysiska och psykiska processer är betydelsefulla processer som upprätthåller och skapar hälsa menar Quennerstedt (2014). Hanson (2018) beskriver att det inte är givet att människor fokuserar på vad som fungerar utan att uppmärksamheten ofta läggs på brister och problem. Hanson (2018) menar att när uppmärksamheten läggs på något som är defekt, exempelvis en skadad fot eller ett misstag som en människa har gjort innehas ett patogent synsätt. Det patogena synsättet ifrågasätter vad som gör människan sjuk menar Antonvsky (1991). De som ägnar sig åt detta synsätt kan bli experter på området, exempelvis läkare menar Hanson (2018). Quennerstedt (2014) beskriver att hälsa ses som ett mål som man uppnår om man undviker sjukdom. Författaren beskriver vidare att detta synsätt ofta liknas med biomedicinska förklaringsmodeller. Detta

synsätt har länge präglat hälsoundervisningen i skolan, då det ofta talas om att förhindra eller förebygga framtida sjukdomar, exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar.

Utifrån ett salutogent perspektiv kan begreppet KASAM (känsla av sammanhang) lyftas fram (Skolverket, 2019). Skolverket (2019) förklarar att KASAM kan i ett undervisningssammanhang främja elevernas begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Komponenten meningsfullhet i KASAM beskriver Antonovsky (1991) som en motivationskomponent och vidare menar Antonovsky att komponenten innefattar individens delaktighet och engagemang till andra delar i livet.

4.2 Teorier

I följande avsnitt kommer de teoretiska utgångspunkterna att redogöras, vilka är läroplansteorin och ramfaktorteorin. Läroplansteorin används för att undersöka hur deltagarna arbetar med ergonomiundervisning med hjälp av teorins begrepp *formulering*, *transformering* och *realisering*. Den här studien koncentrerar sig på processerna *transformering* och *realisering*. Teorin framhäver en helhetsbild av vad som påverkar den undervisning som genomförs. Det kan bidra till en ökad förståelse för hur och varför lärare tolkar och utformar undervisning på ett visst sätt. Därmed är detta av relevans för föreliggande studies syfte och frågeställningar. Undervisningen påverkas även av ramfaktorer och därmed används ramfaktorteorin för att belysa aspekter som inverkar vid utformning av en undervisning.

4.2.1 Läroplansteorin

Lundgren (2020) förklarar att läroplansteorin beskriver vad kunskap kan uppfattas vara samt hur kunskap kan förstås. Linde (2021) beskriver att läroplansteorin handlar om stoffurvalet i undervisningen i relation till läroplanerna. Vidare beskriver Linde (2021) att stoffurvalet kan delas in i tre olika processer, *formulering*, *transformering* och *realisering*, som går in i varandra.

Formuleringsprocessen avser exempelvis läroplaner och andra föreskrifter som ett skolsystem ska följa. Det kan innefatta undervisningsmål, innehåll och vad som ska prioriteras.

Formuleringsprocessen undersöks inte i denna studie eftersom syftet inte är att studera hur en läroplan formuleras och vad som påverkar formuleringen. *Transformeringsprocessen* undersöks däremot och är det steg då lärare tolkar den formulerade läroplanen utifrån olika faktorer. Linde (2021) beskriver att läroplanen tolkas olika mellan lärare utifrån varierande

intentioner, rutiner och repertoarer. Praktiska ramfaktorer skiljer sig dessutom åt vilket resulterar i att stoffurvalet inte är exakt som den föreskrivna läroplanen. Processen beskriver komplexiteten i lärarnas tolkningar. Som nämnt tolkas läroplanen olika beroende på flertalet faktorer, bland annat genom den *potentiella repertoaren* (Linde, 2021, s. 22). Här påverkar bland annat lärarens tidigare erfarenheter, lärarens bakgrund och lärarens kunskap om ämnet eller stoffet i läroplanen. Den sista processen, *realiseringsprocessen*, innefattar både elever och lärare. Den sammanfattar genomförandet av undervisningen, hur lärare håller lektionen med elevernas deltagande. Kommunikation och klassrumsaktiviteter är därmed betydelsefulla komponenter i den sista processen menar Linde (2021).

4.2.2 Ramfaktorteorin

Ramfaktorteorin växte fram under början av 1970-talet och ger möjligheter till att förstå hur politiska beslut kan påverka skolundervisningen och dess resultat. Lundgren (2020) beskriver en jämförelsestudie av skolors resultat i Stockholm vilket gav upphov till ramfaktorteorin. Resultaten av undervisningen kunde inte enbart förstås genom ett samband av orsak-verkan utan en undervisningsprocess borde förstås utifrån dess ramar. Politiska beslut som kan påverka en undervisningsprocess är bland annat hur resurser fördelas och hur elevgrupperna ser ut. Vilket i sin tur påverkar den tid som finns till förfogande och vilka förkunskaper som elevgruppen har (Lundgren, 2020).

Ramfaktorteorin är en del inom läroplansforskning och är en viktig aspekt för att förstå hur läroplanen tolkas och realiserar. Det finns en rad yttre faktorer som kan påverka ett undervisningsförlopp som exempelvis antalet elever i en klass, material som finns att utnyttja och lokal eller utrymme. Vidare skriver Linde (2021) att det finns andra ramar som också påverkar, såsom betygskriterier och andra formella krav. Wahlström (2023) förklarar att ramfaktorteorin har utvecklats vidare och är idag invävd i läroplansteorin.

5. Metod

I följande avsnitt berörs studiens metodval, urvalet av deltagare samt genomförandet av studien. Bearbetningen och analysen av det insamlade materialet behandlas också.

Avslutande delar i avsnittet berör forskningsetik och studiens tillförlitlighet och trovärdighet.

5.1 Forskningsdesign

Studien ämnar undersöka hur lärare arbetar med ergonomi på gymnasiet i ämnet idrott och hälsa, kurs 1. Föreliggande studie undersöker i och med detta även lärares tolkningar och upplevelser av de ergonomiska inslagen i styrdokumentet. Möjligheter och utmaningar är även något som studeras. Upplevelser och utförligare svar är passande att undersöka med hjälp av en kvalitativ ansats. Således togs beslutet att arbeta utifrån en kvalitativ ansats i denna studie eftersom ansatsen är lämplig för att nå ökad förståelse om ett visst fenomen eller problem (Lagerholm, 2010). Med intervjuer som datainsamlingsmetod kan möjligheter till djupare svar skapas och ge utrymme till följdfrågor som varför och hur menar Lagerholm (2010). För att kunna besvara frågeställningarna krävs det djupa svar från deltagarna som kan ge oss rik och fyllig data precis som Bryman (2018, s. 488) beskriver. Vidare beskriver Bryman (2018, s. 454, 563) att en kvalitativ ansats lägger tonvikten på deltagarnas uppfattningar och tolkning av en situation eller kontext. Författaren förklarar även hur intervjuer skapar en möjlighet för de intervjuade deltagarna att själva ta upp det som de anser vara viktigt och relevant, vilket kan medföra att intervjuerna tar olika riktningar.

5.2 Urval

I arbetet inför studien skapades en *urvalsram* som Bryman (2018, s. 227) benämner det. *Urvalsramen* användes för att få relevanta deltagare till studien. Ett av kraven för urvalet var att deltagarna var behöriga gymnasielärare från olika orter i Sverige. Lärarna ska vara utbildade och behöriga inom ämnet idrott och hälsa. Lärarna måste ha genomfört och avslutat minst en idrott och hälsa kurs 1 eftersom de då ska ha berört ämnet ergonomi. Tillvägagångssättet kallar Alvehus (2019) för ett strategiskt urval då urvalet kräver specifika erfarenheter. Urvalet kan även liknas vid ett bekvämlighetsurval eftersom de lärare som ville medverka är de som deltog i vår studie.

Studiens syfte är att undersöka hur lärare arbetar med ergonomi på gymnasiet och därmed kontaktades lärare i idrott och hälsa via mejl runt om i Sverige. Både privata, kommunala, yrkesförberedande och högskoleförberedande gymnasieskolor kontaktades. I mejlet bifogades ett informationsbrev (Se bilaga 1) där relevant information om studien beskrevs. Totalt kontaktades 44 gymnasieskolor och av dessa ville sju lärare medverka.

Samtliga deltagare som deltog i studien var utbildade och behöriga lärare i idrott och hälsa. Deltagarnas ålder varierade från 29 år upp till 55 år. Tiden de varit utbildade och hur länge de arbetat som lärare i idrott och hälsa var alltifrån 5 till 35 år. De program som deltagarna undervisade i idrott och hälsa var framförallt högskoleförberedande program som bland annat samhällsvetenskapliga programmet, naturvetenskapliga programmet och ekonomiprogrammet. Det var dock flera andra program som lärarna undervisade i idrott och hälsa som var praktiska och yrkesförberedande, bland dessa program fanns bland annat barn och fritid-, fordon- och elprogrammet. Vi har valt att framhäva dessa skillnader mellan deltagarna eftersom de olika programmen och lärarnas erfarenheter visar sig ha en inverkan på den utformade undervisningen. Nedan återfinns en sammanfattning över de medverkande deltagarna i tabellform.

Tabell 1. Sammanfattning av deltagare

Deltagare:	Antal undervisande år som lärare i idrott och hälsa:	Antal år som utbildad lärare i idrott och hälsa:	Vilka program deltagaren undervisar och har undervisat i idrott och hälsa:
Deltagare 1	5 år	5 år	Naturbruks- och fordonsprogram
Deltagare 2	20 år	18 år	Samhälls-, ekonomi- och naturprogram
Deltagare 3	6 år	13 år	Teknik-, estetiska- och ekonomiprogram
Deltagare 4	Snart 9 år	9 år	Natur-, samhällsprogram och barn- och fritidsprogram
Deltagare 5	Snart 35 år	35 år	Natur-, samhälls-, ekonomi-, estetiska och elprogram
Deltagare 6	18 år	18 år	Natur-, ekonomi-, samhälls- och barn – och fritidsprogram
Deltagare 7	11 år	11 år	Vård- och omsorg, sam-sam och sam-beteendeprogram

5.3 Datainsamlingsmetod

Tidigt i arbetet skickades ett informationsbrev ut då det kan vara tidskrävande och utmanande att få tag på deltagare. Informationsbrevet skickade således ut till ett stort antal

gymnasieskolor. Lärare som ville medverka återkopplade via mejl. Tidpunkt för intervjun planerades in och deltagarna fick inför intervjun fylla i en samtyckesblankett (Se bilaga 2). Innan intervjun, antingen dagen innan eller på förmiddagen inför en eftermiddagsintervju, skickades inbjudan ut genom en Zoom- eller Teamslänk. Alla sju intervjuer genomfördes digitalt via Zoom eller via Teams eftersom skolorna låg utspridda i landet. Samtliga intervjuer genomfördes med video och ljud. Ljudinspelningar genomfördes för att underlätta transkriberingsprocessen, något som deltagarna informerades om i informationsbrevet (Se bilaga 1). Intervjuerna pågick mellan 20–45 minuter. Tid från första kontakt till att all datainsamling var slutförd var 14 dagar.

Intervjuerna började med några minuters småprat för att skapa en relation och en trygghet för deltagarna. Därefter påminde vi deltagarna om ljudinspelningen och bad om ett muntligt samtycke igen innan vi började spela in ljudet. Intervjuerna genomfördes med stöd av intervjuguiden som består av fem informationsfrågor för att lära känna deltagarna. Frågorna berör deltagarnas ålder, tid som arbetande lärare samt vilka gymnasieprogram de undervisar i idrott och hälsa. Informationsfrågorna följdes upp med tio huvudfrågor med tillhörande underfrågor som koncentrerade sig på deltagarnas egen tolkning och undervisning om ergonomi (Se bilaga 3). Vid intervjuerna försökte vi att vara lyhörda och flexibla vilket Bryman (2018, s. 582) menar är viktigt vid kvalitativa intervjuer. Under intervjuerna ställdes följdfrågor för att be deltagarna utveckla vissa delar som vi ville veta mer om och följdfrågor ställdes även vid intressanta ämnen som deltagare tog upp.

Intervjuguiden skapades utefter specifika teman, nämligen *transformering* och *realisering*. Frågorna bjöd in till att lärarna fick svara fritt i flera frågor, något som Patel och Davidsson (2011) kallar för semistrukturerade intervjufrågor. Författarna beskriver vidare att genom att ha öppna frågor kan man nå utförligare svar av deltagarna. Några av frågorna i intervjuguiden hade dock tydliga svarsalternativ. Intervjuguiden hade också en hög grad av strukturering då frågorna ställdes i samma ordning vid intervjutillfällena (Patel & Davidsson, 2011).

5.4 Analyismetod

När intervjuerna genomförts transkriberades materialet noggrant med hjälp av ljudinspelningarna. Prosodiska egenskaper såsom betoningar samt kroppsspråk var något som uteslöts. Bryman (2018, s. 583) beskriver vidare att viss redigering är nödvändig, exempelvis

kan man utesluta verbala tics såsom ”liksom” och ”öh”. Vi valde att i transkriberingarna av intervjuerna ta bort verbala tics som ”öh” och ”ehm” och så vidare. Ord som ”liksom” och ”asså” togs till viss del bort i de fall där de användes frekvent. I transkriberingen har ord exempelvis som ”dom” och ”såna” ändrats till skriftsstilspråk. Detta gjordes för att underlätta för läsaren samt att det väsentliga för denna studie är innehållet i intervjuerna och inte att materialet är fullständigt autentiskt, något även Lagerholm menar (2010). Vid längre pauser i uttalanden används tre punkter efter varandra vid tillfällena då meningarna inte blir fullständiga.

Vid analysen av det transkriberade materialet användes en tematisk analys som Braun och Clarke (2006) beskriver. Författarna presenterar sex steg vid utförandet av en sådan analys som inledningsvis innefattar att transkribera, lära känna materialet, koda empirin och finna teman utifrån mönster. De sista stegen inbegriper att säkerställa att koderna passar in i teman och att dessa passar in på studiens syfte och frågeställningar. Sista steget är att se över helheten och skriva slutprodukten.

Efter genomförd intervju började vi samma dag eller dagen efter att transkribera materialet med hjälp av ljudinspelningarna. Samtliga intervjuer är transkriberade och bearbetade av oss båda två och under transkriberingarna började vi lära känna materialet. Efter att all empiri blivit transkriberad började arbetet med att analysera materialet. Till att börja med valdes tre överstrykningsfärger ut för att markera empirin utifrån de tre frågeställningarna som finns. Analysen kan beskrivas som en analytisk induktion där processen kombineras av både induktiva och deduktiva inslag, något som Watt Boolsen (2007) beskriver sker vid analytisk induktion. De induktiva inslagen framkommer eftersom empirin bearbetades genom att analysera vad som empirin faktiskt innehöll. Den deduktiva delen framkommer då vi valde att utgå från bestämda frågor när vi letade i materialet som är skapta utifrån teorierna om läroplanen och ramfaktorerna. Den utförda analytiska processen kan även benämnas som grundad teori där det sker en konstant pendling mellan induktion och deduktion. Vidare benämner författaren den typ av kodning som en selektiv kodning. Selektiv kodning förklaras som ett arbete med att välja ut delar från materialet som förstärker och framkommer med hjälp av vald teori (Watt Boolsen, 2007). Vår data analyserades utifrån teorier, men även från studiens valda frågeställningar. Bryman (2018, s. 702) beskriver att sökandet efter teman, som

även ingår i den tematiska analysen, kan likna andra tillvägagångssätt som återfinns då i exempelvis den grundade teorin.

När intervjuerna var genomarbetade och samtliga frågor fått olika färger började vi skapa underkategorier till dessa övergripande och breda frågor, steg fyra i Braun och Clarkes (2006) beskrivna tillvägagångssätt för en tematisk analys. Under ramfaktorer skapades bland annat underkategorierna lärarnas kunskap, elevernas motivation och elevernas framtid. Andra underkategorier som skapades var tidsfaktorn och lärarnas syn på begreppet och momentet ergonomi. Under varje underkategori valde vi att plocka ut citat från varje deltagare och sedan avsluta varje kategori med att sammanfatta deltagarnas svar samt ta ut likheter och skillnader från samtliga deltagare.

När materialet var mer ordnat och tydligt sammanfattat kunde olika delar av materialet struktureras om eftersom vissa svar återkom i olika frågor och kategorier. Namn på teman kunde ändras och koder flyttades, vilket är steg fem i den tematiska analysen (Braun & Clarke, 2006). Därefter återstod det avslutande steget, att producera och skriva ut materialet. Här valdes relevanta delar ut från materialet som besvarade studiens frågeställningar. I resultatet besvaras olika delar mer beskrivande och citat från deltagare har valts ut för att stärka resultatet och för att ibland visa på skillnader från deltagarnas svar (Bryman, 2018, s. 581, 620). Vi valde att använda oss av den tematiska analysen i arbetet för att inte endast deskriptivt återge vad deltagarna sagt och tycker utan även för att kunna jämföra och koppla empirin till en teoretisk nivå (Bryman, 2018, s. 703).

5.5 Forskningsetik

Vid genomförandet av studien tog vi hänsyn till de forskningsetiska aspekterna som Vetenskapsrådet (2002) beskriver. Detta för att våra deltagare skulle bli informerade om sina rättigheter samt för att skydda deras identiteter. Vetenskapsrådets (2002) första aspekt, *informationskravet*, innefattar att information ges från forskarna till deltagarna gällande studiens syfte och annan väsentlig information om deltagandet. Detta följdes i denna studie då informationsbrev (Se bilaga 1) med beskrivning av syfte och metod skickades ut till deltagarna innan medverkandet. Vetenskapsrådets andra aspekt, *samtyckeskravet*, följdes då deltagarna fick fylla i en samtyckesblankett (Se bilaga 2) innan intervjun. Samtyckesblanketten delgav information om att medverkan är frivillig och närsomhelst får

avbrytas. Den tredje etiska aspekten kallas för *konfidentialitetskravet* som belyser att deltagarna ska vara anonyma. Detta säkerställdes genom att deltagarnas riktiga namn aldrig skrevs ut, deltagarna benämndes alltid med siffror. Dessutom har det enbart varit vi som haft tillgång till dokumenten med transkriberingar. Vetenskapsrådets (2002) sista aspekt, *nyttjandekravet*, togs också hänsyn till då den insamlade empirin använts till denna studie och inte något annat, något som deltagarna informerats om. Vid uppsatsens godkännande raderades transkriberingar och de inspelade ljudfilerna av intervjuerna enligt *nyttjandekravet* (Vetenskapsrådet, 2002).

5.6 Tillförlitlighet och trovärdighet

Innan första intervjun genomfördes tillfrågades en kurskamrat som arbetat extra som lärare i idrott och hälsa på högstadiet om hen ville medverka i en pilotstudie. Vi fick ett godkännande och testade då intervjuguiden för att se om frågorna gav svar på studiens frågeställningar och syfte. Detta genomfördes då en pilotstudie kan ge svar på hur frågor fungerar och även hur intervjun uppfattas i sin helhet (Bryman, 2018, s. 332). Med hjälp av denna pilotstudie fick vi också en klarhet i hur deltagaren förstod de frågor som vi ställde samt vilken typ av svar vi fick på frågorna och om följdfrågor behövdes för att få ett mer utvecklat svar. Efter pilotstudien insåg vi att några frågor kunde omformuleras för att underlätta för deltagarna samt att några frågor inte gav väsentlig information om det som undersöks i denna studie. Detta vill vi mena ökar studiens giltighet.

Intervjuerna utgick från samma genomarbetade intervjuunderlag vilket visar på studiens giltighet. Dock användes olika följdfrågor beroende på deltagarnas svar och kan därför sänka giltigheten. Följdfrågorna syftade till att ge deltagarna en möjlighet att utveckla sina svar och ge mer uttömmande och djupa svar i förhållande till studiens syfte och frågeställningar. Bryman (2018, s.582) skriver att följdfrågor är ett exempel på hur intressanta delar kan plockas upp i intervjun.

Bryman (2018, s.581) betonar vikten av att transkriptionerna har en god kvalitet. Författaren beskriver också att transkriptionerna kan påverkas av flera faktorer, exempelvis att man hör fel eller slarvar då transkribering ofta är tidkrävande. Även Patel och Davidsson (2011) beskriver att material kan försvinna eller tolkas olika vid transkriberingsprocessen. Vi valde därmed att använda ljudinspelning under intervjuerna då dessa underlättade arbetet med

transkriberingen, något som också det minskar risken för att höra fel enligt Bryman (2018, s.580). Vi valde dessutom att samarbeta för att säkerställa att transkriberingen blir rätt för att öka tillförlitligheten i studien. Detta menar Bryman (2018, s.468) kallas för respondentvalidering och bidrar till studiens trovärdighet. Vi valde dessutom att erbjuda deltagarna att ta del av deras transkriberade intervju ifall deltagarna ville godkänna transkriptionen, dock valde ingen av deltagarna att ta del av sin transkriberade intervju.

Bryman (2018, s. 468) beskriver hur en pålitlighet av studien kan skapas genom att på ett noggrant och detaljerat sätt beskriva hur tillvägagångssättet varit för hela studien. Vi vill mena att vi beskrivit hela tillvägagångssättet och arbetet med denna studie vilket skapar en pålitlighet. Beskrivningen inbegriper information om hur deltagare valts ut och kontaktats till hur det insamlade materialet analyserats och till sist presenterats.

Syftet med denna undersökning är att undersöka hur lärare i idrott och hälsa tolkar och arbetar med ergonomi i kursen idrott och hälsa 1 på gymnasiet. De medverkande deltagarna var alla inom urvalsramen och med hjälp av insamlingsmetoden anser vi att studien undersökt det som vi menat göra. Detta kallar Mackey och Gass (2015) för *content validity*.

6. Resultatredovisning

Avsnittet resultat och analys redovisar empiriskt material från sju intervjuer med lärare i idrott och hälsa som undervisar idrott och hälsa kurs 1 på gymnasiet. Dessa deltagare benämns med siffror enligt tabell 1. Inledningsvis i avsnittet beskrivs deltagarnas syn på ergonomi följt av deras tolkning av de ergonomiska inslagen i styrdokumentet. Därefter redovisas deltagarnas utformning av ergonomiundervisningen och avslutas med deltagarnas upplevelse av möjligheter och begränsningar.

6.1 Tolkning av styrdokumentet

I följande avsnitt beskrivs lärarnas erfarenhet och syn på ergonomi. Nedan återges även deltagarnas tolkning och upplevelse av de ergonomiska inslagen i ämnesplanen utifrån det centrala innehållet och förmågan. Vilket är ”Arbets- och studiemiljöer: samspel mellan situationens krav och människan utifrån ergonomiska aspekter, till exempel kroppslig balans och lyftteknik?” och “[...] Förmåga att ergonomiskt anpassa sina rörelser till olika situationer

och att bedöma hur miljöer ergonomiskt kan anpassas till människan” (Skolverket, 2011, 2). Slutligen presenteras generella upplevelser av styrdokumentet. Avsnittet behandlar studiens första frågeställning.

6.1.1 Lärarnas syn på och erfarenhet av ergonomi

Samtliga deltagare menar att ergonomi är en viktig del i undervisningen. Deltagare 2 anser också att ergonomi kan vara viktigare inom vissa gymnasieprogram än andra. Trots att deltagarna i studien säger att det är en viktig del och även som en självklar del är det ett flertal deltagare som säger att momentet får för lite plats.

Definitionen av begreppet ergonomi skiljer sig till viss del bland deltagarna. Flertalet beskriver att begreppet innefattar både psykiska och fysiska delar. Fem av deltagarna nämner arbetsmiljön som en viktig del inom ergonomi där majoriteten av de fem tar upp betydelsen av ljud och ljus. Två av deltagarna framhäver också vikten av den psykosociala miljön som en del av en god arbetsmiljö.

Så framförallt de fysiska tänker man och sen om... kan man även blanda in den psykosociala arbetsmiljön med stress och arbetskollaborer och mående omkring, hur ens chef är. Ens mående psykosocialt också i det här begreppet. – Deltagare 4

Två av deltagarna betonar vikten av ergonomiundervisning eftersom det går att sammankoppla med hälsa och elevernas livsstil. Flera deltagare framhäver också att momentet ergonomi är viktigt för att elevernas kroppar ska hålla på lång sikt. Det är också viktigt för att eleverna i framtiden ska kunna påverka sina arbetsplatser. Förutom fysiska, psykiska och sociala aspekter framhäver deltagare även stress och psykosocialmiljö som aspekter kopplat till ergonomi. Flera deltagare lyfter även risker med monotont arbete och felaktig lyftteknik. Ordet förebygga är även något som återkommer i det insamlade materialet.

Den tidigare erfarenheten av ergonomi, inom arbetsplats och/eller privatliv, skiljer sig bland deltagarna. Deltagare 1 och 3 upplever att de inte har stor erfarenhet av ergonomi, men att erfarenheten de har främst kommer från deras egen arbetsplats. Det är flera deltagare som tar upp arbetsplatsen som deras främsta erfarenhet av ergonomi. En deltagare tar upp tidigare skador och menar att stor del av erfarenheten av ergonomi främst kommer från det.

6.1.2 Centralt innehåll och förmåga

Flera deltagare är positiva till formuleringarna av det centrala innehållet och förmågan som berör ergonomi i idrott och hälsa kurs 1 på gymnasiet. Några deltagare beskriver det bland annat med ord som ”tydligt” och ”tacksamt”. Däremot upplever vissa deltagare det centrala innehållet som ”knapert” och otillräckligt eftersom ergonomi är mer än bara lyftteknik och kroppslig balans. Deltagare 2 anser att det bör vara tydligare utformat för ökad vägledning för lärare genom att bland annat framhäva fler perspektiv och verkansområden. Eftersom ergonomin har blivit bredare och att det förutom lyftteknik handlar om att bära, stå, sitta, ljud, ljus och luft eller klimat som deltagaren brukar kalla det. Deltagaren önskar att styrdokumentet bör ge fem eller sex perspektiv på vad som ingår i ergonomibegreppet och inte bara lyftteknik. Deltagaren beskriver också att det inte står uttryckt i styrdokumentet om ergonomiskt förebyggande och därmed glöms det av. Detta menar deltagare 2 därför bör få en beskrivning eller instruktion i det centrala innehållet. Deltagare 4 beskriver också att de utskrivna begreppen lyftteknik och kroppslig balans i det centrala innehållet kan leda till att idrottslärare fokuserar mycket på det och glömmar bort resterande delar som kopplas till ergonomi, exempelvis de psykosociala delarna som man också behöver få med. Det riskerar därmed att leda idrottslärare snett. Deltagare 3 upplever att det är onödigt att ta upp exempel som lyftteknik eftersom ergonomi handlar om mer än det. Deltagaren menar att dessa exempel blir ”torftiga” och att det är ett ”okreativt uttryck”. Förutom detta upplever deltagare 3 att det är en träffsäker formulering, men det kräver att man är uppfinningsrik gällande vilka situationer som det kan handla om. Det centrala innehållet och förmågan menar flera deltagare innefattar olika aspekter av miljö. Det handlar om att sätta in ergonomi i olika situationer och sammanhang, till exempel i elevernas studiemiljö eller att analysera ergonomi i olika yrken. Deltagare 6 upplever att förmågan i styrdokumentet är bra eftersom tolkningen är att eleverna får utgå från här och nu. Vidare beskriver deltagare 6 att eleverna utifrån detta innehåll får fundera över sin egna miljö och närhet samt hur den kan anpassas.

Två av deltagarna upplever också att förmågan har en tydlig distinktion, där första delen berör praktiska moment och andra delen teoretiska moment. Det praktiska momentet innefattar att eleverna ska få möjlighet att öka förmågan att hantera kroppen skonsamt, anpassa rörelser och lyft. Den teoretiska kunskapen handlar exempelvis om att öka förståelse för att göra övningar på rätt sätt för att inte skada sig.

[...] det är ju en sak att undervisa i teoretisk form många gånger men praktisk form just när det gäller ergonomi anser jag vara så himla mycket viktigare på något sätt. Eller grundläggande att en större tonvikt bör ligga på det, i alla fall när det gäller de bestående kunskaperna. - Deltagare 2

I citatet ovan framhäver deltagare 2 sin syn på den praktiska formen i undervisningen av ergonomi. Deltagaren menar att den praktiska formen är mycket viktigare än ergonomi i teoretisk form.

6.1.3 Generella åsikter om styrdokumentet

Deltagare 3 lyfter att det är förvirrande att kunna dra linjer mellan förmågor, centralt innehåll och betygskriterier samtidigt som det finns mycket upprepning i styrdokumentet. Deltagaren beskriver därmed att hen ofta använder sig av betygskriterierna eftersom deltagaren upplever betygskriterierna som mer konkreta. Även deltagare 5 påpekar att läroplanen i stort "har för lösa ramar". Deltagaren menar att styrdokumentet skulle kunna bli mer konkreta eftersom de nu måste tolkas. Detta kan vara orsaken menar deltagaren till att elevernas utbildning inte blir likvärdig.

Så jag tror att det här med den olikvärdiga skolan, att eleverna får verkligen inte ta med sig samma saker. En stor bov i det dramat är kursplanerna som är så, så lösa ramar. Det ska alltid tolkas [...] Lärare läser betygskriterier och kursplaner som djävulen läser bibeln eller... typ. Man kan tolka det så väldigt olika och det tror jag är ett stort problem i svensk skola. - Deltagare 5

Deltagare 5 upplever att kursplanen bör bli tydligare och inte enbart handla om hur människor ska förberedas för arbete. Även deltagare 2 upplever att innehållet om ergonomi bör uttryckas bättre och utförligare i styrdokumentet för idrottsämnet, men även i andra kurser. Detta eftersom området är viktigt att poängtera och undervisa om. Deltagaren menar att man då skulle kunna undvika tolkningar då tolkningar bidrar till att saker faller mellan stolarna.

6.2 Arbetet med ergonomi

Nedan följer data som sammankopplas till hur deltagarna arbetar med momentet ergonomi och hur deltagarnas undervisning är utformad, vilket är en av föreliggande studies frågeställningar.

6.2.1 Tidsåtgång och undervisningsprioriteringar

De som lägger mest tid på ergonomiundervisningen är deltagare 3, 6 och 7 som planerar mellan nio till tolv timmars ergonomiundervisning i idrott och hälsa kurs 1. Deltagare 4 och 5 lägger något mindre antal timmar, nämligen fem till sex och deltagare 1 och 2 lägger tre timmar i kursen. Deltagarnas skolor har olika upplägg vad gäller kursen idrott och hälsa 1 vilket varierar deltagarnas lektionstid. Det är därmed problematiskt att jämföra antalet lektioner eftersom lektionstiderna varierar mellan 70–150 minuter bland deltagarna.

Tre av deltagarna upplever att tiden inte räcker till i kursen, men detta gäller inte bara ergonomiundervisning utan för flera områden som ska beröras i ämnet idrott och hälsa. Flera deltagare beskriver hur undervisningen av ergonomi kommer i skymundan och en deltagare skulle vilja ha tid för mer ergonomiundervisning.

6.2.2 Integrerad och anpassad undervisning

Undervisningen i ergonomi anpassas och integreras med andra moment. Fyra av sju deltagare berättar i intervjun att de brukar använda sig av elevernas praktik vid undervisning om ergonomi. Två av dessa deltagare beskriver också att eleverna får intervjua sin handledare på praktikplatsen om arbetsmiljön. Det finns också två deltagare som kopplar sin undervisning till andra moment i kursen idrott och hälsa 1, nämligen styrketräning.

Flera av deltagarna arbetar också med momentet ämnesintegrerat. Deltagare 3 exempelvis, undervisar elever som går på estetprogrammet med inriktning mot musik i ämnet idrott och hälsa. Deltagaren samarbetar därför med musikkurser och musiklektörer vid undervisning om ergonomi utifrån exempelvis olika kroppsställningar vid spelande av instrument. Även deltagare 1 och 4 använder sig av andra kurser. Deltagare 4 som undervisar barn- och fritidsprogrammet har integrerat ergonomin med en hälsopedagogikkurs och deltagare 1 har integrerat undervisningen med en naturbrukskurs samt med en samhällskunskapskurs. Även deltagare 7 samarbetar med en annan kurs, nämligen vård- och omsorgskursen för eleverna som läser vård- och omsorgsprogrammet.

Men det är vård- och omsorgskursen liksom, samarbetar med dem kring de. Då jobbar de en del i metodrummet, som de kallar det, där de byggt upp som en vårdavdelning, kan ju vara lyft i allt ifrån en säng eller från en rullstol. Taklyftar tränar vi på också. – Deltagare 7

Flertalet deltagare beskriver hur undervisningen är utformad och anpassad utifrån elevernas utbildningsprogram bland annat för att göra det mer aktuellt och betydelsefullt för eleverna genom att utgå från elevernas intressen. Detta ger deltagare 4 ett exempel på som menar att deltagaren har samma undervisning i grunden, men beroende på elevernas program eller intressen förändrar sig ergonomiundervisningen. Flera deltagare påpekar att upplägget skiftar beroende på om eleverna läser ett praktiskt- eller teoretiskt program. Deltagare 3 upplever att undervisningen av ergonomi blir naturlig i praktiska programmen.

Sen har jag en ekonomiklass också och där vet jag inte fortfarande inte riktigt än hur jag ska få in det, utan då kanske man får titta lite på ... hur blir man ekonom liksom. Då kommer man sitta ganska mycket framför en skärm. Så jag tänker att mycket av det som jag måste ta upp idag kanske handlar om hur din arbetsdag kommer att se ut. Då även om man får understryka att den vardagliga rörelsen där emellan är väldigt viktigt och det pratar man ju om hela tiden. Men det är ju viktigt med, tillslut landar man i att man kommer sitta i en stol en del av dagen ändå framför en skärm. Så jag tänker väl att mycket ergonomiundervisning kommer väl behöva lägga mycket vikt vid just stillasittande positioner och monotona situationer. – Deltagare 3

Deltagare 3 beskriver en undervisning som riktar sig mot elevernas framtida arbetsplats och funderar över hur undervisningen ska utformas för teoretiska program.

6.2.3 Ergonomisk lektionsdesign

Det finns likheter bland deltagarna gällande hur de lägger upp sin ergonomiundervisning. Fyra av deltagarna nämner att de inledningsvis inleder området med teori genom exempelvis en föreläsning där eleverna får kunskap om begreppet ergonomi och arbetsmiljö för att sedan följa upp med praktisk undervisning. Det teoretiska momentet skiljer sig bland deltagarna. Deltagare 4 beskriver att eleverna får lära sig om ergonomi, arbetsmiljö och psykosociala samt fysiska faktorer som kan påverka ergonomi och arbetsmiljö. Deltagaren kopplar arbetsmiljön till bland annat buller, ljud och ljus för sina elever i undervisningen. Deltagare 3 berättar att sin teoriundervisning handlar om hur kroppen förändras, hur en stillasittande livsstil påverkar och visar då upp bilder på exempelvis gammackar. Konsekvenser och risker av utebliven ergonomiskanpassning tar också deltagare 2 upp. Riskerna berättar deltagaren,

kan handla om felaktiga rörelsemönster som kan leda till stora konsekvenser för rygg, nacke, axlar och knän. Vikten av förebyggandet av detta tas också upp.

Efter teoretiska moment följer praktiska lektioner för de fyra deltagarnas elever. Eleverna får testa på olika övningar och reflektera över dem. Deltagare 2 betonar vikten av att eleverna får testa på att göra rätt och fel samt omvandla teoretisk kunskap till praktisk kunskap genom att testa olika övningar för att kunskapen ska bestå. Därmed bygger deltagaren upp stationer med hjälp av redskap och bilder i idrottshallen för att efterlikna verkliga situationer. Deltagare 4 ger som exempel att hans elever praktiskt får öva på att lyfta rätt genom övningar som marklyft och farmerswalk eftersom dessa övningar kan liknas med vardagliga situationer. Exempelvis med att bära matkassar från affären menar deltagaren.

Det är framförallt så är det ju att man pratar om marklyft, benböj och farmers walk är väl de vi riktat oss mot för det är väl dom som också går att närmst likna när man gör saker hemma eller på arbetsplatsen. Hur ett marklyft eller benböj, alltså hur väljer jag att lyfta saker så man håller ryggen rätt. Eller farmerswalk, alltså att man lyfter två saker från backen och så att man går. Att man lyfter på benen på det här sättet, så det är framförallt det blir ju med vikter och skivstänger och den biten. – Deltagare 4

Matkassar och lyft är något som deltagare 1 också nämner, eleverna får möjlighet att utföra och analysera varandra vad gäller lyftteknik. Undervisningen som eleverna får av deltagare 3 handlar också om att analysera vad som är viktigt att tänka på, både som exempelvis arbete för sina egna kroppar och vad som är viktigt för exempelvis en vokalist.

Även deltagare 6 nämner att eleverna får öva på att analysera och utföra goda ergonomiska lyft samt undersöka arbetsmiljöer. Däremot uppger deltagaren inte någon särskild ordning utan berättar att teori och praktik blandas. Detta är något som inte heller deltagare 5 beskriver, utan beskriver undervisningen av ergonomi som 50/50 teori och praktik. Deltagare 5 berättar att det praktiska arbetet sker i stationer där fokus är på lyftteknik och styrkelyft. Det teoretiska arbetet fokuserar på bland annat stress, ljud och buller. Deltagare 7 nämner heller ingen tydlig uppdelning mellan teori och praktik på olika lektioner utan blandar dem. Deltagaren berättar att hen inleder med styrketräning och försöker få in teori om begreppet ergonomi i samband med detta. Eleverna får öva och analysera korrekt teknik i det praktiska. Vad gäller det

teoretiska får eleverna dessutom välja ett yrke och sedan granska yrket utifrån riskfaktorer och även skapa ergonomiska förbättringsförslag. Detta sker helst genom en intervju berättar deltagare 7. Deltagaren beskriver vidare att i och med detta får eleverna kunskap om arbetsmiljön utifrån de tre hälsoaspekterna, fysisk-, psykisk- och social hälsa.

Deltagarnas tillvägagångssätt för att avsluta undervisningen i ergonomi varierar. Tre deltagare använder videoinspelning som digitalt hjälpmedel vid arbetet med ergonomi. Lärarna använder sig av film genom att eleverna får spela in en film med övningar med tillhörande instruktioner samt en reflektion om hur det har gått att genomföra ergonomiska övningar. En deltagare låter istället sina elever skapa en film utifrån en intervju med närstående om ergonomi.

Dels så brukar de få göra instruktionsvideos på hur man exempelvis ska genomföra goda ergonomiska lyft. Så då kan de få delas in i mindre grupper och så får de instruera varandra. Så får de filma och visa mig hur de har tänkt och så där om de ska skott snö eller om de ska bära hem varor från affären eller vad de nu kan vara – Deltagare 6

Några andra deltagare använder sig av skrivuppgifter som eleverna får lämna in istället för film. Förutom dessa tillvägagångssätt använder deltagare också teoriprov och redovisningar där eleverna får möjlighet att visa sina kunskaper.

[...] de får en case uppgift där de ska välja ett yrke och sen granska det yrket utifrån riskfaktorer. [...] Så de får välja ett yrke, sen de måste inte men vi uppmanar de att gärna träffa någon som jobbar inom det här yrket för att intervjua för att få en förstahandskälla. Och sen, där har jag gjort lite olika men ibland så har det varit inlämningsuppgift eller att de skrivit som en rapport, sen så har man ett seminarium där de får berätta om sitt yrke. Och där har vi kört presentationer. – Deltagare 7

Flera deltagare beskriver att deras lektionsupplägg kan möjliggöra att eleverna får möjlighet att tillägna sig kunskaper och förmågor för att kunna få ett bra yrkesliv. Deltagare 1 säger ”[...] hur de ska kunna ha ett bra yrkesamt liv eller bara så här vardagsliv”. Även flera av deltagarna nämner tips som kan kopplas till vardagslivet.

6.3 Möjligheter och begränsningar i ergonomiundervisningen

I följande avsnitt redogörs för flertal svar från intervjuerna som går att sammankoppla till den tredje och sista frågeställningen: vilka möjligheter och begränsningar finns det som kan påverka undervisningen om momentet ergonomi. Bland annat redogörs nedan för lärarnas kunskap, elevernas motivation och andra utmaningar i undervisningen.

6.3.1 Lärarnas kunskap och utbildning

Samtliga deltagare anser att de har tillräcklig kunskap för att bedriva den undervisning de utformar inom området ergonomi. Deltagare 1 nämner att ergonomiundervisningen inte är på ”en så djup nivå” och deltagare 5 berättar att kunskapen är tillräcklig för den undervisning som deltagaren bedriver, men ifall ”en ergonomiprofessor” hade kommit på besök hade den professorn haft en del åsikter om förbättringsmöjligheter. Två av deltagarna beskriver att de behöver läsa på och få en uppfräschning inför ergonomimomentet i undervisningen.

Deltagarna berättar att alla moment i idrotten inte kräver det, men att repetition krävs för undervisningen kring ergonomi.

Sex av sju medverkande lärare i studien nämner att de under sin idrottslärarutbildning inte kan minnas sin undervisning om momentet ergonomi eller att det var en liten del av utbildningen. Deltagare 1 menar att det ställer krav på lärarna eftersom de själva måste ha ett intresse för att läsa på och vilja lära sig mer. Deltagaren säger ”[...] att det inte är så mycket i utbildningen liksom. Att det ställer ganska höga krav på en som... att man ska liksom ha lite intresse själv också och kunskap... tänker jag lite”.

Deltagare 3 beskriver att arbetskamrater inom andra ämnen hjälper till med övningar och undervisningen av ergonomi eftersom deltagaren arbetat på en skola med många elever som spelar instrument. Vilket deltagaren inte känner att hen har tillräcklig kunskap om för att veta hur eleverna ska arbeta ergonomiskt med sina respektive instrument.

6.3.2 Andra ramfaktorer

Majoriteten av deltagarna anser att de har fria tyglar vid arbetet med ergonomi och att momentet inte begränsar dem i deras undervisning. Två av deltagarna beskriver dock hur det är mer deras ambition och kreativitet som sätter gränsen än vad material och lokal gör.

Angående material eller lokal är det flertalet deltagare som inte upplever några begränsningar. Deltagare 1 har dock ingen idrottshall vilket deltagaren tycker påverkar det praktiska

momentet av ergonomiundervisningen. Två av deltagarna menar även att det finns redskap och material i idrottshallarna som kan användas för ergonomiundervisningen då inga speciella material krävs.

Så jag vill inte säga att jag har någon begränsning varken när det gäller faciliteter eller ekonomi. Nej, det handlar nog mer om att använda sin kreativitet och också använda det som redan finns. Man kan simulera mycket så att det blir likt en verklig situation med hjälp av redskap i gymnastikhall till exempel. – Deltagare 2

I det insamlade materialet framkommer en del utmanande faktorer av undervisningen av ergonomi. Deltagare 3 beskriver att en utmanande faktor är att gruppens storlek kan påverka mängden individuell vägledning eleverna kan få, dock menar deltagaren att detta gäller samtliga ämnen och moment. En annan utmanande aspekt som deltagare 6 beskriver är att många elever har börjat arbeta extra vid sidan av, vilket leder till en ökad frånvaro. Deltagare 5 berättar hur deltagarens elever är dåligt tränade vilket påverkar undervisningen i idrott och hälsa.

Jag vet inte, ni har väl säkert varit ute på ett antal praktikperioder, men jag vet inte hur ni har reflekterat men mina elever... är ju så fruktansvärt dåligt tränade så att de kommer ju ha jättesvårt. De säger själva "jag är helt slut när jag kommer hem från skolan", om vi pratar sen om att motionera och träna. "Hur ska man orka det man är helt slut när man kommer hem". Då tänker jag hur ska du orka med åtta timmars arbetsdag. Så jag tänker att fokus nuförtiden handlar mycket mer om att medvetandegöra att man kanske måste träna upp sig till en viss nivå för att klara av yrken därför arbetsmiljön i Sverige är för det mesta så pass bra nu. – Deltagare 5

Vidare framhäver även deltagare 5 vilken tur hen har eftersom deltagaren uppfattar alla sina elever som trevliga och följsamma samt att eleverna sällan är frånvarande, vilket underlättar undervisningen i idrott och hälsa. Deltagare 4 beskriver att ergonomiundervisningen gynnas av att deltagarens elever går på ett idrottsgymnasium och därmed är väldigt vana med att prata om och delta i styrketräning. Andra gynnande faktorer är bland annat att flera deltagare nämner hur eleverna ofta känner till momentet och begreppet ergonomi eftersom de berört momentet på högstadiet och kommit i kontakt med det i andra sammanhang.

Fem av sju deltagare i studien nämner att det är svårt att motivera eleverna att arbeta med momentet ergonomi på grund av elevernas unga ålder. Deltagare 5 förklarar det genom att säga ” [...] det är unga människor och man tänker inte på när man är så pass ung, så tänker man inte på hur ska man orka med sitt arbetsliv eller hur kommer min kropp att må när jag är 35–40.”. Elevernas unga ålder har en påverkan enligt deltagarna eftersom belastningsskador och annat oftast uppkommer först senare i livet. En deltagare förklarar hur eleverna ofta förknippar ergonomi med sjukgymnastik.

[...] ja, och det är mycket för att jag tror att jag måste så... för att nå dem. Helt enkelt. Om det vore, om eleverna initialt hade tyckt det var mer spännande med ergonomi så hade det kanske inte varit lika relevant. Men det jag har upplevt hittills är lite “suck”, alltså i början... ja juste, det är lite torrt. Man kanske förknippar det med att det tillhör en vuxenvärld, kopplar till sjukgymnastik. – Deltagare 3

Deltagare 4 berättar även att deltagarens elever inte uppskattar de teoretiska delarna av undervisningen och att deltagaren tycker det är utmanande att göra momentet roligt för eleverna.

7. Diskussion

Syftet med denna studie är att undersöka hur lärare arbetar med ergonomi på gymnasiet i ämnet idrott och hälsa. Studiens resultat visar på flertal faktorer som påverkar utformningen av undervisningen så som tid och elevernas motivation. Resultatet visar också på en varierad undervisning, men likheter vid uppdelning av momentet bland teoretiska och praktiska delar. Vad gäller tolkning av styrdokument varierar åsikterna om dess tydlighet och riktlinjer. Resultatet diskuteras nedan utifrån ramfaktorteorin och läroplansteorin, där fokus läggs på processerna transformering och realisering. Nedan diskuteras också tidigare forskning i relation till studiens resultat. Avsnittet avslutas med en slutsats och metoddiskussion med förslag på framtida forskning.

7.1 Transformering

Linde (2021) beskriver att transformeringsprocessen innefattar hur lärare tolkar läroplanen. Tolkningen av läroplanen påverkas av en rad faktorer som bland annat praktiska ramfaktorer

och lärarnas potentiella repertoar (Linde, 2021). Utifrån den insamlade empirin diskuteras exempelvis åsikter om formuleringar i styrdokumentet, tiden till förfogande, lärarnas kunskap och erfarenhet som en del i transformeringsprocessen.

Som tidigare beskrivits i 3.1 redogör Sebelius (2018) och Boote (2006) för att kursplanen är vag och att det finns utrymme för tolkning. Tolkningar kan både ge positiva och negativa effekter på undervisningen beskriver Sebelius (2018). Detta är något som går i linje med vad deltagarna i vår studie svarar. Flera av deltagarna tar upp att det finns utrymme för tolkning och att tolkningar leder till att undervisningen kan utformas med stor frihet. Även de negativa följderna som Sebelius (2018) beskriver framkommer i det insamlade materialet. Deltagare 5 beskriver att läroplanen inte är tillräckligt tydlig och att det leder till att elevers utbildning inte blir likvärdig. Deltagare 2 och 5 upplever att ergonomin bör uttryckas utförligare med fler exempel eftersom innebörden av begreppet är bredare än vad som uppges i styrdokumentet. Deltagare 2 och 5 är även de med längst arbetserfarenhet, något som kan jämföras med upplevelsen av en deltagare med mindre erfarenhet, deltagare 3. Deltagare 3 tycker snarare att exempel i läroplanen är onödiga och att vissa formulerade delar är träffsäkra. Kan det vara så att deltagarna med längre erfarenhet upplever den senaste läroplanen som vag på grund av lärarnas arbete med flera tidigare formulerade läroplaner?

Lärares tidigare erfarenheter är en del av lärares repertoarer. Green (2000) beskriver att lärares egna erfarenheter och bakgrund från eget idrottande inverkar på undervisningens utformning. Deltagarna 1 och 3 menar att deras erfarenhet av ergonomi är liten. Deltagare 1 som har minimal erfarenhet har endast tre timmars ergonomiundervisning, däremot har deltagare 3 nio till tolv timmar. Lärarnas erfarenhet menar vi kan vara en orsak till att ergonomin i skolan också är lågt prioriterat av lärarna. Vi misstänker att andra moment som lärarna har större erfarenhet av får större plats i undervisningen. Lärares kunskap är också en del av lärarnas repertoar som påverkar transformeringen, vilket Linde (2021) beskriver. Trots att många deltagare i studien upplever kursplanen som vag upplever alla deltagare att de har tillräcklig kunskap för att undervisa om ergonomi. Några upplever dock att de behöver läsa på och repetera innan ergonomimomentet ska genomföras i undervisningen. Det kan liknas med det resultat som Sebelius (2018) framställer i sin studie, att ingen lärare i idrott och hälsa är orolig för att undervisningen inte är god nog trots den vaga kursplanen.

Samtliga deltagare anser att momentet ergonomi är viktigt för elevernas hälsa, men något som kan påverka under transformeringsprocessen är deltagarnas skilda synsätt på hälsa och varför momentet är viktigt. Det återfinns både patogena och salutogena inslag i resultatet. Vi anser att de salutogena inslagen är överrepresenterade bland deltagarnas svar och tankar eftersom det bland annat framkommer ett helhetsperspektiv av hälsa hos flera deltagare, där ergonomin är en del för god hälsa. Deltagarna kopplar även in ergonomimomentet i förhållande till hälsa och elevernas livsstil samt att deltagare 4 kopplar in stress. En helhetssyn på ergonomi är också något som Bjurvald och Peterson (1998) beskriver som viktigt, då människans hälsa och trivsel är målet med ergonomi. Quennerstedt (2014) understryker också flera viktiga aspekter för att upprätthålla och skapa hälsa, både psykiska-, sociala- och fysiska faktorer. Deltagare från vår studie tar upp dessa tre faktorer och även den psykosociala miljön.

Flertalet deltagare riktade uppmärksamheten på att eleverna ska hålla långsiktigt och två deltagare beskriver hur de arbetar med ett förebyggande perspektiv och framhäver risker för eleverna vid bland annat fel teknik vid lyft. Det förebyggande perspektivet och fokuset på att undvika skador anser vi går att koppla till det patogena synsättet, något även Quennerstedt (2014) påpekar. Deltagare 2 beskriver konsekvenserna för kroppen som kan uppstå vid felaktigt rörelsemönster, exempelvis som fysiska skador i knän och rygg och det gäller därmed att arbeta förebyggande. Att utbildning inom ergonomi faktiskt kan påverka hälsan så som att lindra smärtor och fysiska problem påvisar både Harrington och Walker (2004) samt Syazwan m.fl (2011). Ett fokus på förebyggande och lyftteknik går att jämföra med WHO:s beskrivning av hälsa, där hälsa anses vara mer än bara frånvaron av sjukdom och svaghet (WHO, 1948, refererad i Quennerstedt, 2014). Quennerstedt (2014) förklarar att hälsoundervisningen i skolan präglats av det patogena synsättet, något som till viss del framkommer i empirin i denna studie. Vi anser att lärare som utgår från ett patogent synsätt kan ge konsekvenser på den undervisning som eleverna får, något som diskuteras vidare i 7.2.

Utifrån det insamlade materialet finns det flera ramfaktorer som påverkar utformningen av ergonomiundervisningen som deltagarna beskriver. Att ramfaktorerna påverkar undervisningsprocessen beskriver Lundgren (2020) som ett faktum, ramarna skapar förutsättningen för den undervisning som blir. Som diskuterats ovan påverkar bland annat lärarnas repertoarer och då inkluderat lärarnas kunskap och synsätt på hälsa och ergonomi. Andra ramfaktorer som vi vill mena även påverkar är den utbildning som deltagarna fått om

ergonomi på lärarutbildningen. Carlsten (1989, refererad i Meckbach & Söderström, 2002) framhäver lärares kompetens som en påverkande faktor till utformningen av ämnet idrott och hälsa. Som framförts tidigare upplever sex av sju deltagare att ergonomi var en bristvara under deras utbildning. Vi funderar över om en större del av utbildningen och ett mer prioriterat ergonomimoment skulle kunna bidra till att lärare får en bredare kunskap och mer erfarenhet av ergonomi. Detta skulle kunna leda till ett mer utvecklat och prioriterat moment i elevernas undervisning. En mer prioriterad undervisning skulle kunna leda till ökad förståelse av vikten av ergonomi för eleverna, men också mer kunskap och således mindre risk för skador. Vi tror också att mer utbildning i ergonomi för lärarstudenter skulle resultera i flera verktyg och kunskaper som är användbara för att skapa ett utvecklat didaktiskt upplägg för eleverna. Det skulle i sin tur kunna öka lärarnas förmåga till att vara kreativa, något som sätter gränsen för undervisningen enligt två av deltagarna. Kunskaperna som lärarna har tillägnat sig på egen hand kan dessutom vara väldigt varierande lärare emellan, men också minimala eftersom det är tidskrävande att läsa på och hålla sig uppdaterad inför varje kurs.

Carlsten (1989, refererad i Meckbach & Söderström, 2002) förklarar att de lokala förutsättningarna har en betydelse för utformningen av undervisningen i idrott och hälsa, dock menar majoriteten av deltagarna i vår studie att material inte är något som påverkar deras undervisning. Två deltagare menar att det material som finns i idrottshallar går att använda sig av. En annan deltagare har ingen tillgång till idrottshall vilket deltagaren tar upp som en utmanande faktor. Deltagare 1 säger även själv hur detta missgynnar de praktiska momenten av ergonomiundervisningen vilket går i linje med Carlstens tankar (1989, refererad i Meckbach & Söderström, 2002). Ytterligare en ramfaktor som framhävs i resultatet är tidsaspekten. Några deltagare upplever att tiden inte räcker till för att undervisa om alla moment som ingår i idrott och hälsa kurs 1. Detta är också något Boote (2006) lyfter, att läroplanen kräver mer tid än vad lärarna har och därmed behöver lärarna göra prioriteringar. Prioriteringarna syns i resultatdelen då några av deltagarna lägger tre timmar och andra nio till tolv timmar. Tidsskillnaden visar på att undervisningen i ergonomi inte blir likvärdig för elever runt om i Sverige då undervisningstiden skiljer sig markant. Empirin i denna studie går därför att likna med Skolinspektionens (2010) rapport om att ergonomi och arbetsmiljö inte prioriteras samt att Skolinspektionen (2018) framhäver att en procent av eleverna ägnade sig åt ergonomi under den senaste lektionen. I styrdokumentet för ämnet idrott och hälsa på gymnasiet är ergonomimomentet en av sju kunskaper/förmågor som framhävs som eleverna

ska ges möjligheter till att utveckla. Utifrån vår studies resultat och det som Skolinspektionen (2018) tidigare tagit fram på högstadiet anser vi att det är en för liten del som läggs på detta moment även på gymnasiet.

Linde (2021) framhäver att lärares egna repertoarer har en betydande effekt på utformningen och vi vill tro att deltagarna i vår studie också har påverkande repertoarer. Kan exempelvis lärarnas bristfälliga utbildning om ergonomi på lärarutbildningen ha en inverkan på deras skapta undervisning fastän lärarna själva anser att deras kunskap är tillräcklig? Vi väljer att synliggöra detta för att lärare ska vara medvetna kring deras egen påverkan på val och utformning av undervisning. Vi som kommande lärare i idrott och hälsa och som upplever ergonomimomentet som minimalt i ämneslärarutbildningen bör ha detta i åtanke för att förstå hur vår egen repertoar kommer inverka vid utformningen av undervisningen.

7.2 Realisering

Linde (2021) förklarar sista steget i läroplansteorin, realiseringsprocessen, som det steg där både elever och lärare inkluderas. Där bland annat elevers deltagande, hur lärare håller lektionen och klassrumsaktiviteter inkluderas. Vi anser att elevernas motivation är en bidragande faktor som påverkar realiseringen av deltagarnas undervisning. Elevernas erfarenheter och framtid har även en inverkan på realiseringsprocessen. Vidare diskuteras även aktiviteterna och undervisningsupplägget som deltagarna redogör för.

Ett par av deltagarna upplever ett motstånd från eleverna vid momentet ergonomi. Deltagarna tror att det beror på att momentet upplevs som tråkigt och att det även inkluderar teoretiska delar. Flertalet av deltagarna i vår studie uppger elevernas ålder som en påverkan till motivation och delaktighet till momentet. Deltagarna menar att eleverna uppfattar ergonomi som något viktigt först senare i livet. Både Ekberg (2009) och Londos (2010) framhäver hur lärare i idrott och hälsa prioriterar moment som elever tycker är roligt och moment där det är fokus på aktivitet. Flertalet av deltagarna beskriver utmaningen med att motivera eleverna och vi tror att ett arbete med KASAM:s komponenter kan göra ergonomimomentet roligare och mer meningsfullt för eleverna. Heyman och Dekel (2008) framför att kunskap om ergonomi bör inledas i barndomen och därmed blir det viktigt att försöka motivera eleverna trots utmaningen med elevernas unga ålder som deltagarna påpekar. Ifall momentet kan framhåvas på ett begripligt, hanterbart och meningsfullt sätt kanske det kan motivera eleverna mer. Till

exempel genom att skapa ett engagemang, större delaktighet och koppla till elevernas vardag och liv utanför skolan vilket Antonovsky (1991) framhäver. Vi funderar kring om lärare som har ett patogent synsätt på hälsa kan ha en inverkan till att elevernas motivation påverkas. Ett patogent synsätt som nämnts tidigare kopplas mer till ett förebyggande och inte till elevernas liv här och nu. Elevernas motivation kan då sjunka om fokus enbart läggs på framtiden istället på vad som faktiskt berör eleverna i nutid. Ett fokus på nutiden med då bland annat fokus på den psykosociala miljön och annat i deras studiemiljö tänker vi skulle kunna gynna elevernas inlärnin g och välmående. Den psykosociala miljön är dock något som flera av deltagarna nämner och även hur de utgår från elevernas intressen.

Ergonomiundervisningen varierar och anpassas efter elevernas gymnasieprogram hos de flesta av deltagarna i denna studie. Deltagarna utgår då från elevernas intresse och elevernas eventuella framtid, vilket kan öka elevernas motivation och känsla av delaktighet. Woodcock (2007) beskriver även att ett undervisningsmoment gynnas av att hänsyn tas till vad som kan motivera eleverna. Vi vill dock mena att en anpassad undervisning som enbart utgår från det gymnasieprogram som eleverna läser riskerar leda till att eleverna inte får en helhetssyn på ergonomin som Bjurvald och Peterson (1998) betonar. Det skulle därmed kunna bli problematiskt för de elever som sedan inte arbetar med det yrke som gymnasieprogrammet förbereder eleverna för. Woodcock (2007) menar att undervisningen gynnas av att utgå från elevens tidigare erfarenheter. Elevernas tidigare erfarenheter av ergonomi från exempelvis högstadiet är något som flera deltagare i vår studie berättar att de lutar sig tillbaka på och kan arbeta vidare utifrån.

Flera gynnsamma aspekter i ergonomiundervisningen som Woodcock (2007) beskriver är bland annat aktivitetsbaserat lärande, en bredd av arbetsuppgifter och bredd av undervisningsmetoder. Vi kan se att alla deltagare arbetar med praktiska aktiviteter i ergonomiundervisningen på olika sätt, bland annat med stationsträning som innefattar styrketräning och lyftteknik. Utifrån det insamlade materialet framkommer det även en variation av lärandeuppgifter och teoretisk undervisning. Bland annat intervjuuppgifter, ett film-moment, arbete med en falluppgift och redovisningar. Vi vill därmed mena att det inte bara finns en variation på tiden som läggs utan även också vilken undervisning som ges. Detta resulterar i att eleverna kommer få olika förmågor och kunskaper med sig av undervisningen.

Vi kan däremot inte säga vilket upplägg som gynnar eleverna bäst, men vill framhäva att undervisningen skiljer sig åt.

Det varierande upplägget kan bero på hur läroplanen tolkas, vilket Linde (2021) även framhäver, att de olika stegen i läroplansteorin går in i varandra. Flera deltagare beskrev även hur de har ett fritt utrymme att lägga upp sin undervisning utifrån det formulerade delarna om ergonomi i styrdokumentet. Vi delar därför den åsikt som deltagare 5 uttrycker om att eleverna inte får en likvärdig utbildning på grund av läroplanen. Det är något som Sebelius (2018) också beskriver, att tolkningar av läroplanen har en inverkan på undervisning och bedömning. Vi tror därför att ifall läroplanen skulle ha mindre tolkningsutrymme hade undervisningen varit mer likvärdig, dock vill vi mena att risken skulle vara att undervisningen i mindre grad skulle kunna anpassas utifrån elevgruppen och därmed påverka deras inläring negativt. Dock kan vi inte med säkerhet veta vad som skulle vara till fördel för elevernas inläring eftersom vi inte har en helhetsbild av hur deltagarnas undervisning faktiskt realiserats och vilken kunskap som eleverna får med sig.

7.3 Slutsats

Utifrån vår genomförda studie har vi fått ökad förståelse hur lärare tolkar de ergonomiska inslagen i styrdokumentet, hur lärare arbetar med momentet ergonomi i idrott och hälsa kurs 1 samt vilka möjligheter och utmaningar lärarna möter i ergonomiundervisningen. Vi inspireras av deltagarnas undervisning och har fått nya lärdomar kring hur lärare kan tänka kring styrdokumentet och vilka faktorer som kan inverka på undervisningen.

Vi drar slutsatsen att styrdokumentet upplevs olika, men att lärare i idrott och hälsa har tolkningsutrymme till att skapa en undervisning som relateras till elevernas gymnasieprogram, intresse och liv utanför skolan. Undervisningen av ergonomi innefattar både teoretiska och praktiska moment med varierade aktiviteter och uppgifter. Lärarna upplever få begränsningar vid utformningen av momentet ergonomi i undervisningen förutom elevernas motivation kopplat till ålder, som är en tydlig utmaning hos majoriteten av deltagarna.

Utifrån empirin drar vi slutsatsen att en utökad utbildning kring momentet ergonomi på lärarutbildningar skulle gynna lärare i deras undervisning. En ökad utbildning skulle kunna ge

lärarna en större erfarenhet av ergonomi och mer kunskap om ämnet. Det är viktigt eftersom deltagarna upplever utmaningar kopplat till motivation för eleverna. Dessutom påverkar synen på hälsa ergonomiundervisningen, därmed är det betydelsefullt att idrottslärare får kunskap om ergonomi ur ett helhetsperspektiv. Vi tror också att en ökad kunskap hos idrottslärarna skulle resultera i ökad prioritet av momentet som idag kommer i skymundan.

7.4 Metoddiskussion

Inledningsvis i studien när informationsbrevet skickades ut för att söka deltagare till studien fanns risken att lärare som själva känner att de undervisar om och känner sig trygga inom området ergonomi är de som väljer att medverka i studien. De lärare som tog emot mejlet om förfrågan till medverkan i vår studie men som känt att deras kunskap är bristfällig kan eventuellt valt att avstå från studien. Detta kan till viss del liknas med ett bekvämlighetsurval (Alvehus, 2019), då urvalet styrs av vilka deltagare som finns tillgängliga och vill medverka. I studiens resultat synliggörs också att samtliga medverkande deltagare anser sig själva ha tillräcklig kunskap för den undervisning som de bedriver om ergonomi. Alvehus (2019) beskriver att ett bekvämlighetsurval riskerar att man speglar en viss grupp och inte ett visst fenomen. Det blir därmed inte representativt för hur alla lärare arbetar utan framställer istället en snäv bild. Vi vill dock påpeka att detta hade haft en större påverkan om studiens syfte exempelvis var att statistiskt analysera hur lärare i Sverige lägger upp sin undervisning eller hur många som undervisar om det ett visst antal timmar i kursen. Denna studies syfte var att undersöka hur lärare arbetar, tolkar styrdokument och möjligheter och begränsningar för att få en djupare förståelse och därmed anser vi att vårt urval inte påverkade vår studie i hög grad. Hade deltagarna inte undervisat om ergonomi eller inte haft någon större kunskap om det hade det varit svårt att få svar på föreliggande studies frågeställningar.

I datainsamlingsmetoden (se 5.3) nämndes att samtliga intervjuer genomfördes via Zoom eller Teams. Deltagarna fick möjlighet att själva välja en plats där de kände sig trygga och bekväma att genomföra intervjun på. En sådan plats menar Lagerholm (2010) kan öka chanserna för att deltagarna ger mer ärliga och utförliga svar. De medverkande deltagarna satt under intervjun i arbetsrum eller i klassrum. En deltagare som satt i ett arbetsrum där annan personal flera gånger passerade riskerade att under intervjun bli störd. Det kan ha påverkat deltagaren att inte känna sig helt trygg under intervjun. Även Bryman (2018, s.567) skriver att miljön bör säkerställas så att intervjupersonen inte behöver oroa sig för att någon ska höra vad

som sägs. Vi menar dock att intervjun inte berörde särskilt känsliga områden och därmed bör detta inte haft någon större inverkan på giltigheten, något som vi däremot inte kan säkerställa.

Första intervjun som genomfördes tog 20 minuter, vilket skapade en oro hos oss kring om intervjuguidens innehåll var för litet. Längden på kvalitativa intervjuer menar Bryman (2018, s.579) däremot kan variera mycket i längd och kortare intervjuer behöver inte vara sämre då samma information ändå kan ha givits. I kommande intervjuer ställdes dock allt fler följdfrågor för att se om djupare svar kunde nås. Vi blev noggrannare med att ge tid till deltagarna att tänka efter, utveckla svar och därmed tolererade vi tystnader, något som Bryman (2018, s.568) tipsar om. De resterande intervjuerna tog också längre tid, vilket antingen kan bero på att vi tog en aktivare roll eller så beror det på att deltagaren vid första intervjun var stressad eller liknande. Vi upplevde dock att vi fick svar på de frågor och ämnen som studien ämnat att undersöka, detta hade annars kunnat påverka studiens resultat.

Under och efter datainsamlingen började vi även reflektera över valet av intervjufrågor utefter deltagarnas svar trots att en pilotstudie genomförts där frågorna testats. Vi noterade att frågan om vilka ramfaktorer som påverkar undervisningen kan uppfattas som ledande då den kan antyda på att det finns ramfaktorer som påverkar. Ledande frågor är något Bryman (2018, s.567) skriver att man inte ska ställa. Upplevelsen var dock att flera deltagare svarade att det inte fanns några ramfaktorer som påverkade deras undervisning och därmed anser vi att frågan inte påverkat pålitligheten av deltagarnas svar även om upplevelsen kan vara att frågan var ledande. Frågan om ramfaktorer kom också före frågan om deltagarna undervisar om ergonomi (se bilaga 3). Detta innebär att frågan om ramfaktorerna gav en antydning om att deltagarna undervisar om ergonomi trots att frågan om de undervisar inte ännu ställts. Det är något som skulle kunnat förändrats om studien skulle genomföras igen. Den sista frågan inbegrep två frågor i samma, nämligen möjligheter och utmaningar (se bilaga 3). Detta upplevde vi var svårt för deltagarna att komma ihåg vilket resulterade i påminnelser och ytterligare följdfrågor för att få svar på hela frågan. Sista frågan hade kunnat förenklats om möjligheter berörde en fråga och utmaningar en annan. Några av våra frågor var dessutom stängda, ja eller nej frågor, och därmed valde vi att ha följdfrågor så deltagarna fick utveckla svaren. Detta fick däremot konsekvensen att alla deltagare inte fick samma frågor utan det berodde på kontexten.

Under analysen av materialet valde vi att utgå från studiens frågeställningar från en början vid kodningen av materialet. Braun och Clarke (2006) skriver att en fallgrop vid användandet av en tematisk analys är att använda sig av intervjufrågorna som teman. Ifall detta sker menar författarna att materialet inte analyserats överhuvudtaget. Vi vill dock mena att användningen av studiens frågeställningar vid kodning av materialet inte ledde till samma fallgrop. Efter materialet blivit analyserat kunde delar från samma fråga och svar få flera olika färger.

Genom att göra en intervjustudie och inte genomföra observationer kan lärarna säga att de undervisar om ergonomi på ett sätt, men i verkligheten kan det se annorlunda ut. Detta kallar Mackey och Gass (2015) för en *haloeffekt* då deltagare i studier ofta vill framställa sig på ett bra sätt. Vi hade därmed kunnat valt att ha flera metoder för att säkerställa det vi undersöker mer exakt, något som Alvehus (2019) kallar för triangulering. Ett exempel som skulle kunna öka studiens trovärdighet och tillförlitlighet hade varit att observera samt undersöka elevernas upplevelse av ergonomiundervisningen på gymnasiet för att jämföra det med lärarnas beskrivningar.

En ytterligare aspekt som skulle kunna förändrats är den föreliggande studiens teoretiska angreppssätt, nämligen att istället utgå från Antonovskys (1991) salutogena teori om KASAM. Det hade kunnat gett värdefull empiri om hur lärare skapar ett hanterbart, meningsfullt och begripligt undervisningsinnehåll för eleverna. Det hade varit värdefullt utifrån denna studies resultat som synliggör lärarnas utmaning med att motivera elever inom momentet ergonomi. Genom att vi istället utgick från läroplansteorin och ramfaktorteorin så anser vi att vi fått en bred bild av utformningen av ergonomi och även fått svar på studiens frågeställningar, något som vi inte hade fått med exempelvis användning av enbart KASAM som teoretiskt angreppssätt.

Föreliggande studie genomfördes för att fylla en kunskapslucka då ergonomiundervisningen är liten samtidigt som vi inte funnit någon tidigare forskning i Sverige som studerat hur lärare arbetar med ergonomi i gymnasieskolans idrottsundervisning trots ergonomins innehåll i styrdokumentet. Studiens resultat kan därmed användas av verksamma och kommande lärare vid utformning av ergonomiundervisning för att få pedagogiska och didaktiska idéer om undervisningsinnehåll utifrån lärares varierade tolkningar i styrdokumentet. Studiens resultat

kan dessutom användas av idrottslärarutbildningar för att öka vetskapen om att flera lärare upplever utbildningen i ergonomi som bristfällig.

7.4.1 Framtida forskning

Vi vill lyfta fram flera förslag på eventuell framtida forskning för att öka kunskapen kring momentet ergonomi i undervisningen i ämnet idrott och hälsa. En studie skulle kunna undersöka vilken kunskap och förmågor som elever tillgodogör sig från den undervisning som bedrivs. Det skulle kunna öka kunskapen för lärare hur undervisningen bör förändras och utvecklas. En annan intressant studie skulle vara att samla in empiri från verksamma lärare i idrott och hälsa kring deras bedömning av momentet ergonomi. Med hjälp av lärares olika bedömningar av ergonomi skulle lärare få en ökad förståelse för vilka aspekter av ergonomi som anses viktiga och hur läroplanen tolkas. Ett sådant material skulle även kunna användas av bland annat Skolverket för att förstå hur lärare tolkar betygskriterier och de formulerade delarna i ämnesplanen. Detta skulle också kunna bidra till att öka förståelsen för om ergonomiundervisningen är likvärdig runt om i landet. Som framkommit i denna studie upplever flera av deltagarna en utmaning med att motivera eleverna kring momentet ergonomi. Därmed anser vi att det skulle vara intressant att studera elevers upplevelse och syn på ergonomi för att kunna skapa ett mer meningsfullt upplägg för eleverna.

I studien framkommer också att deltagarna upplever en bristfällig utbildning i ergonomi på lärarutbildningen. Med anledning av detta anser vi att det skulle vara av stor vikt att studera mängden ergonomiska inslag i lärarutbildningen i jämförelse med andra moment, undersöka anledningen till eventuella skillnader och om ergonomiutbildningen är tillräcklig. Detta är betydelsefullt eftersom ergonomi är viktigt för elevers hälsa nu och i framtiden, därmed bör lärare ges gedigen kunskap för att lära ut om ergonomi.

Käll- och litteraturförteckning

Alvehus, J. (2019). *Skriva uppsats med kvalitativ metod: en handbok*. (2 uppl.). Stockholm: Liber.

Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.

Arbetsmiljöverket. (2 november 2022). *Belastningsergonomi*. URL: <https://www.av.se/halsa-och-sakerhet/belastningsergonomi/>

Bettany-Saltikov, J., McSherry, R., van Schaik, P., Kandasamy, G., Hogg, J., Whittaker, V., Racero, G. A., & Arnell, T. (2019). PROTOCOL: School-based education programmes for improving knowledge of back health, ergonomics and postural behaviour of school children aged 4-18: A systematic review. *Campbell systematic reviews*, 15(1-2). DOI: <https://doi.org/10.1002/cl2.1014>

Boote, D. (2006). Teachers' professional discretion and the curricula. *Teachers and Teaching*, 12(4), 461–478. DOI: <https://doi.org/10.1080/13450600600644319>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77–101. DOI: <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Bjurvald, M. & Peterson, N. (1998). *Ergonomi*. (4 uppl.). Arbetskyddsnaämnden.

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

Ekberg, J. (2009). *Mellan fysisk bildning och aktivering* (Avhandling, Malmö: Holmbergs, Lärarprogrammet).

Green, K. (2000). Extra Curricular Physical Education in England and Wales: A sociological perspective on a Sporting Bias. *European Journal of Physical Education*, 5 (2), 179-207.

Hanson, A. (2018). *Salutogent ledarskap för hälsosam framgång: vägen mot tillit, mening och känsla av sammanhang*. MTM.

Harrington, S., & Walker, B. (2004). The effects of ergonomics training on the knowledge, attitudes, and practices of teleworkers. *Journal of Safety Research*, 35 (1), 13-22.

<https://doi.org/10.1016/j.jsr.2003.07.002>

Heyman, E. & Dekel, H. (2008). Ergonomics for children: An educational program for elementary school. *Work*, 32 (3), 261-265. DOI: <https://doi.org/10.3233/WOR-2009-0824>

Lagerholm, P. (2010). *Språkvetenskapliga uppsatser*. Studentlitteratur.

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

Linde, G. (2021). *Det ska ni veta! En introduktion till läroplansteori*. (3 uppl.). Studentlitteratur.

Lindén, K. (1995). *Riktiga rörelser – Ergonomi i skolan*. (2. uppl.). Folksam.

Londos, M. (2010). *Spelet på fältet. Relationen mellan idrott och hälsa på gymnasieskolan och idrott på fritiden*. Malmö: Lärarutbildningen.

Lundgren, U. (2020). Läroplansteori och didaktik – framväxten av två centrala områden. I U. Lundgren, R. Säljö & C. Lindberg. (Red). *Lärande, skola, bildning – grundbok för lärare*. (5 uppl., s. 287-379). Natur & Kultur Akademisk.

Mackey, A., & Gass, S. (2015). *Second language research: methodology and design*. (2 uppl.). New York: Routledge.

Meckbach, J. & Söderström, S. (2002). ”Kårt barn har många namn” – idrott & hälsa i skolan. I L-M. Engström & K. Redelius. (Red.). *Pedagogiska perspektiv*. (s. 209-239). HLS Förlag.

National Encyklopedin AB. (2023). *Ergonomi*. Hämtat: 17-10-23. URL:

<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/ergonomi>

Patel, R., & Davidsson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. (4 uppl.). Studentlitteratur.

Sebelius, S. (2018). *Att vara idrottslärare: Om de själva får berätta*. [Licentiatuppsats, Malmö Universitet, Fakulteten för lärande och samhälle]. Malmö Universitet. URL: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1404545/FULLTEXT01.pdf>

Skolinspektionen. (2010). *Mycket idrott lite hälsa. Skolinspektionens rapport från den flygande tillsynen i idrott och hälsa*. (Dnr: 2010:2037). URL: <https://www.skolinspektionen.se/globalassets/02-beslut-rapporter-stat/granskningsrapporter/ovriga-publikationer/2010/idrott--fi/slutrapport-flygande-tillsyn-idrott.pdf>

Skolinspektionen. (2018). *Kvalitetsgranskning av ämnet idrott och hälsa i årskurs 7-9*. (Diarienummer: 400-2017:3948). URL: <https://www.skolinspektionen.se/globalassets/02-beslut-rapporter-stat/granskningsrapporter/tkg/2018/idrott-och-halsa/kvalitetsgranskning-av-amnet-idrott-och-halsa-i-arskurs-79.pdf>

Skolverket. (2011). *Ämne – Idrott och Hälsa* [Ämnesplan gymnasiet]. URL: <https://www.skolverket.se/undervisning/gymnasieskolan/laroplan-program-och-amnen-i-gymnasieskolan/gymnasieprogrammen/amne?url=-996270488%2Fsyllabuscw%2Fjsp%2Fsubject>

Skolverket. (2019). *Hälsa för lärande - lärande för hälsa*. ISBN: 978-91-7559-335-7. URL: <https://www.skolverket.se/download/18.2a23c2b1698641e369530/1569845934609/pdf4071.pdf>

Skolverket. (2022). *Kursplan – Idrott och hälsa*. [Läroplan och kursplan för grundskolan]. URL: <https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/laroplan-lgr22-for-grundskolan-samt-for-forskoleklassen-och-fritidshemmet?url=-996270488%2Fcompulsorycw%2Fjsp%2Fsubject.htm%3FsubjectCode%3DGRGRIDR01%26tos%3Dgr&sv.url=12.5dfce44715d35a5cdfa219f>

Sundquist, G. (7 augusti 2023). *Ergonomi, arbetsmiljö*. Sveriges kommuner och regioner.

URL:

<https://skr.se/skr/arbetsgivarekollektivavtal/arbetsmiljo/fysiskarbetsmiljo/ergonomi.9763.html>

Svenska akademins ordböcker. (2022). *Hälsa*. Svenska Akademin. Hämtad: 2023-10-20.

URL: <https://svenska.se/saol/?id=1186735&pz=3>

Syazwan, A., Azhar, M. M., Anita, A., Azizan, H., Shaharuddin, M., Hanafiah, J. M., Muhaimin, A., Nizar, A., Rafee, B. M., Ibthisham, A. M., & Kasani, A. (2011). Poor sitting posture and a heavy schoolbag as contributors to musculoskeletal pain in children: an ergonomic school education intervention program. *Journal of pain research*, 4, 287–296.

DOI: <https://doi.org/10.2147/JPR.S22281>

Quennerstedt, M. (2014). *Att lära sig hälsa*. Johanneshov: MTM.

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

https://lincs.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf

Wahlström, N. (2023). *Läroplansteori och didaktik*. Malmö: Gleerup Utbildning AB

Watt Boolsen, M. (2007). *Kvalitativa analyser – forskningsprocess, människa, samhälle*. Gleerups Utbildnings AB.

Woodcock, A. (2007). Ergonomics, education and children: a personal view. *Ergonomics*, 50 (10), 1547-1560. DOI: 10.1080/00140130701587384.

Bilaga 1



2023-10-25

Till dig som är lärare på gymnasiet i ämnet idrott och hälsa, information och förfrågan om deltagande i intervjustudie.

Styrdokumentet i idrott och hälsa på gymnasiet beskriver att elever ska få möjlighet att utveckla sina kunskaper gällande ergonomi. Skolinspektionen rapporterar att idrottsundervisning till största del består av idrott och framförallt bollspel. Det finns flera internationella studier som lyfter vikten av att ge undervisning i ergonomi. Däremot finns det lite kunskap om hur lärare arbetar med detta i Sverige. Därav vill vi göra denna intervjustudie för att få en ökad förståelse och kunskap om hur lärare arbetar med ergonomi på gymnasieskolan i ämnet idrott och hälsa. Studien kan därmed gynna andra lärare och oss lärarstudenter i vår framtida undervisning.

Studien kommer genomföras med hjälp av digitala intervjuer som beräknas ta mellan 30 – 60 minuter. Dessa intervjuer kommer att spelas in auditivt. Deltagande i studien är helt frivilligt och du kan välja att avsluta ditt deltagande när som helst. Vi söker dig som har genomfört och avslutat minst en kurs av idrott och hälsa 1 på gymnasiet.

Materialet från intervjuerna kommer att hanteras och behandlas konfidentiellt och det kommer att förvaras så att ingen obehörig kommer att kunna ta del av det. Inga enskilda personer eller gymnasieskolor kommer att kunna identifieras i examensarbetet.

Denna undersökning sker och presenteras i en uppsats på avancerad nivå. Vi är två ämneslärarstudenter på Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm och läser sista året på ämneslärarprogrammet. Hör gärna av dig vid eventuella frågor.

Studerande:

Sanna Andersson - sanna.andersson@student.gih.se

Elsa Karis – elsa.karis@student.gih.se

Handledare:

Bengt Larsson – bengt.larsson@gih.se

Bilaga 2



Samtyckesblankett

2023-10-25

Samtycke till att delta i studien:

Ergonomi på gymnasiet i ämnet idrott och hälsa

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.

.....

Underskrift

.....

Namnförtydligande

.....

Ort och datum

Ansvarig för studien:

Elsa Karis

elsa.karis@student.gih.se

Sanna Andersson

sanna.andersson@student.gih.se

Handledare: Bengt Larsson

Bengt.larsson@gih.se

Bilaga 3

Intervjuguide

Informationsfrågor:

- Hur gammal är du?
- Hur länge har du arbetat som lärare?
- När blev du utbildad idrott och hälsa lärare?
- Vilka gymnasieprogram undervisar du i idrott och hälsa?
- Undervisar du i fler ämnen?

Huvudfrågor:

Transformering:

- Hur skulle du definiera begreppet *ergonomi*?
- Hur ser du på ergonomi utifrån ett hälsoperspektiv?
- Vi kommer snart gå in på hur du eventuellt undervisar om ergonomi och vill nu få din syn på läroplanen och hur du tolkar den...
 - Vad tycker/tänker du eller tolkar du det centrala innehållet som finns med i Idrott och hälsa kurs 1, *Arbets- och studiemiljöer: samspel mellan situationens krav och människan utifrån ergonomiska aspekter, till exempel kroppsligbalans och lyfteknik*?
 - I ämnesplanen för Idrott och hälsa ska eleverna få förutsättningarna att utveckla en [...] *Förmåga att ergonomiskt anpassa sina rörelser till olika situationer och att bedöma hur miljöer ergonomiskt kan anpassas till människan. Vad är din tolkning av denna förmåga?*
- Anser du att *ergonomi* är en viktig del i undervisningen?
 - Varför?
- Vad är din erfarenhet om/av *ergonomi*?
- Vilka ramfaktorer påverkar din undervisning i/om ergonomi? (T.ex. klasstorlek, utrymme, tid, ekonomi).
- Anser du att du har tillräcklig kunskap för att undervisa om *ergonomi*?
 - Om nej, vad är det som du tycker saknas eller du har bristfällig kunskap om/i?

Realisering:

- Undervisar du om *ergonomi*?
 - Om nej, varför?
 - Om ja...
 - Hur undervisar du om det?
 - Vilka förmågor eller kunskaper får eleverna möjlighet att tillägna sig?
 - Hur ofta undervisar du om *ergonomi*?
 - Kan du uppskatta hur många timmar som läggs på det centrala innehållet per läsår?
 - Integreras ergonomiundervisningen med något särskilt moment eller annat ämne?
 - Har du samma ergonomiundervisning oavsett elevernas gymnasielinje?

- Om nej, hur förändrar du undervisningen?
- Vilka utmaningar och möjligheter upplever du av att undervisa om *ergonomi*?