



Pusta ut och lär dig att “chilla”

- en studie om förekomsten av spänningsreglering
på lärarutbildningen i idrott och hälsa

Malin Eriksson och Mikaela Olsson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete grundnivå 8:2016

Idrott och hälsa 120 hp

Handledare: Pia Lundquist Wanneberg

Examinator: Suzanne Lundvall

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka inslaget av spänningsreglering på lärarutbildningen i idrott och hälsa.

- Vilka kunskaper om spänningsreglering upplever studenter på lärarutbildningen att de utvecklat genom undervisningen i idrott och hälsa?
- Hur arbetar ledande personer inom högskolan för att få med spänningsreglering i lärarutbildningen?

Metod

Studien gjordes med hjälp av en kvantitativ ansats där enkäter skickades ut till lärarstudenter i alla årskurser. Även en kvalitativ metod användes där ledande personer på en högskola intervjuades enligt en halvstrukturerad intervju. Urvalet som gjordes var ett bekvämlighetsurval, som bestod av studenter på en högskola med lärarutbildning med inriktning lärarprogrammet och idrott och hälsa 120 högskolepoäng. Det var 72 studenter som deltog i undersökningen. KASAM har använts som teoretisk utgångspunkt.

Dataanalysen av enkäterna gjordes med IBM SPSS Statistics 22 och intervjuerna analyserades med modellen teoriledd tematisk analys. (Hassmèn Hassmèn 2008, s. 349)

Resultat

Resultatet av studien visade att studenterna ej har tillräckligt med kunskap för att undervisa i spänningsreglering och anser att det borde förekomma mer under utbildningen. Idag finns det ingen examination som är kopplad till detta, men vissa aktiviteter har presenterats så som yoga och avslappningsövningar. Både den kvantitativa och kvalitativa studien visar att lärarutbildningen bör arbeta med och problematisera detta moment.

Slutsats

Studenter på lärarutbildningen behöver mer kunskap inom spänningsreglering, både teoretiskt och praktiskt, för att kunna undervisa om detta i sitt kommande yrke som lärare i idrott och hälsa. Det anser både studenterna och ledande personer inom högskolan.

Innehållsförteckning

1.1. Introduktion	4
1.2. Bakgrund	5
1.2.1 Vad är spänningsreglering.....	6
1.3. Forskningsläge	8
1.3.1 Positiva effekter av spänningsreglering.....	8
1.3.2. Studier som jämför olika metoder av spänningsreglering.....	11
1.3.3. Spänningsreglering kan förbättra betygen.....	12
1.4. Teoretisk utgångspunkt	13
1.5. Syfte och frågeställning	14
2. Metod	14
2.1. Urval	15
2.2. Dataanalys	15
2.3. Reliabilitet och validitet	16
2.4 Forskningsetiska principer	17
3. Resultat	17
3.1 Studenternas kontakt med spänningsreglerande aktiviteter	18
3.2. Kunskap om spänningsreglering på lärarutbildningen	18
3.3. Hur ledande personer på högskolan arbetar med spänningsreglering	21
3.3.1. Tema 1 - Högskolan arbetar med spänningsreglering	21
3.3.2. Tema 2 – Bör begreppet spänningsreglering ses över och få mer plats	22
3.3.3. Tema 3 - Spänningsreglering ur ett salutogent perspektiv, att förebygga stress och bidra till god hälsa (KASAM).....	22
4. Diskussion	23
4.1. Metod diskussion.....	26
4.2. Slutsats	26
5. Käll- och litteraturförteckning	28
6. Bilagor	31
6.1. Bilaga 1	31
6.2. Bilaga 2	32
6.3. Bilaga 3	35

Tabell- och figurförteckning

Tabell 1 - Sammanställning av aktiviteter

Tabell 2 - Spänningsreglering under utbildningen

Tabell 3 - Teoretiska kunskaper inom spänningsreglering

Tabell 4 - Kunskap för att undervisa praktiskt i spänningsreglering

Tabell 5 - Kunskap för att undervisa teoretiskt i spänningsreglering

Tabell 6 - Praktisk och teoretisk kunskap kring spänningsreglering.

1. Inledning

1.1. Introduktion

Många barn och ungdomar i dagens samhälle lider av mental stress och psykisk ohälsa. (Stressforskningsinstitutet 2016-04-19) Vad som är stress samt vad som leder till det är mycket individuellt och orsakas av så kallade stressorer. Detta kan bero på olika saker så som kronisk stress, sjukdom eller mobbning. Med det finns även livshändelser som kan leda till att vi blir stressade då det kan handla om skilsmässa eller dödsfall. Vi har även en daglig stress runt oss som handlar om att få ihop vår vardag som exempelvis konflikter och krav. Det här är en stress som vi alla drabbas av och som vi mer eller mindre brottas med. Om denna stress byggs på under en längre tid och inte bryts kan det leda till att kronisk stress uppstår. (Antonovssky 2005, s. 175-176)

Det finns inga tydliga riktlinjer för när en person är stressad, det är också därför det inte officiellt betraktas som en sjukdom. Stresstillståndet går dock att koppla till en rad olika symtom. De brukar delas in i fysiska, psykiska och beteendemässiga symtom. Några exempel är nedstämdhet, koncentrationssvårigheter, inlärningssvårigheter, huvudvärk, sömnstörning, hjärtklappning med flera. (Andersen, Brinkmann 2015, s. 14) Frånvaro av dessa stressindikationer bidrar till mental balans och psykisk hälsa. Motsatsen är mental obalans och känslan av depression eller ångest.

Krav-kontroll-stödmodellen är en teori som förklarar hur stress uppkommer och beror på våra krav och om vi har kontroll på dessa, det vill säga att ha kontroll över sin livssituation. Enligt modellen är det bästa för vår psykiska hälsa att vara avspänd. Är kraven på oss för höga ökar också spänningarna och det blir obalans. (Willquist, Paulsson 2014, s. 18) Som Paulsson och Svalner menar uppstår stress i samspel mellan individen och omgivningen. Många barn och ungdomar har en vardag som ständigt kretsar kring en stressig omgivning och krav på prestationer. (Bris 2016-04-19) En studie som Stressforskningsinstitutet gjort, visar att fler än 30 procent av de trehundra sextonåringar som deltog i studien rapporterade allvarliga stresssymtom och att barn och ungdomar i åldern 10-18 år upplever stress flera gånger i

veckan. (Stressforskningsinstitutet 2016-04-19) Detta är ett växande problem inte bara sett till hälsa och välbefinnande, utan påverkar även ungdomars skolresultat negativt. Det finns dock metoder och verktyg som kan användas både i preventivt syfte och vid uppkommen stress. Tidigare forskning visar på hälsofrämjande effekter när det kommer till spänningsreglering. (Wall 2005, s. 1) Yoga eller andra avspänningsövningar kan vara ett bra redskap för att förebygga och lindra problemet. I läroplanen för gymnasiet Lgy 11 finns inskrivet i centralt innehåll att lärarna i idrott och hälsa ska arbeta med spänningsreglering. Skolverket förespråkar att begreppet ska ses ur ett salutogent perspektiv, alltså förebygga mental obalans och reglera spänningar i kroppen. Vi vill studera ifall behovet av mer kunskap kring spänningsreglering behövs på lärarutbildningen samt vilken kunskap de som utbildar sig till lärare i idrott och hälsa får inom området.

1.2. Bakgrund

I ämnesplanen för gymnasiet från 2011 står det att undervisningen ska behandla spänningsreglering och mental träning. (Skolverket 2011, s. 85) Skolinspektionen gjorde 2010 en rapport som heter *Mycket idrott och lite hälsa*. En flygande tillsyn i ämnet idrott och hälsa gjordes som visade att bollspel var dominerade och att hälsan hamnade i skymundan. I rapporten finns avslappning med som en aktivitet i ämnet idrott och hälsa. Rapporten är indelad och kategoriserad utifrån de tre kunskapsområdena: rörelse, hälsa och livsstil samt friluftsliv och utevistelse. I tabellen nedan finns avslappning med i två av tre kunskapsområden.

Tabell 1 - Sammanställning av aktiviteter

Huvudgrupp rörelse	:	Huvudgrupp hälsa:
Avslappning	4.2 %	Avslappning 2,3 %

(Skolinspektionen 2016-04-14)

Tabellen visar låga procentsiffror i de båda huvudgrupperna, dock lite högre i tabellen rörelse. Vi kan även utläsa att rörelse under lektionerna i idrott och hälsa ej var inräknad som hälsa, det handlade mer om teoretisk kunskap ifall läraren till exempel pratade om kostlära,

kroppsideal och ergonomi eller att läraren kopplade ihop aktiviteterna med resonemang om att det kan främja hälsan på något sätt. Begreppet avslappning var inte specifikt definierat, det kunde innebära att eleverna låg på golvet till lugn musik, gjorde yogaliknande rörelser, fokuserade på andningen med mera. Det som går att utläsa ur tabellerna är att avslappning ligger lågt i procentandelar i de båda huvudgrupperna i jämförelse med andra aktiviteter. Det går dock inte att utläsa ur tabellen exakt vilka aktiviteter som utövats under avslappning, samt vilken kunskap eleverna fått tagit del av när det presenterats.

1.2.1. Vad är spänningsreglering

Spänningsreglering handlar om att hitta verktyg för att kunna hantera spänningar i kroppen. Det finns mentala och fysiska tillvägagångssätt för att sänka anspänningen i kroppen. (Paulsson, Svalner 2011, s. 112) I vardagen utsätts både kropp och själ för psykiska och fysiska påfrestningar. Spänningsnivån i kroppen regleras av det autonoma nervsystemet som är uppdelat i det parasympatiska och det sympatiska. Det parasympatiska nervsystemet används när vi är inaktiva och det sympatiska nervsystemet när vi är aktiva. För hög spänning/aktivering av det sympatiska nervsystemet kan leda till att spänningarna i kroppen hamnar i obalans och i sin tur bidrar till ohälsa. (Paulsson, Svalner 2011, s. 96) Skolverket har gjort en egen definition av begreppet spänningsreglering.

”Begreppet används ur ett främjande (salutogent) perspektiv med utgångspunkt i den kroppsliga förmågan, till skillnad från begreppet stresshantering som snarare utgår från ett sjukdomstillstånd. Olika former av till exempel rörelseaktiviteter kan användas för att reglera spänningar och få kroppen i balans. Rörelseaktiviteter eller vistelse i natur och utemiljöer skulle kunna vara ett sätt att spänningsreglera. Spänningsreglering kan också användas i ett preventivt, skadeförebyggande syfte”. (Skolverket 2016-04-14)

Spänningsreglering har som Skolverket definierar det en mer salutogen inriktning än stresshantering som utgår från ett sjukdomstillstånd som är mer patogent. Spänningsreglering i ämnet idrott och hälsa syftar till att förbygga stress och psykisk ohälsa. I Skolverkets bedömningstöd finns förslag på aktiviteter och redskap som lärare kan använda sig av för att undervisa i spänningsreglering. (Skolverket 2016-04-14) Dessa är yoga, tai-chi, qigong,

pilates, avslappnings- och avspänningsövningar samt meditation och fokuseringsövningar. (Skolverket 2016-04-14) I bedömningsstödet finns det förslag på olika elevuppgifter, dock inga som är relaterade till spänningsreglering, utan det är upp till läraren att välja aktiviteter som uppfyller kraven, till exempel goda rörelsequaliteter, kroppslig förmåga och att eleverna ska kunna reflektera över aktiviteternas och livsstilens betydelse för hälsan.

Qigong, tai-chi och yoga har alla något gemensamt men skiljer sig samtidigt åt, de är olika former av så kallade rörelseterapier. Terapierna bidrar till att hitta balans mellan kropp och själ samt ge ökad kroppsstyrka, flexibilitet, koordination och rörlighet. Meditation och andningsövningar ingår i några av terapiformerna, vilket kan bidra till ökat självförtroende och självläkningsförmåga. (1177 vårdguiden) Yoga och andra rörelseterapier anses vara billig träning och kräver ej så mycket utrustning eller material. (Räisänen 2013, s. 19) Qigong är en del av den traditionella kinesiska läkekonsten och är en uråldrig gymnastikform.

Rörelseterapin används bland annat av fysioterapeuter för att behandla exempelvis huvudvärk, yrsel och stressproblem. Qigong kan översättas till "energiövning" där det genom andningsövningar och harmoniska rörelser går att aktivera qi som betyder livsenergi. Det är den energi som bidrar till styrka, hälsa, lycka och balans. Qi kan också beskrivas som en avslappnande känsla som sedan övergår till energi. Rörelserna i qigong sägs ha utvecklats från hur djur rör sig och sedan utvecklats till rörelserna vi har idag som är mjuka och ofta cirkelformade. Rörelsernas syfte är att bidra till smidighet, balans och inre ro. Rörelserna kombineras med en andningsteknik som sker med hjälp av magen. (1177 vårdguiden)

Tai chi och qigong har mycket gemensamt, tai chi sägs dock vara en mer rörlig form av qigong. I tai chi utförs en serie positioner efter varandra till en långsam sekvens av dansliknande rörelser. Det går att göra några få rörelser eller flera och skapa en serie som bidrar till att skapa lugn och balans. Det finns olika uppfattningar om varifrån denna terapi härstammar ifrån. Somliga menar att det är en stridskonst som munkar utvecklat och andra menar att det var en kinesisk general som utvecklade denna rörelseform för 400 år sedan. Idag är tai chi populärt och utövas mycket i Kina och i västvärlden. Ibland kallas den även för skuggboxning. (1177 vårdguiden)

När det gäller yoga finns det olika former där vissa är mer fysiskt ansträngande och andra har mer fokus på meditation och koncentration. Yoga används för att behandla och förebygga till exempel stress, huvudvärk, ryggproblem och sömnsvårigheter. Det är en 5000 år gammal terapiform som härstammar från Indien. Den används inom hinduismen och är en livsfilosofi som grundar sig i fysisk träning, meditation och andningstekniker. Ordet yoga betyder förening, och syftar till förening mellan kropp och själ. (1177 vårdguiden) Just denna rörelseterapi innehåller många komponenter som Skolverket föreslår. Det är fysiskt krävande positioner och övningar som utvecklar styrka, rörlighet, andningsövningar och djupa avslappningsövningar. Även mindfulness och meditation används för att öka/förbättra medvetandet av kropp och själ samt stressregleringsfärdigheter. (Butzer B, van Over, M, Noggle, Taylor & Khalsa 2015, s. 2) När det pratas om stressreglering och olika rörelseterapier är begreppet mindfulness centralt. Mindfulness som betyder medveten närvaro handlar om sinnesro och har sitt ursprung i den buddhistiska traditionen. Den grundar sig i att ha ett mentalt läge där fokus ligger på att vara i nuet och ej se till det som varit. (Paulsson, Svalner 2011, s. 112) Det handlar om att vara närvarande i det vi ser, hör, känner, luktar och smakar. (1177 vårdguiden) Mindfulness används som verktyg inom sjukvården för att minska stress och öka lugn, det kan lindra smärta och psykiska besvär. (1177 vårdguiden)

1.3. Forskningsläge

Nedan följer tidigare forskning kring rörelseterapiernas effekter på barn och ungas hälsa samt vad som händer då de kommer i kontakt med spänningsreglering både mentalt och fysiskt. Detta avsnitt är uppdelat i tre delar där den första tar upp studier som visar på positiva effekter av spänningsreglering, den andra lyfter fram studier som jämför olika metoder då det kommer till spänningsreglering och den tredje hur spänningsreglering påverkar betyg i teoretiska ämnen. Den forskning som vi har hittat visar endast på positiva effekter då det kommer till detta. Vi har aktivt sökt forskning som skulle visa på motsatsen eller inga effekter, dock utan resultat.

1.3.1. Positiva effekter av spänningsreglering

Yoga på skolan - är ett projekt som genomfördes våren 2015. Projektet gick ut på att nio klasser med totalt cirka 250 barn i åldern 4–16 år fick testa att praktisera yoga på schemat under åtta veckor. Eleverna var indelade i halvklass och lektionen varade under 30 minuter per vecka. Magdalena Lagerström som är utbildad barn- och ungdomsyogalärare ledde klassen. Temat för klasserna var en yogaresa som kallades det magiska prickiga huset. Även pedagogerna fick en introduktion till yogan under två pass på en timme vardera. Där fick de en introduktion samt en övningsbank med övningar för att kunna hålla en tiominuters yogaklass.

Efter åtta veckor intervjuades 39 pojkar och flickor kring vad de tyckte och kände efter att ha prövat yoga på skoltid. Det var många som aldrig hade testat yoga, men de flesta tyckte att det var ett bra sätt att slappna av, både för hjärnan och kroppen. Många elever fick upp ögonen för yogan som träning även för muskelstyrka och balans. Likväl som många kände sig avslappnade och mjuka i kroppen efter ett avslutat yogatillfälle. Stämningen och arbetsklimatet i klassrummet efter ett yogapass upplevdes lugnare och bättre enligt många elever. Detta har i sin tur bidragit till bättre koncentration och minskad stress hos elever och pedagoger. Några elever ansåg att det kände sig starka och piggare efteråt, medan andra lyfte fram att om man är ledsen eller arg så går det över mycket snabbare och en känner sig glad. Ytterligare synpunkter var att yogan fick eleverna att släppa sina tankar, att vara här och nu samt känna att jag duger som jag är. (Allingsås kommun 2015)

Studien *Teaching self-care through mindfulness practices: the application of yoga, meditation and qigong to counselor training* (Christopher J, Christopher S, Dunnagan 2006) visar också på medvetandet av elevernas psykiska, emotionella och mentala reaktion på stress. Det var samma åtta veckors program som användes i båda MBSR- studierna, som Kabat - Zinn utformat. Programmet grundar sig på yoga, meditation och qigong. Alltså en variation av olika rörelseterapier. Det är utformat för att nå ut till individer med olika behov, då det kommer till psykisk hälsa och ångest. Eleverna som deltog i studien kunde själva välja om de ville praktisera meditation, yoga, qigong eller tai chi. Det skulle utövas fyra gånger per

vecka, där varje tillfälle varade i 45 minuter. Eleverna hade ett avstämningsmöte, där de fick återkoppling en gång per vecka under terminen. Många av eleverna kände efter avslutad studie att de hade bättre förmåga att fokusera, samt vara i nuet, än innan de påbörjade MBSR-programmet. De rapporterade också att de kände sig utrustade att handskas med den emotionella och vardagliga stressen i deras liv. (Christopher et al. 2006, s. 497-498)

Även i *Tai chi and mindfulness - based stress reduction in a Boston Public Middle School* (Wall 2005) undersöks om en kombination av tai chi och mindfulness kan minska stress. Undersökningen som gjordes i Boston inleddes med ett femveckors program. Det demonstrerades för pojkar och flickor som gick i mellanstadiet. Deltagarna påstod under processen att de fått erfarit ett större välmående, lugn, avslappning, bättre sömn, samt att de kunde ta hand om sig på ett bättre sätt och känna ett större utbyte av naturen. Detta projekt vill visa på att Tai chi och Mindfulness kan vara bra verktyg att använda, för att reducera stress hos mellanstadieelever. (Wall 2005, s. 1)

Ett annat exempel är studien *Impact of mindfulness training on counseling students' perceptions of stress* (Felton T, Coates L, Christopher J) som visar på meditationens positiva effekter då det kommer till stress och psykisk hälsa. Studien grundar sig på ett program som kallas "Mindfulness - Based Stress Reduction program" (Felton et al. 2013, s. 159) där 41 studenter deltog varav 38 var kvinnor och 3 män. Deltagarna beskriver att de genom detta program har ökat sin acceptans och medvetenhet. Även deras förmåga att förebygga stress, samt självförtroendet att motverka stress förbättrades. (Felton et al. 2013, s. 161)

Även den vetenskapliga artikeln *Practicing transcendental meditation in high schools: Relationship to well-being and academic achievement among students* (Wendt et al.) visar på att unga människors mentala hälsa och välmående är oroväckande världen över. Många lider av ångest, depression, ilska och aggressioner. Mentala hälsoproblem kan bli följden av för mycket stress. Studien vill undersöka om genomförandet av meditation 15 minuter i början och i slutet av skoldagen kan ge goda resultat för psykisk hälsa och stress. Det var två klasser i årskurs nio som deltog i studien, varav ena klassen fick utöva meditation 15 minuter i början

och slutet av skoldagen. Den andra klassen utövade ingen form av spänningsreglering. De två klasserna som deltog gick på olika skolor men i samma distrikt. Den meditationsmetod som användes var *Quiet time treatment* som anses vara en enkel mental teknik som ger sinnet möjlighet att få nya erfarenheter. Resultatet visar att eleverna som praktiserade meditation hade betydligt mindre ångest och högre motståndskraft. Studenterna kände efter att de deltagit i denna studie att de fått bättre självförtroende, att sömnen förbättrades och de kände sig gladare. (Wendt et al. 2015)

Vidare undersöker Villate om yogans betydelse för universitetsstudenter som lever ett hektiskt liv, med arbete och familjeliv utöver sina studier. Hon har valt att lära ut och undersöka utfallet av traditionell yoga för studenterna. Resultatet visar att de känner mer ro och sinnesnärvaro efter att ha utövat det under terminen. Eleverna lär sig stresshantering och det går att se ett samband mellan mindfulness och yoga. (Villate 2015, s. 44-45) De som utövade yogan sågs två gånger per vecka och varje tillfälle varade 1 h och 15 minuter. Villate startade varje lektion med en kort introduktion och diskussion om klassens tema för dagen. I slutet av veckan fick studenterna svara på frågor. Syftet med frågorna var att hjälpa eleverna att nå en djupare nivå och kunna delta i diskussionerna, men även förstå vad yoga haft för påverkan på deras liv. Deltagarna som Villate valde att ha med i sin studie var de som studerade en fyraårig statlig universitetsutbildning i södra Texas. Studien sträckte sig över tre terminer och det var sextio studenter som deltog i åldern 18-24 år. Resultatet Villate fick fram var att studenterna kände sig avslappnade och lugna. En del ansåg även att andningen med magen förbättrades och att det gav en positiv inverkan på dem. De kände sig mindre stressade och vissa hade lärt sig att andas djupare. (Villate 2015, s. 48-53)

1.3.2. Studier som jämför olika metoder av spänningsreglering

Yoga och fysisk aktivitet har bevisats ha goda effekter på humöret och mot ångest. Detta går att läsa i denna vetenskapliga artikel som har jämfört yoga kontra promenad i lugn takt i relation till humör, ångestdämpning och GABA nivåer.¹ Promenaderna och yogan utfördes 60

¹ GABA finns naturligt i kroppen och har en lugnande och ångestdämpande effekt. (1177 Vårdguiden)

minuter 3 gånger per vecka under en 12 veckors period. Humör och ångesttester gjordes vecka 0, 4, 8, 12. De som deltog i studien var mellan 18-45 år och hade ingen tidigare ångestdiagnos. Studiens resultat visar således att yoga har bättre effekt på humör, minskad ångest och ökade nivåer av GABA än vad promenader har. (Streeter et al. 2008, s. 1145-1151)

A Comparative Study between Relaxation Technique versus 12 Moves of Yoga on Anxiety in Young Adults - A Randomized Clinical Trial. (Shamin, Sanjiv 2013) är en studie som gjordes på unga vuxna med syftet att jämföra vilken metod av avslappningstekniker eller tolv positioner/rörelser i yoga som bäst dämpade ångest. Det var 30 unga vuxna med samma ångestproblematik som deltog i studien. De delades in i två grupper med 15 studenter i varje grupp, innan studien påbörjades fick alla deltagare göra ett förtest. Den ena gruppen praktiserade avslappningsövningar, medan den andra gruppen fick tolv olika yogaövningar. Interventionsstudien pågick i sju dagar och avslutades med ett eftertest. Slutsatsen blev att avslappningsövningar kontra tolv positioner i yoga visade sig ha samma effekt när det kommer till att minska ångest. (Shamin, Sanjiv 2013, s. 1)

1.3.3. Spänningsreglering kan förbättra betygen

Forskning visar att olika rörelseterapier kan ha positiv inverkan på elevers betyg. I studien *Yoga may mitigate decreases in high school grades* (Butzer B, van Over, M, Noggle Taylor, J, & Khalsa, S. 2015) undersöker Butzer et al. om yoga kan förbättra elevers betyg i gymnasieskolan. Studien grundar sig på föregående forskning som visat att tidigare projekt vars syfte var att förbättra elevers betyg i teoretiska ämnen, haft goda resultat. Butzer et al. menar att det vore positivt om skolor kunde använda sig av projekt som ökar prestationerna i de teoretiska ämnena samt är rimlig och genomförbar i skolans värld. (Butzer et al. 2015) Med det i åtanke har de valt att använda sig av en så kallad *mind-body practices* yoga. Butzer et al. framhåller att yoga är ett holistiskt system som utvecklades för att uppnå emotionell balans, fysisk och mental hälsa. Det är också en aktivitet som innefattar många olika komponenter och kvalitéer. (Butzer et al. 2015)

Yoga in its traditional form incorporates four primary components: physical postures/exercises to promote strength and flexibility, breathing exercises to enhance respiratory functioning, deep relaxation techniques to cultivate the ability to physically and mentally release tension, and meditation/mindfulness practices to enhance mind-body awareness and improve attention and emotion and stress regulation skills. (Butzer et al. 2015, s. 2)

I en gymnasieskola i västra Massachusetts har 95 elever deltagit i en studie där en grupp elever praktiserat yoga, den andra gruppen har haft idrott och hälsa lektioner där de praktiserat olika bollspel, samt lärt sig om hälsokunskap. Experimentet pågick i 12 veckor på vårterminen, där yogatillfällena ersatte lektionerna i idrott och hälsa. Under denna 12 veckors period hade eleverna yoga 2-3 ggr i veckan och varje yogapass varade i 35-40 minuter. Personerna som instruerade yoga var utbildade och hade mycket erfarenhet inom kripalu yoga, som var den yogainriktning som valts i studien. (Butzer et al. 2015, s. 3) Resultatet visar att eleverna i kontrollgruppen som haft lektioner i idrott och hälsa fick ett sämre betygssnitt i slutet av läsåret än gruppen som praktiserat yoga. Butzer et al. klargör med hjälp av resultatet att utövandet av yoga har en positiv effekt på elevers betyg i teoretiska ämnen. Resultatet visar också att yogagruppens betygssnitt försämrats efter studiens slut. För att bibehålla bra betyg behöver därför yoga utövas kontinuerligt. Butzer et al. diskuterar att studien visar en positiv effekt av yoga i skolan, men de betonar samtidigt att det inte går att säga exakt hur ofta eller hur länge eleverna behöver utöva yoga för att den ska ha en positiv inverkan på betyget.

1.3.4. Sammanfattning av forskningsläget

Tidigare forskning visar på goda effekter av att barn och unga vuxna utövar någon form av spänningsreglering, så som yoga, tai chi och meditation. Det finns även studier som jämför olika metoder för att dämpa psykisk ohälsa, så som ångest och nedstämdhet, där visar sig yoga ha bättre effekt än promenader. Annan tidigare forskning visar att spänningsreglering kan minska stress, öka självförtroende och förbättra betygen i teoretiska ämnen.

4. Teoretisk utgångspunkt

Den teoretiska utgångspunkten som valts syftar till att knyta samman Skolverkets definition av spänningsreglering med den tidigare forskning som finns. Att kunna tolka begreppet samt hur det kan vara värdefullt inom skolan och ämnet idrott och hälsa. Som framgår av Skolverkets definition av spänningsreglering är perspektivet salutogent som är en undergrupp inom den humanistiska inriktningen. (Medin och Alexanderson 2014, s. 46) Inom den humanistiska inriktningen finns olika ansatser, bland annat salutogent som Skolverket tar upp men även den Psykosomatiska, som innebär att människan ses som en helhet där kropp och själ hänger ihop, alltså en helhetssyn på människan. (Medin och Alexanderson 2014, s. 53) Det är just detta som rörelseterapierna handlar om, att med hjälp av andningen koppla samman kropp och själ.

En teoretisk modell som ser hälsa utifrån ett salutogent perspektiv är KASAM, känsla av sammanhang. Filosofen Antonovsky beskriver hälsa utifrån ett annat perspektiv, nämligen det salutogena synsättet. Det innebär att fokus ligger på att förebygga hälsa, till skillnad från det patogena som handlar om frånvaro av sjukdom, som är en undergrupp inom den biomedicinska inriktningen (Antonovsky 2005, s. 26) Stress och påfrestningar är ständigt närvarande i vår vardag, men den salutogena ansatsen fokuserar på hur vi trots detta kan ha hälsa och bemästra omvärlden. Hälsa och sjukdom behöver ej ses som varandras motpoler, utan snarare som ett kontinuum. (Medin och Alexanderson 2014, s. 63) Antonovsky redogör för tre olika komponenter inom modellen KASAM, som innebär känsla av sammanhang. Inom denna modell finns tre undergrupper: Begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Dessa är centrala inom det salutogena synsättet och har du höga värden av dessa hävdar Antonovsky att KASAM är högt, vilket kan leda till god hälsa. (Antonovsky 2005, s. 43) Begriplighet innebär hur mycket inre och yttre stimuli som upplevs, ifall informationen är ordnad eller ostrukturerad. Hanterbarhet innefattar att kunna handskas med den stimuli som vi utsätts för. Meningsfullhet handlar om att ha platser och personer i livet som är viktiga för oss. (Antonovsky 2005, s. 44)

1.5. Syfte och frågeställning

Syftet med studien är att undersöka inslaget av spänningsreglering på lärarutbildningen i idrott och hälsa.

- Vilka kunskaper om spänningsreglering upplever studenter på lärarutbildningen att de utvecklat genom undervisningen i idrott och hälsa?
- Hur arbetar ledande personer inom högskolan för att få med spänningsreglering i lärarutbildningen?

2. Metod

Studiens tillvägagångssätt bygger på en kvantitativ och kvalitativ ansats för att besvara studiens frågeställningar. Att kombinera två olika svarsmetoder kan med fördel göras för att ge studien högre validitet. (Hassmén Hassmén 2008, s. 253) Den kvantitativa delen bygger på enkätsvar från studenter på en högskola med lärarutbildning i idrott och hälsa. Studenterna läser lärarprogrammet eller idrott och hälsa 120 hp. Här ställs frågor kring hur spänningsreglering presenteras praktiskt och teoretiskt i utbildningen, samt vilken kunskap de utvecklat när det kommer till spänningsreglering i ämnet idrott och hälsa. Enkäten har gjorts med hjälp av Google formulär som är ett program där frågeformulär kan skapas och skickas ut via mail. (Se bilaga 2) Den kvalitativa delen består av två intervjuer där frågor ställdes kring spänningsreglering på en högskola med lärarutbildning i ämnet idrott och hälsa, för att få en djupare förståelse kring resultatet av enkätundersökningen samt besvara en utav frågeställningarna. (Se bilaga 3) Intervjuerna handlar om att få kunskap och information kring forskningsfrågor. En intervju kan vara öppen och ostrukturerad, samtidigt som den även kan vara målinriktad och fokuserad. Studien använder sig av en halvstrukturerad intervju. (Hassmén Hassmén 2008, s. 252)

På några av enkätfrågorna fanns det fyra svarsalternativ (Stämmer helt, stämmer, stämmer delvis, stämmer inte). I tabellerna är de fyra alternativen sammanslagna till två, stämmer helt och stämmer är en kategori, stämmer delvis och stämmer inte är den andra. Detta gjordes för

att resultatet skulle bli så tydligt som möjligt och vi delade in de svarande i två grupper, tidigt och sent i utbildningen. De som är tidigt i utbildningen motsvarar de som läser termin 1- 4 och sent i utbildningen är de som läser termin <4.

2.1. Urval

Urvalet som gjordes var ett bekvämlighetsurval (Hassmén Hassmén 2008, s. 94) som bestod av studenter på en högskola med lärarutbildning med inriktning lärarprogrammet, lärarprogrammet med inriktning specialidrott och idrott och hälsa 120 högskolepoäng. (ej KPU) Studenterna fick enkäten utskickad på sin studentmail och det var 72 studenter som deltog i undersökningen. Vi skickade ut enkäten tre gånger för att studien skulle bli så signifikant som möjligt. Högskolan vi valde att göra studien på var Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm. Detta urval gjordes för att högskolan inriktar sig på idrott och hälsa samt utbildar lärare inom detta ämne. Intervjupersonerna var två personer med ledande ställning på högskolan, en man och en kvinna. En av personerna har lång erfarenhet av att vara i ledande ställning medan den andra är relativt ny i sin roll. Intervjupersonerna tillfrågades via mail att medverka i en intervju gällande ämnet som skulle studeras. Presentationen av resultatet separeras inte, då avsikten inte är att jämföra utan det är deras uppfattningar avseende studiens frågeställningar som står i fokus.

2.2. Dataanalys

Den statistiska analysen gjordes med hjälp av IBM SPSS Statistics 22. Signifikansnivåerna för studien bestämdes till signifikant om $p \leq 0,05$, starkt signifikant om $p \leq 0,01$ och mycket starkt signifikant om $p \leq 0,001$.

Intervjuerna har analyserats enligt en teoriledd tematisk analys, som ofta används när halvstrukturerade intervjuer genomförs. (Hassmén Hassmén 2008, s. 349) Denna analys innefattar att analysera och strukturera insamlad data utifrån förbestämda teman. Det teoretiska ramverket styr vilka teman som valts, som i sin tur styrs av tidigare forskning och eventuella teorier. (Hassmén Hassmén, 2008 s. 349) Studiens teman har valts utifrån

KASMA, att förebygga stress samt studiens frågeställningar. När val av olika teman gjorts är nästa steg i analysen att transkribera intervjuerna, alltså ändra materialet från tal till text. (Hassmén Hassmén, 2008 s. 324) Vi valde att spela in intervjuerna för att sedan skriva ner intervjun i text.

Studiens resultat presenteras under följande teman. Dessa har valts utifrån ett teoretiskt ramverk och studiens frågeställningar:

1. Högskolan vidrör och arbetar med begreppet spänningsreglering
2. Bör begreppet spänningsreglering ses över och få ta mer plats i utbildningeg.
3. Spänningsreglering ur ett salutogent perspektiv, att förebygga stress och bidra till god hälsa (KASAM)

2.3. *Reliabilitet och validitet*

Reliabilitet talar för studiens trovärdighet, så som säkerheten och noggrannheten i mätningen. (Hassmén Hassmén 2008, s. 124) Studiens reliabilitet är god då signifikans uppnåts i två enkätfrågor. Det var dessa frågor som var talande för studiens frågeställning.

Validitet handlar om hur precist resultatet stämmer överens med studiens syfte och frågeställning. Det finns skillnader mellan kvantitativ och kvalitativ validitet. Positivistiskt inriktad forskning kopplas samman med hur väl det är möjligt att mäta det som ska undersökas, medan den hermeneutiska forskningen handlar om att se rimligheten i en tolkningsprocess. (Hassmén Hassmén 2008, s. 136-137) Resultatet av enkäterna stämde bra överens med svaren på intervjufrågorna. Validiteten har varit god då studien hållit sig inom ramen för det som skulle undersökas.

Vid en intervju skickar intervjuaren verbala signaler, men också icke verbala. Detta kan påverka svaren och därmed studiens reliabilitet och validitet till skillnad från enkäter där inga signaler sänds ut, där kan dock frågorna tolkas olika av de svarande. (Hassmén Hassmén 2008, s. 259) Studiens reliabilitet och validitet skulle kunna vara ännu högre om

enkätundersökningen gjorts på fler högskolor samt om fler personer intervjuats. Dock ökar studiens reliabilitet och validitet då både en kvantitativ och kvalitativ studie gjorts.

2.4 Forskningsetiska principer

Studien har förhållit sig till de fyra forskningsetiska principerna nedan.

1. ”Informationskravet: Forskaren skall informera de av forskningen berörda om den aktuella forskningsuppdragets syfte.
2. Samtyckeskravet: Deltagaren i en undersökning har rätt att själv bestämma över sin medverkan.
3. Konfidentialitetskravet: Uppgifter om alla i en undersökning ingående personer skall ges största möjliga konfidentialitet och personuppgifterna skall förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem.
4. Nyttjandekravet: Uppgifter insamlade om enskilda personer får endast användas för forskningsändamål”. (Hassmén, Hassmén 2008, s. 390)

I enkäterna framgick det att deltagarna var anonyma samt att studiens syfte presenterades. Vid intervjuerna utlovades konfidentialitet samt att materialet enbart kommer användas i forskningssyfte. Samtyckeskravet uppfylldes då deltagandet i både den kvantitativa och kvalitativa studien var frivilligt.

3. Resultat

Detta avsnitt är uppdelat i två huvuddelar, där den försatta delen presenterar resultat av den kvantitativa studien gällande studenternas kontakt och kunskap kring spänningsreglering. Resultatet av den kvalitativa delen är i sin tur uppdelad i tre delar baserade på de teman som valts ut utifrån en teoriledd tematisk analys. Tema 1 tar upp huruvida högskolan vidrör och arbetar med spänningsreglering, tema 2 visar resultat kring om högskolan anser att begreppet bör ses över och få ta mer plats i utbildningen. Det sista temat berör spänningsreglering utifrån ett salutogent perspektiv, att förebygga stress och bidra till god hälsa. (KASAM)

3.1 Studenternas kontakt med spänningsreglerande aktiviteter

Nedan följer resultat från enkäterna gällande vilka aktiviteter som studenterna presenterats samt vilka de examinerats i.

Av de som deltog i studien var det en femtedel som blivit presenterade för yoga. Den näst vanligaste avspänningsaktiviteten var meditation tätt följt av qigong och tai chi. Någon enstaka hade provat pilates. Några studenter hade under svarsalternativet övrigt svarat att de kommit i kontakt med spänningsreglering inom parkour samt gymnastik. Nästan hälften av deltagarna hade inte kommit i kontakt med något av alternativen på högskolan. Vidare visar resultatet att endast några få blivit examinerade i yoga, pilates och meditation. Analysen av svaren visar på att ingen blivit examinerad i tai chi eller qigong. Majoriteten svarade att de inte blivit examinerade i någon form av spänningsreglering.

3.2 Kunskap om spänningsreglering på lärarutbildningen

Tabell 2 presenterar vad studenterna svarar då det kommer till hur de kommit i kontakt med begreppet spänningsreglering under sin utbildning.

Tabell 2 - Spänningsreglering under utbildningen. Procent.

	Stämmer	Stämmer inte
Läroprogrammet	15	85
Idrott och hälsa 120 hp	22	78
Tidigt i utbildningen	9	91
Sent i utbildningen	25	75

Chi2 test: *p<.05 **p<.01 ***p<.001

Det som kan utläsas ur tabellen är att få studenter kommit i kontakt med spänningsreglering, men att det är några fler som gjort det under den senare delen av sina studier.

Nästa tabell svarar för huruvida studenterna har fått teoretiska kunskaper kring spänningsreglering.

Tabell 3 - Teoretiska kunskaper inom spänningsreglering. Procent.

	Stämmer	Stämmer inte
Läroprogrammet	4	96
Idrott och hälsa 120 hp	9	91
Tidigt i utbildningen *	0	100
Sent i utbildningen *	13	87

Chi2 test: *p<.05 **p<.01 ***p<.001

Tabellen visar att det är få som fått teoretiska kunskaper kring spänningsreglering. Då ingen har svarat att de fått det tidigt i sin utbildning, är det några fler i slutet av sina studier. Resultatet i kolumnerna tidigt i utbildningen och sent i utbildningen är signifikant *p<.05.

När det gäller om studenterna känner att de har tillräckligt med kunskap för att kunna undervisa praktiskt i spänningsreglering presenteras det i tabell 4.

Tabell 4 - Kunskap för att undervisa praktiskt i spänningsreglering. Procent.

	Stämmer	Stämmer inte
Läroprogrammet	18	82
Idrott och hälsa 120 hp	5	95

Tidigt i utbildningen *	3	97
Sent i utbildningen	* 24	76

Chi2 test: *p<.05 **p<.01 ***p<.001

Tabellen visar att majoriteten inte känner att de har tillräckligt med kunskap för att undervisa i spänningsreglering, men det är fler som går lärarprogrammet och är i slutet av sina studier som anser sig ha kunskap kring det. Resultatet i kolumnerna tidigt i utbildningen och sent i utbildningen är signifikant *p<.05. Härnäst kommer vi få ta del av vad studenterna svarat då det kommer till att undervisa teoretiskt i spänningsreglering

Tabell 5 - Kunskap för att undervisa teoretiskt i spänningsreglering. Procent.

	Stämmer	Stämmer inte
Lärarprogrammet	15	85
Idrott och hälsa 120 hp	9	91
Tidigt i utbildningen	6	94
Sent i utbildningen	20	80

Chi2 test: *p<.05 **p<.01 ***p<.001

Det som går att utläsa ur denna tabell är att de flesta studenterna känner att de inte har tillräckligt med kunskap för att undervisa teoretiskt då det kommer till spänningsreglering. Även här är det fler som går lärarprogrammet och är i slutet av sin utbildning som känner att de har det.

Tabellen nedan är ett resultat kring vad studenterna på högskolan anser om behovet av mer praktisk och teoretisk utbildning kring spänningsreglering.

Tabell 6 - Praktisk och teoretisk utbildning kring spänningsreglering. Procent.

	Stämmer	Stämmer inte
Läraryrket	15	85
Idrott och hälsa 120 hp	4	96
Tidigt i utbildningen	12	88
Sent i utbildningen	12	88

Chi2 test: *p<.05 **p<.01 ***p<.001

Här har majoriteten svarat att det behövs mer utbildning på lärarutbildningen då det kommer till spänningsreglering, vare sig de går läraryrket eller idrott och hälsa 120 hp. Det spelar heller ingen roll om de är tidigt eller sent i utbildningen. Sammanfattningsvis visar tabellerna att studenterna ej har tillräckligt med kunskap för att undervisa i spänningsreglering, de anser att högskolan bör erbjuda mer praktisk och teoretisk undervisning kring ämnet.

3.3. Hur ledande personer på högskolan arbetar med spänningsreglering

3.3.1. Tema 1 - Högskolan arbetar med spänningsreglering

Högskolan arbetar med spänningsreglering då studenterna tolkar kursplanen och sätter detta i relation till centralt innehåll och förväntat studieresultat. Resultatet visar att lärarna i rörelse och dans undervisar i spänningsreglering i momentet där studenterna ska skapa egna motionsprogram. Där ingår en avslappningslåt och tanken är här att musklerna ska få slappna av och andningen blir lugnare. Intervjuerna visar att högskolan under de senare åren har börjat införa alternativa träningsformer så som yoga. "Men vi har också börjat införa de senare åren yoga, som en alternativ träningsform och yogan i sig är mycket med andning och med att slappna av kroppen på olika sätt" Respondent 1.

Då det kommer till examination inom spänningsreglering har intervjupersonerna olika uppfattningar kring detta. Att det inte går att examinera i alla små moment, utan att en student

måste ha kunskap om kursplan, ämnesplan och sätta det i relation till den aktivitet studenten utför. Alltså är en form av examination inbakad i rörelse-dans och friluftslivsmomentet, dock bör detta problematiseras än mer än vad det gör idag. Det framgår också att en examination skulle vara att föredra.

”Har man en examination motsvarande 1,5 eller 3 hp så kommer ju alla som går utbildningen tvingas till exempel några metoder, förstå vad de går ut på och så. Så det är ju där man skulle kunna göra en insats. Att göra det till en del, en examination helt enkelt. Då måste man öva på det och förstå hur man ska använda det och i vilket sammanhang. Men där är vi nog inte nu”.

Respondent 1.

Kring framtida utbildning inom spänningsreglering framgår det att lärarna inom rörelse och dans skulle kunna utveckla och arbeta mer kring detta moment. Det finns ett forskningsprojekt på gång där en lärare på högskolan kommer att arbeta med yoga.

3.3.2. Tema 2 – Bör begreppet spänningsreglering ses över och ta mer plats i utbildningen

Detta tema svarar för i vilken utsträckning spänningsreglering bör finnas med under utbildningen. När ämnet ändrades från idrott till idrott och hälsa lyftes hälsodelen fram. Traditionellt sett har undervisningen idrott och hälsa haft fokus på tävling och prestation, tillskillnad från spänningsreglering som inte lägger någon vikt vid det. ”Men vi vet ju av erfarenhet att reformerna som gjordes då på 90- talet har inte slagit igenom, så att jag tror inte det försigår särskilt mycket undervisning sådär i spänningsreglering i skolorna”. Respondent 2.

Resultatet visar att det inte finns några direkta lärandemål i högskolans kursplaner som inriktar sig på spänningsreglering. Det finns inte heller något förväntat studieresultat i utbildningen som riktar sig mot avspänning. “Det skulle man kunna problematisera kanske än mer än vad vi gör idag”. Respondent 1. Precis som samhället i stort så påverkas även utbildning och skola av trender, dessa måste forskare och lärare på högskolan förhålla sig till och ta del av. Då yoga och andra rörelseterapier är en aktuell trend är detta något som troligen

kommer ingå mer i framtida utbildning än vad det gör idag. ”Det är ganska mycket som står i kursplanerna som vi inte riktigt utbildar för här och det där är nog en sak”. Respondent 2.

3.3.3 Tema 3 - Spänningsreglering ur ett salutogent perspektiv

Nedan visas resultatet av det sista temat som handlar om vår teoretiska utgångspunkt (KASAM). En av de intervjuade hade själv gjort en studie om spänningsreglering, där en grupp elever hade fått göra avspänningsövningar efter varje lektion under en fem veckors period. Resultatet av studien visade att, ”den lilla studien att de som hade haft avspänning i fem veckor. De kunde liksom lugna ner sig mellan varven om man nu tar det som lite generellt”. Respondent 1.

I intervjuerna framgick det att skolan arbetar för lite med hälsa. ”Skolinspektionen visar på att det endast är fem % av undervisningen, när det egentligen borde vara en tredjedel eller kanske till och med hälften. Ehm, men om man ser till 3 delar rörelse, hälsa och friluftsliv som 3 ben, så ser det ju inte riktigt ut i verkligheten”. Respondent 2.

4. Diskussion

Syftet med studien var att undersöka inslaget av spänningsreglering på lärarutbildningen i idrott och hälsa. Den kvantitativa studien visade att studenterna inte har tillräckligt med kunskap för att undervisa i spänningsreglering och anser att det borde förekomma mer under utbildningen. Idag finns det ingen examination som är kopplad till detta, men vissa aktiviteter har presenterats så som yoga och avslappningsövningar. Den kvalitativa delen visar även den att någon examination eller kunskapskrav ej förekommer i utbildningen. Dock visar resultatet att någon examination i detta moment inte behövs för att då skulle det behövas i varje litet moment i utbildningen. Vi kan utläsa både ur den kvantitativa och kvalitativa studien att denna del nästan helt uteblir. Det finns andra moment som examineras och repeteras flera gånger i utbildningen som ej finner lika mycket stöd av Skolverket, eller omnämns i centralt innehåll. Detta är något högskolan bör beakta och utveckla. Resultatet av den kvalitativa

studien visar att det är nödvändigt med en examination för att uppmuntra till kunskap och få en ökad förståelse kring hur lärare ska undervisa i spänningsreglering. Det framkom av intervjuerna att en examination motsvarande 1,5 - 3 högskolepoäng vore att föredra, detta behövs för att öka förståelsen och skapa motivation anser även studenterna på högskolan enligt enkäterna. Både den kvantitativa och kvalitativa studien visar att lärarutbildningen bör arbeta mer med och problematisera detta område än vad som görs idag.

Högskolan verkar börja förstå vikten av att spänningsreglering och hälsa får ta en större plats under utbildningen. Vi kan redan se influenser av detta, men startsträckan är lång och då kursplanen trädde i kraft för fem år sedan, bör vi komma att få se mer av detta i framtida utbildning i ämnet idrott och hälsa. Resultatet visar att examinationer i spänningsreglering är inbakade i annan undervisning, så som friluftsliv, rörelse och dans. Av enkäterna att döma når detta inte fram till studenterna därför måste det förtydligas så att det skapas en förståelse kring vad i lärandet som står i fokus. Resultatet visar att eleverna ej får med sig kunskap genom att endast blir presenterade olika spänningsreglerande aktiviteter. Momentet bör därför troligen diskuteras och problematiseras mer för att lärande ska ske. Kunskap om hur aktiviteten bör praktiseras i förhållande till ämnesplan och målgrupp samt med vilket lärandesyfte.

Det framkommer av intervjuerna att lärare i rörelse och dans redan ägnar sig åt en del undervisning i spänningsreglering, bland annat under momentet där stundeterna ska skapa egna motionsprogram, där en sektion ska vara inriktad mot avslappning. Detta är en bra början då spänningsreglering kan ske i form av positioner som flödar, likande rörelser i tai chi. Det kan vara aktuellt för framtiden att lärare i rörelse och dans ansvarar än mer för detta moment. Då det under andra moment i utbildningen finns lärare som är specialiserade på olika områden inom till exempel gymnastik, dans och bollspel, bör detta vara aktuellt även då det kommer till spänningsreglering. Friluftsliv skulle kunna vara en annan bra arena att arbeta med detta innehåll, men då behöver läraren lyfta det och ge studenterna möjlighet att se sambandet mellan dessa aktiviteter och spänningsreglering.

Något vi la märke till under studiens gång var att begreppet kunde tolkas olika mellan studenterna. Det var tydligt att de inte varit i kontakt med det tidigare och ville få en

förklaring till vad ordet innebar. Några studenter svarade på enkäten att parkour och gymnastik var aktiviteter de mött i momentet, frågan vi ställer oss då är om begreppet spänningsreglering lyftes av läraren och att fokus lades på det eller om det var aktiviteten/träning i sig som var i fokus. En annan tolkning kan vara att studenterna uppfattar begreppet som att spänna sin kropp i olika gymnastiska övningar, vilket inte är synonymt med spänningsreglering. Skolverket ser som vi nämnt tidigare begreppet ur ett salutogent perspektiv och hänvisar till förslag på olika aktiviteter som går att hitta i bedömningsstödet. Det var dessa vi utgick från både i den kvantitativa och kvalitativa studien. Då spänningsreglering står med i centralt innehåll för gymnasiet är det lärarens skyldighet att elever ska få ta del av och lära sig om detta. Dock kan läraren själv välja vilka verktyg och aktiviteter som på bästa sätt uppfyller dessa mål. I bedömningsstödet kan vi dock inte se någon tydlig mall för hur spänningsreglering bör bedömas, därför kan detta moment helt utebli då läraren samt eleverna får välja aktiviteter själva.

Att detta moment ej bör bedömas kan bero på att det inte ska handla om prestation och krav, utan snarare att eleven ska vara i nuet och känna hur kropp och själ är i symbios med varandra. Det här visar på att hälsa kan ses från en psykosomatisk synvinkel, där kropp och själ arbetar tillsammans. Rörelseterapierna fokuserar på att se kropp och själ som en enhet, där ordet yoga betyder förening. Spänningreglering handlar inte om tävling och prestation, utan snarare om andning och avslappning. Detta förekommer inte så mycket i den svenska skolans undervisning i idrott och hälsa, men då utbildning och skola styrs av traditioner och trender kan det bli något vi kommer att få se mer av även i lärarutbildningen. I nuläget får denna typ av träningsform ta större plats i samhället och det läggs mer fokus på den mentala träningen. Detta är något som tidigare forskning visar på behövs i dagens samhälle, skolan kan vara en bra arena att nå ut till många barn och ungdomar. Studiens tidigare forskning (se s. 8) visar på rörelseterapiernas olika fördelar så som att bland annat förebygga stress och minska ångest. Den meditativa biten blir att kravlöst få gå in i sig själv, lära sig slappna av och att få vara precis som du är, detta kan förhoppningsvis bidra till god hälsa. Fysiska fördelar med rörelseterapierna kan vara att hållningen blir bättre, eleverna känner att de andas lugnare samt blir piggare. Just yoga och tai chi kan även vara mycket fysisk krävande i sina positioner men de går att nivåanpassa vilket gör det till en god aktivitet att utföra i ämnet idrott

och hälsa. Alla kan delta efter dagsform och egen förmåga. Studiens tidigare forskning tar upp jämförelser mellan olika metoder (se s. 11) att minska ångest, då i form av yoga kontra promenader, det visar att yoga har bättre effekt. (Streeter et al. 2008) Denna studie har lagt mest fokus på praktiskt utförande av spänningsreglering, dock kan lärare även diskutera detta moment i teorin genom att jämföra olika metoder för att se likheter och skillnader mellan dem samt få kunskap kring vilken metod som passar just dig. Vi har aktivt sökt forskning som visar att olika rörelseterapier och meditation ej har någon effekt på den psykiska hälsan, dock utan resultat. Spänningsreglering är något som är mycket individuellt och den metoden som känns bäst för dig är den bästa. Forskning har även sökts kring studiens exakta frågeställningar, dock utan någon träff.

Som Antonovsky hävdar utsätts vi alla dagligen för stressorer och spänningsreglering kan vara ett verktyg för att handskas med detta utifrån ett salutogent perspektiv och på så vis uppnå KASAM. Forskning visar på att rörelseterapier och meditation är ett bra tillvägagångssätt för att handskas med stress. Lär sig elever tidigt att hantera dessa metoder samt begriper hur de ska praktisera dem kommer de antagligen ha användning av dessa i sin vardag i ett förebyggande syfte. Det kan vara svårt för elever att känna mening med vissa av dessa aktiviteter som rör spänningsreglering. Men som framgår av studien från (Allingsås kommun 2015) uppskattades detta mycket av eleverna när de väl fick prova på det och förstå syftet med varför de gör det. Där kan eleverna uppnå KASAM genom begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Detta talar för att spänningsreglering bör lyftas fram mer tydligt i lärarutbildningen.

Intervjuerna talar för Skolinspektionens rapport som visar att det undervisas för lite om hälsa och avslappning i skolan. Här skulle spänningsreglering kunna komma in och bidra till att hälsoundervisningen får ta mer plats både teoretiskt och praktiskt. Då det redan står med i ämnesplanens centrala innehåll i ämnet idrott och hälsa är det något som bör problematiseras än mer än vad som görs idag.

4.1 Metod diskussion

Hade fler studenter svarat på enkäten hade möjligen fler frågor blivit signifikanta och därmed haft mer trovärdighet. Enkäten skickades ut tre gånger där studenterna hade möjlighet att svara och de frågor som blev signifikanta talar för studiens syfte och frågeställning. För ytterligare svar på enkäten kunde formulär delats ut på högskolan då alla inte läser sin studentmail eller har haft tillfälle att svara. Hade enkäten delats ut på plats hade möjligen feltolkning av begreppet kunnat undvikas. Studiens metod är enkel att följa och kan genomföras igen. Validiteten är god då syftet samt de två frågeställningarna besvarats och enkät- och intervjufrågorna var riktade just till vad som skulle undersökas. Den kvalitativa delen gjordes för att få en mer nyanserad överblick över förekomsten av den kvantitativa studien, samt ge den en till infallsvinkel.

4.2 Slutsats

En slutsats som kan dras av studien är att studenter på lärarutbildningen behöver få mer kunskap inom spänningsreglering, både teoretiskt och praktiskt, för att kunna undervisa om det i sitt kommande yrke som lärare i idrott och hälsa. Det anser både studenterna och ledande personer på högskolan som deltagit i studien. Tidigare forskning och Skolverket stödjer denna typ av undervisning för att förebygga stress och bidra till god hälsa.

Fortsatt forskning skulle kunna vara att studera på vilket sätt spänningsreglering kan presenteras på lärarutbildningen. Med frågeställningar som, vilka typer av aktiviteter som bör presenteras och hur dessa kan examineras och inom vilka moment. Detta genom en interventionsstudie där olika metoder och arbetsätt beprövas.

Det skulle också vara intressant att studera och få kunskap kring hur undervisning kring

spänningsreglering bör var utformad för att barn och ungdomar på bästa sätt ska kunna ta sig an det.

5. Käll- och litteraturförteckning

Andersen, F. Malene & Brinkmann, Svend (red.) (2015). *Nya perspektiv på stress*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur.

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

Alingsås kommun. *Yoga på skolan*.

https://alingsas.se/sites/default/files/yoga_i_skolan.pdf [2016-04-14].

Bris. *Stress*.

<https://www.bris.se/?pageID=626> [2016-04-19].

Butzer B, van Over, M, Noggle Taylor, J, & Khalsa S. (2015). Yoga may mitigate decreases in high school grades. *Evidence-Based complementary & alternative medicine*. ss. 1-7.

Chris C. Streeter, Theodore H. Whitfield, ScD, Liz Owen, BArch, Tasha Rein, BA, Surya K. Karri, Aleksandra Yakhkind, Ruth Perlmutter, Andrew Prescott, Perry F. Renshaw, Domenic A. Ciraulo, and J. Eric Jensen. (2008). Effects of Yoga Versus Walking on Mood, Anxiety, and Brain GABA Levels: A Randomized Controlled MRS Study. *American Psychiatric Association Annual Meeting, San Francisco, CA*. ss. 497-498.

Christopher J, Christopher S, Dunnagan T. (2006). Teaching self-care through mindfulness practices: the application of yoga, meditation and qigong to counselor training. *Journal of humanistic psychology*.

Felton T, Coates L, Christopher J. (2013). Impact of mindfulness training on counseling students' perceptions of stress. *Springer science + business media New york*. ss. 159-161.

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

Medin, Jennie & Alexanderson, Kristina. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande: en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur.

Paulsson, J & Svalner, D. (2011). *Idrott och hälsa. 1 & 2*. Malmö: Roos & Tegnér.

Räisänen, P. (2013). *Kraften bakom yoga: Ashtangayogas åtta delar enligt Sri K. Pattabhi Jois*. [Ny utg.] Stockholm: Bearded Lady.

Shamin S, Sanjiv, K. (2013). A Comparative Study between Relaxation Technique versus 12 Moves of Yoga on Anxiety in Young Adults - A Randomized Clinical Trial. *Institute of physiotherapy, KLE University, Belgaum*.

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

Skolverket. *Begrepp i kursen idrott och hälsa 1*.

<http://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/gymnasieutbildning/gymnasieskola/idr?tos=gy&subjectCode=idr&lang=sv> [2016-04-14].

Skolverket. *Bedömningsstöd i idrott och hälsa*.

<https://bp.skolverket.se/delegate/download/test/informationmaterial?testGuid=DB00615FF7054F8A90A4182DECF911BC>[2016-04-14].

Skolinspektionen. *Mycket idrott lite hälsa*.

<https://www.skolinspektionen.se/globalassets/publikationssok/granskningsrapporter/flygande-inspektioner/2010/idrott/slutrapport-flygande-tillsyn-idrott.pdf> [2016-04-14].

Skolinspektionen. *Bilaga 3*.

<https://www.skolinspektionen.se/globalassets/publikationssok/granskningsrapporter/flygande-inspektioner/2010/idrott/bilaga-3-tabeller-flygande-tillsyn.pdf>[2016-04-14].

Villate, V. (2015). Yoga for College Students: An Empowering Form of Movement and Connection, *Physical Educator*. ss. 44-53.

Vårdguiden. *Qigong, tai chi och yoga*.

<http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Behandlingar/Qigong-tai-chi-och-yoga/>[2016-04-14].

Vårdguiden. *GABA nivåer*.

<http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Rad-om-lakemedel/Lakemedel-vid-somnsvarigheter/>
[2016-05-19].

Wendt, S. Hipps, J. Abrams, A. Grant, J. Valoste, L. & Nidich, S. (2015). Practicing transcendental meditation in high schools: Relationship to well-being and academic achievement among students. *California Association of school psychologists*.

Wall B. Robert. (2005). Tai Chi and mindfulness - based stress reduction in a Boston Public Middle School. *Journal of Pediatric Health Care*.

Willquist, Z. Paulsson, S.J. (2014). *Friskvård och hälsa*. NA: Lund.

6. Bilagor

6.1. Bilaga 1

Litteratursökning

Vilka sökord har använts?

Yoga, tai chi, qigong, physical education, school, mindfulness, stress reduction, not good, no effekt, prevent, meditation, pilates, against, stress, spänningsreglering, stresshantering, jämföra

Var har vi sökt tidigare forskning och fakta?

GIH:s bibliotekskatalog, biblioteket Ekerö, GIH:S artikeldatabas, Google

Sökningar som gav relevant resultat

GIH:s Databas: Yoga against stress. Prevent stress with meditation

Kommentarer

Vi har aktivt sökt forskning som ej visar någon god effekt på stressreduktion eller bättre välmående med hjälp av spänningsreglering. Dock utan resultat.

6.2. Bilaga 2

Enkät till studenter på gymnastik och idrottshögskolan

Spänningsreglering på GIH

Vi är två studenter på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm som gör en studie kring förekomsten av spänningsreglerande undervisning på gymnasieskolor i Sverige. Studien grundar sig i tidigare forskning som visar på vikten av att barn och ungdomar kommer i kontakt med spänningsreglering både mentalt och fysiskt. Det har även visat på förbättrade betyg i teoretiska ämnen, förbättrad koncentration, självförtroende, sömn och minskad stress. I ämnesplanen står det omnämnt att idrott och hälsalärare ska jobba med detta moment. I skolverkets bedömningsstöd finns förslag på olika aktiviteter för att uppnå detta. Yoga, tai chi, qigong, pilates, meditation och andningsövningar. Det är dessa vi har utgått ifrån i denna enkät.

I denna undersökning vill vi få inblick i hur studenter upplever att de utvecklat kunskap kring spänningsreglering under sin utbildning på Gymnastik- och idrottshögskolan.

Denna undersökning är anonym.

Kontaktuppgifter:

malin.eriksson@student.gih.se

mikaela.olsson@student.gih.se

Jag studerar

Läroprogrammet

Idrott och hälsa 120 hp

Jag går termin

Ditt svar.....

Vilken eller vilka spänningsreglerande aktiviteter upplever du som student på gymnastik och idrottshögskolan att du blivit presenterad? (Mer än ett tillfälle)

Yoga

Tai-chi

Qi gong

Pilates

Meditation

Ingen alls

Övrigt:

Vilken eller vilka spänningsreglerande aktiviteter har du som student på gymnastik och idrottshögskolan examinerats i?

Yoga

Tai-chi

Qi gong

Pilates

Meditation

Ingen alls

Övrigt:

Jag har under min utbildning på GIH kommit i kontakt med begreppet spänningsreglering?

Stämmer helt

Stämmer

Stämmer delvis

Stämmer inte alls

Jag har under min utbildning på GIH fått teoretiska kunskaper inom spänningsreglering?

Stämmer helt

Stämmer

Stämmer delvis

Stämmer inte alls

Känner du att du har tillräckligt med kunskap för att undervisa i spänningsreglering?

Stämmer helt

Stämmer

Stämmer delvis

Stämmer inte alls

Känner du att du har tillräckligt med kunskap för att undervisa teoretiskt om spänningsreglering?

Stämmer helt

Stämmer

Stämmer delvis

Stämmer inte alls

Anser du att gymnastik och idrottshögskolan borde erbjuda mer praktisk och teoretisk kunskap inom detta område.

Ja mer praktiskt

Ja mer teoretiskt

Ja både teoretiskt och praktiskt

Nej

6.3 Bilaga 3

Intervju frågor:

1. Vad gör högskolan för att studenter på lärarutbildningen ska få kunskap kring spänningsreglering?
2. Anser du att spänningsreglerande undervisning är en viktig del i lärarutbildningen?
3. Hur ser du på framtida utbildning då det kommer till spänningsreglering?