



Hur gymnasielärare i idrott och hälsa arbetar med psykisk hälsa

En intervjustudie

Christina Henriksson och Filip Lindgren

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt Arbeta 92:2020

Utbildningsprogram: Idrott och hälsa 120 hp

Handledare: Sandra Jederud

Examinator: Bengt Larsson

Sammanfattning

Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka hur lärare på gymnasiet inom idrott och hälsa uppfattar att de arbetar med psykisk hälsa, samt vilka utmaningar de upplever i denna del av sin yrkesutövning.

Frågeställningar:

- Hur uppfattar lärare i idrott och hälsa på gymnasiet att de arbetar med psykisk hälsa?
- Vilka utmaningar upplever lärare i idrott och hälsa på gymnasiet att de ställs inför när de arbetar med psykisk hälsa?

Metod

En kvalitativ metod användes, för att få en djupare förståelse för problemområdet. Vi intervjuade sex stycken lärare i idrott och hälsa som arbetar på gymnasieskolor på både landsbygd och i storstad.

Resultat

Resultatet visade att många lärare använder konditionsträning när de arbetar med elevernas psykiska hälsa, som exempelvis promenader och orientering. Andra praktiska övningar som används är spänningsreglerande aktiviteter som yoga, massage, stretching, mindfulness och lekar inom mental träning och samtal. Även teoretiska moment ingår där eleverna får jobba med framför allt kost, men där de även får sätta upp olika typer av mål och jobba utifrån dessa.

Slutsatser

Det är väldigt varierande hur lärare inom idrott och hälsa i gymnasiet uppfattar hur de arbetar med psykisk hälsa, samt vilka utmaningar de upplever i sitt yrke. Några likheter är att lärarna jobbar med konditionsträning för att främja den psykiska hälsan och att de flesta jobbar med teoretiska moment kring betygssättning av delmomentet psykisk hälsa. Att byta miljö, som att vara i naturen, är en viktig faktor för den psykiska hälsan anser lärarna. De främsta utmaningarna som lärarna upplever är tidsbrist, stora klasser och hur betyg ska bedömas och sättas i delmomentet för psykisk hälsa.

Nyckelord: psykisk hälsa, psykisk ohälsa, mental hälsa, idrott och hälsa.

Tack!

Vi vill först och främst tacka våra respondenter för att de tagit sig tid att medverka i denna studie.

Tack till vår handledare Sandra Jederud.

Till sist vill vi tacka våra nära och kära för att de stått ut med att vi under processen varit upptagna och frånvarande.

Christina Henriksson & Filip Lindgren

Stockholm den 10 december 2020

Innehållsförteckning

1. Inledning och problemformulering.....	1
2. Bakgrund.....	2
2.1 Existerande forskning.....	2
2.1.1 Faktorer som påverkar psykisk hälsa.....	2
2.1.2 Utmaningar inom psykisk hälsa.....	4
2.2 Teoretisk referensram.....	5
2.2.1 Ramfaktorteori.....	5
2.2.2 KASAM - känslan av sammanhang.....	7
3. Syfte och frågeställningar.....	8
4. Metod.....	8
4.1 Ansats.....	8
4.2 Metodval.....	9
4.3 Urval.....	9
4.4 Genomförande.....	9
4.5 Databearbetning.....	10
4.6 Tillförlitlighetsfrågor.....	10
4.6.1 Reliabilitet.....	10
4.6.2 Validitet.....	10
4.7 Etiska aspekter.....	11
5. Resultat och analys.....	11
5.1 Faktorer som påverkar psykisk hälsa.....	11
5.1.1 Relationernas viktiga roll.....	11
5.1.2 Miljöns påverkan på den psykiska hälsan.....	13
5.1.3 Praktiska och teoretiska moment för att främja psykisk hälsa.....	15
5.2 Utmaningar inom psykisk hälsa för idrott- och hälsa läraren i gymnasieskolan.....	17
5.2.1 Utmanande faktorer för lärarna.....	17
5.2.2 Lärarnas olika samarbetsformer.....	18
5.3 Sammanfattning av resultat.....	20
6. Diskussion.....	21
6.1 Faktorer som påverkar psykisk hälsa.....	21
6.1.1 Relationernas viktiga roll.....	21
6.1.2 Miljöns påverkan på den psykiska hälsan.....	22

6.1.3 Praktiska och teoretiska moment för att främja psykisk hälsa.....	23
6.2 Utmaningar inom psykisk hälsa för idrott- och hälsa läraren i gymnasieskolan.....	25
6.2.1 Utmanande faktorer för lärarna.....	25
6.2.2 Lärarnas olika samarbetsformer.....	25
6.3 Vidare forskning.....	26
6.4 Metoddiskussion.....	26
6.5 Slutsats.....	27
Käll- och litteraturförteckning.....	29
Bilaga 1. Intervjuguide.....	33
Bilaga 2. Informationsbrev och samtyckesbrev.....	34
Bilaga 3. Käll- och litteratursökning.....	36

1. Inledning och problemformulering

Den psykiska ohälsan är ett problem som växer i vårt samhälle. Psykisk ohälsa bidrar till minskat välmående, sämre skolresultat och högre risk att drabbas av sjukdomar i framtiden (Gymnastik och Idrottshögskolan, 2020).

Inom ämnet idrott och hälsa finns flera delar i det centrala innehållet där arbetet med psykiskt välmående lyfts fram. Bland annat tar Lgy 11 upp delar som kan kopplas till psykisk hälsa, där spänningsreglering och mental träning behandlas, likaså att fysisk aktivitet och livsstil har betydelse för kroppslig förmåga och hälsa. Undervisningen ska gärna ske i utemiljöer för att använda naturen vid rörelseaktiviteter och rekreation. Eleverna ska få kunskap inom fysiologiska och psykologiska effekter av träning och fysisk aktivitet, samt även i hälsobegreppets grunder där hälsofrämjande arbetssätt utvecklas (Skolverket, 2020).

Det finns flera definitioner av psykisk hälsa, och en som nyligen publicerades är:

“Psykisk hälsa används ofta som ett övergripande begrepp som omfattar god psykisk hälsa, välbefinnande, psykisk ohälsa, psykiska besvär och psykiatriska tillstånd”
(Folkhälsomyndigheten, 2020).

Enligt folkhälsomyndigheten har det psykiska välbefinnandet sjunkit från 2012-2018 bland unga i åldern 16-24 år (Folkhälsomyndigheten, 2019). Personer som är svagare psykiskt är oftare de som hamnar snett av olika skäl, och det kan till exempel vara just de som rekryteras till gängkriminalitet. Indikationer på detta kan vara ilska, tystnad, återkommande sena ankomster, otrevligt bemötande av vuxna, provocerande kroppsspråk, språkkultur, trasiga och samma kläder dag efter dag, ogjorda läxor och kritisk inställning till skolan. Genom att uppmärksamma dessa ökar sannolikheten att kunna snappa upp problematiken på ett tidigt stadium och förebygga den psykiska ohälsan i skolan (Tran, 2020). Att fånga upp psykisk ohälsa på ett tidigt plan kan reducera samhällsproblem som till exempel narkotikamissbruk (Hårdänge, 2020).

En litteraturgenomgång gjordes, och vi hittade ett flertal böcker som behandlade ämnet, samt undersökningar som gjorts av Stockholms Stad och Folkhälsomyndigheten. Detta gav oss en nutida samt historisk överblick kring vårt problemområde. Under sökandet efter information

hittade vi även ett flertal mediala granskningar, och vetenskapliga artiklar inom området hittades på DIVA portalen, Google Scholar och Libris.

För att sedan kunna hjälpa våra unga behöver vi mer kunskap om vilka metoder som kan vara tillämpliga vid psykisk ohälsa, och skolpersonal och forskare behöver hjälpas åt (Bergh, 2020). Syftet med denna studie är att undersöka hur lärare på gymnasiet inom idrott och hälsa uppfattar att de arbetar med psykisk hälsa, samt vilka utmaningar de upplever i denna del av sin yrkesutövning.

2. Bakgrund

2.1 Existerande forskning

2.1.1 Faktorer som påverkar psykisk hälsa

Goda relationer med lärare skonar eleven från till exempel depressiva symptom, och en positiv relation till läraren verkar som en skyddsfaktor för elevernas psykiska hälsa. Denna relation bygger, som alla andra relationer, på tillit och respekt. Om eleven upplever att läraren inte hjälper till när problemsituationer uppstår, minskar elevens tillit till läraren och relationen blir sämre (Westling-Allodi, 2010). Socialt stöd från vänner och familj är det som starkast bidrar till att öka den fysiska aktiviteten hos ungdomar, och detta påverkar i sin tur den mentala hälsan positivt (Gill et al., 2018). Att bedriva undervisningen utomhus i kontakt med naturen och att ha regelbunden fysisk aktivitet kan ha positiva och meningsfulla effekter på lärande, skolprestationer, hälsa och välbefinnande, samt på elevernas personliga och sociala utveckling (Faskunger et al., 2018).

Motion fungerar bra som behandling vid depression. Jämfört med läkemedel kan motion behandla lätt och medelsvår depression, och risken för att bli deprimerad minskar. Träning som ökar maximal syreupptagning påverkar hälsan positivt, och att röra på sig och vara fysiskt aktiv är viktigt för hjärnans funktioner (Hansén & Sundberg, 2014). Inte bara välmåendet påverkas positivt utan även koncentrationsförmågan, minnet, kreativiteten och stresståligheten (Hansen, 2016). En europeisk tvärsnittsstudie bland ungdomar visar att regelbunden fysisk aktivitet i skola och på fritiden gynnar välbefinnandet och den mentala

hälsan. De som lagidrottar har de lägsta nivåerna av depression och ångest i jämförelse med de som deltar i individuella idrotter (McMahon et al., 2017).

I Norge har frågor gällande ungdomars mentala hälsa och fysiska aktivitet blivit väldigt centrala, speciellt när folkhälsan står i fokus, och de är bågge stora frågor för Norges politiker. I en norsk avhandling (Kleppang-Løvheim, 2018) ses endast svaga kopplingar mellan fysisk aktivitet och mental hälsa bland ungdomar när frekvens och volym mäts. Ett tydligare mönster ses när den fysiska aktivitetens sammanhang tas med, som att delta i en idrottsförening, vilket ger färre symtom av depression i jämförelse med ingen regelbunden motion. Ett bredare tillvägagångssätt i studier behövs för att säkerställa resultat eftersom fysisk aktivitet och psykisk ohälsa har ett komplext samband.

Mental träning kan göra att individen mår bättre och fungerar mer balanserat i livet. Ökad självsäkerhet har ett klart fastställt samband med bättre prestationer. Metoden kan användas till fullo efter 15 års ålder, och det gäller bara att kunna göra rätt avvägningar vad gäller krav som passar individen. Man kan till exempel öva på att sträva mot mål och att hitta den yttre men kanske speciellt den inre motivationen (Plate & Plate, 2008). Mental träning är en metod som utarbetats under lång tid, och det faktum att mental träning stärker mentala processer är baserat på vetenskaplig grund. Tanken är att man genom att må bättre och fungera optimalt kan förstärka styrkor, släppa negativa tankar och ha förtroende för sin kapacitet (Westerman & Nilsson, 2019).

Inom gruppen flickor och unga kvinnor är den psykiska ohälsan mest påtaglig, och en av de bakomliggande faktorerna är självupplevd stress. En åtta månaders dansinterventionsstudie visade förbättringar i tonårsflickors självskattade hälsa. Flickorna som deltog hade återkommande psykosomatiska besvär och/eller upplevd stress/nedstämdhet. Projektet genomfördes efter skoltid på frivillig basis och eleverna var delaktiga i skapandet gällande musikval, dansstil och utformning av koreografi. Dansen sågs som en oas där ingen bedömning skedde. Resultatet visade att 92 procent av flickorna upplevde denna form av dans som positiv. Självskattad hälsa mättes på en 5-gradig skala och denna mätning gav en entydig indikation på positiva psykologiska hälsoeffekter. De positiva effekterna höll även i sig 4-12 månader efter avslutat projekt (Duberg et al., 2013).

Den psykiska hälsan påverkas i ämnet idrott och hälsa av lek och lustfylldhet, faktorer som gör att det oftast känns meningsfullt att delta. Samtidigt blottas eleverna sällan så mycket som på idrott och hälsa-lektionerna och det är därför viktigt att eleverna känner sig trygga i en tillitsfull miljö, och på så sätt vågar utmana sig själva mer och pröva nya saker. Många av de aktiviteter som utövas på idrott och hälsa-lektionerna är och förblir även fritidsintressen för eleverna, vilket givetvis är en stor hälsovinst av ämnet som sådant (Thedin-Jakobsson, 2007, kapitel 12).

Varningstecken som huvudvärk, magont eller ryggvärk kan vara kopplad till att eleven befinner sig i en ohälsosam psykisk situation. Dock måste man även ta i beaktning att alla dessa tillstånd *kan* ingå i ett normalt liv. Att vara nedstämd, okoncentrerad eller känna oro ingår i livets nyanser. Att bedöma psykisk ohälsa kan därför vara svårt då läraren ser en sak, föräldern en annan och den unge själv upplever det på ett annat sätt. Exempel på olika tillstånd eleverna kan ha är stresssymptom, inåtvändhet, utåtagerande beteende eller kroppsliga besvär som kan vara kopplad med psykisk ohälsa som ont i magen, ryggvärk eller huvudvärk. Ibland kan det få följder som ätstörningar eller till och med självmord (Bremberg & Eriksson, 2010). Vid hög alkoholkonsumtion ökar risken för psykiska besvär och personlighetsstörningar, med depression, oro och sömnstörningar som möjliga konsekvenser (Wramner et al., 2010).

2.1.2 Utmaningar inom psykisk hälsa

Stockholmsenkäten är en stadsövergripande undersökning som har gjorts i olika former sedan 70-talet, där tobaksbruk, alkohol, narkotika, spel om pengar, kriminalitet, brottsutsatthet, otrygghet i bostadsområdet samt psykisk ohälsa undersöks. Kunskapen ska ligga till grund för de som jobbar med unga, där jämförelse görs över tid. Bland flickor och pojkar i ÅK 9 och år 2 på gymnasiet visar årets undersökning tydligt att den psykiska ohälsan ökar i dessa åldrar. Tydligast negativa trend gällande ohälsa över tid ses hos flickor, medan pojkarna har en mer långsamtgående negativ utveckling. Sedan 2004 har andelen elever som lider av psykisk ohälsa fördubblats. Även den psykosomatiska hälsan mäts, och resultaten visar att den har sjunkit år för år sedan 2010. Liknande trender ses även nationellt (Stockholms stad, 2020).

Svenska ungdomar mår generellt bra, men stress och psykisk ohälsa har blivit vanligare. Medias och den statliga synen på barn och ungdomars välmående i Sverige beskrivs på lite olika sätt. Medias fokus på området är att de nedskärningar som gjorts inom skola och

psykiatri är en av de främsta faktorerna till försämrad psykisk hälsa, medan statliga myndigheter mest bara konstaterar att den psykiska hälsan bland barn och unga har försämrats under de senaste 20 åren, utan att närmare förklara varför. Det statliga och mediala synsättet är baserat på rapporter och vad forskare publicerat (Beckman & Hagqvist, 2010).

2.2. Teoretisk referensram

Vi har valt att tolka vår studie utifrån "Ramfaktorteorin" och KASAM. Dessa har valts för att de kompletterar varandra och för att de belyser våra resultat.

2.2.1 Ramfaktorteorin

Linde (2012) har delat in Läroplansteorin och dess innehåll i tre olika processer: formulering av läroplaner, transformering av läroplanen och realisering av läroplanen.

- *Formulering*: Behandlar vilka ämnen som ska studeras, och hur tiden fördelas mellan ämnen, ämnesinnehåll och undervisningens mål. Läroplans-formuleringen utgår från vissa riktlinjer men följs inte detaljerat. Den formulerade läroplanen är en av de faktorer som påverkar undervisningsinnehållet.
- *Transformering*: Handlar om formulering av hur läroplanen tolkas. Andra saker som påverkar transformering av läroplanen är exempelvis läroböcker, ämnestraditioner och lärarens tolkning.
- *Realisering*: Hänvisar till själva verkställandet av undervisningen. Exempelvis kommunikation och aktiviteter för både lärare och elever i klassrummet.

Ramfaktorteorin som vi valt att tolka studiens resultat med handlar om vilken kunskap som väljs ut som godtagbar att lära sig i skolan, samt vilka processer som kan påverka på olika nivåer i systemet. Teorin är en del av Läroplans-forskningen, där relationerna mellan resultat, undervisningsförlopp och begränsande yttre betingelser studeras (Linde, 2012).

Ramfaktorteorin och dess definition "De omständigheter som begränsar undervisningsprocessen" utvecklades under 1970-talet av Ulf P. Lundgren och Urban Dahllöf, och beskrivs som ett sätt att planera utbildning. Ramfaktorteorin har sin utgångspunkt i att ramar skapar möjligheter eller inte till en viss process, och att dessa ramar

kan anpassas efter de mål som sätts upp. Vad som begränsar och vad som möjliggör att vi kan driva denna process kan avgöras genom att se hur de olika bitarna förhåller sig till varandra (Lundgren, 1999).

Yttre ramar och begränsningar för lärarens sätt att arbeta kan till exempel vara antalet elever i klassen eller utrustning som laboratorier, bibliotek och datanätverk (Linde, 2012). Lindström och Pennlert (2012) beskriver vidare olika ramfaktorer som påverkar lärarens arbetssituation, som tid till planering och genomförande av lektionen, tillgång till välutbildad personal, gruppstorlek och dess påverkan på relationer, miljö som har betydelse för elevers hälsa, hur lokaler används, och ekonomiska resurser som att exempelvis kunna köpa in material.

Ramfaktorteorin ger möjligheter till att kunna koppla politiska beslut till undervisningens utveckling och resultat (Lundgren et al., 2020). Utbildning ses som ett sätt att styra samhällets förändringar, och skolsystemet är format efter statliga behov för att tillgodose grupper och klassers behov i samhället. Skolans system skapar förutsättningar för att människor ska kunna få arbete och fungera i samhället, och ramar som tid och elevsammansättning handlar i grunden om hur resurser fördelas och används, det vill säga i praktiken om politik. Utbildningssystemet styrs genom de resurser som tillförs, och både inre och yttre faktorer måste tas i beaktning (Lundgren, 1999).

Gunn Imsen, professor vid pedagogiska institutionen på Norges tekniska naturvetenskapliga universitet, har fortsatt att utveckla Dahllöf och Lundgrens teori kring Ramfaktorer. Imsen (1999) beskriver ramfaktorer på följande sätt: "Ramfaktorer är förhållanden som påverkar undervisningen och som bidrar till att främja eller hämma den på olika sätt". Imsen (1999) delar vidare upp ramfaktorerna i fem grupper:

- *Pedagogiskt system*: som exempelvis lagar, förordningar och läroplaner.
- *Administrativa ramar*: Innefattar exempelvis de bestämmelser för hur en skola ska ledas och struktureras som exempelvis arbetstid, klasstorlek, scheman och organisationsstruktur.
- *Resursrelaterade ramar*: Ekonomi och materiella resurser.

- *Organisationsrelaterade rammar*: Sociala förhållanden som exempelvis samarbetet mellan lärare vid ämnesöverskridande lektioner och den kultur som finns på skolan.
- *Rammar med anknytning till eleverna och deras kulturella bakgrund*: Exempelvis samarbete med föräldrar och lokal kultur (Imsen, 1999).

2.2.2 KASAM - känslan av sammanhang

Livet består av prövningar, både kroppsliga, psykiska och sociala. Vissa prövningar är engångsföreteelser medan andra är återkommande, och vissa leder till sjukdom. Att vi alla kan tackla dessa prövningar på olika sätt är givet. Men varför klarar vissa det bättre än andra? Antonovsky (2005) förklarar detta i sin teori med att vi har olika kraft att klara detta, och att arv och miljö är två bidragande faktorer. Att lära sig att hantera med- och motgångar i livet och göra det bästa av situationerna är teorins utgångspunkt.

Begreppen *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet* är de tre meningsbärande komponenterna i teorin.

- *Begriplighet* handlar om att det man upplever inuti och utanpå känns rimligt, strukturerat och förståeligt.
- *Hanterbarhet* handlar om att man kan hantera och har personliga tillgångar för att kunna nå upp till de krav man ställs inför.
- *Meningsfullhet* kan likställas med motivation, det vill säga att området är viktigt för individen, något som personen gärna ägnar mycket kraft och tid till, som oftast har stark betydelse och som personen påverkas känslomässigt av (Antonovsky, 2005).

Livet är ett ständigt kaos som vi måste förhålla oss till. Att klara av förändringar och utmaningar som uppstår, och att kunna hantera stress påverkar vår hälsa. GMR (generella motståndsresurser) är de faktorer som hjälper oss. Olika typer av GMR kan vara "pengar, jagstyrka, kulturell stabilitet, socialt stöd eller liknande" - resurser som ger oss möjligheter att kunna tackla motgångar, och ha kraft och resurser till detta.

KASAM kan vara lågt på vissa av de tre meningsbärande komponenterna och högre på andra. Vissa människor har lågt på alla tre, medan andra högt på alla tre. Några av komponenterna påverkar varandra till att antingen stärkas eller försvagas. Viktiga områden inom KASAM är de egna känslorna, de närmaste relationerna, den huvudsakliga sysselsättningen och existentiella frågor. När individen skapat ett starkt KASAM söker den en balans mellan strategier och regler, och mellan möjlig och lagrad information.

Det salutogenetiska synsättet strävar efter hälsa och välmående. Att främja och lägga energi på det friska, det vill säga de faktorer som gör att vi håller oss vid hälsa, är det grundläggande i betraktelsesättet (Antonovsky, 2005).

3. Syfte och frågeställning

Syftet med denna studie är att undersöka hur lärare på gymnasiet inom idrott och hälsa uppfattar att de arbetar med psykisk hälsa, samt vilka utmaningar de upplever i denna del av sin yrkesutövning.

- Hur uppfattar lärare i idrott och hälsa på gymnasiet att de arbetar med psykisk hälsa?
- Vilka utmaningar upplever lärare i idrott och hälsa på gymnasiet att de ställs inför när de arbetar med psykisk hälsa?

4. Metod

4.1 Ansats

Vi har valt en kvalitativt inriktad forskningsansats. Detta för att få en djupare förståelse för problemområdet, och för att få nyanserade svar på våra frågor. Vi har sökt det deskriptiva, och försökt hitta fenomen med likheter och skillnader genom att hitta upplevelser från respondentens verklighet (Kvale & Brinkmann, 2015). Detta för att få en förståelse för människans sätt att vara (Hassmén & Hassmén, 2008).

4.2 Metodval

Genom att använda en kvalitativ metod ligger fokus på ett fåtal individer som ges möjlighet att berätta utförligt på varje fråga. Intervju-strukturen som användes var semistrukturerade intervjuer med förutbestämda frågor utan förbestämda svarsalternativ. Detta för att inte bara få svar på frågeställningarna, utan även ge utrymme för mer djup och nyanser i svaren (Kvale & Brinkman, 2015).

4.3 Urval

Urvalsmetoden gjordes via bekvämlighets metoden samt genom snöbollsurval bland verksamma lärare i idrott- och hälsa på gymnasieskolor i Sverige. Bekvämlighetsurvalet utgår ifrån de respondenter som är tillgängliga att fråga i omgivningen, det vill säga urvalet kommer till på ett bekvämt sätt utifrån de som råkar finnas till hands. Med snöbollsurval menas att personen i fråga i sin tur känner några personer, och på så vis hittas fler respondenter. Vi har valt denna metod eftersom vi har kontakt med några verksamma lärare, metoden är enkel och effektiv och för att det på detta sätt gick snabbt att få tag på intervjupersoner (Hassmén & Hassmén, 2008). En av respondenterna hittades via snöbollsurval då hen själv inte kunde delta och därför hänvisade till en annan lärare. Intervjuprocessen startades med en kartläggning av vänner och vänners vänner som skulle kunna vara relevanta, samt tidigare arbetserfarenheter/ VFU i gymnasieskolor. Intervjupersonerna tillfrågades via mail, telefon och via kontakter på Messenger. En tillfrågades under pågående simundervisning i simhall. Informationsbrev och samtyckesbrev mailades till de 11 som visat intresse, där tre valde att svara nej, två kunde lite längre fram och valdes därför bort, och övriga sex genomfördes. Den första intervjun av dessa blev pilotintervju och vår bedömning efter intervjun var att frågorna kändes relevanta. Studien bygger på sex stycken intervjuer av gymnasielärare som är verksamma inom ämnet idrott och hälsa, varav tre arbetar i Stockholms innerstad, en i en förort till Stockholm och två stycken på landsbygden. Lärarnas arbetslivserfarenhet varierar mellan 1-45 år.

4.4 Genomförande

De första tre intervjuerna genomfördes via zoom och spelades in via mikrofon, telefon och Zoom. Innan vi genomförde intervjuerna såg vi till att vi befann oss i en lokal där vi inte skulle bli störda. Den fjärde intervjun genomfördes på personens arbetsplats, den femte via Zoom och den sjätte via treparts-Messenger, då respondenten inte fick till tekniken med

Zoom. Vi använde oss av 12 stycken frågeställningar med följdfrågor. Intervjuerna tog 45-60 minuter att utföra.

4.5 Databearbetning

Vi har valt att bearbeta våra data deduktivt, det vill säga genom att koppla ihop både teori och empiri vid databearbetningen. Transkribering av samtliga intervjuer skedde genom att vi lyssnade på det inspelade materialet efter intervjuerna och antecknade ner det till text. I dessa anteckningar finns allt med som sägs under intervjun, både frågor som intervjuaren ställer och respondentens svar. Ibland hörde vi inte vad respondenterna sade, varför vi fick lyssna flera gånger på vissa avsnitt av intervjuerna. Därefter lyssnade var och en igen och försökte hitta delar som kändes mest relevanta, upprepas eller stack ut, och detta blev till teman. Sedan skapade vi en tabell där vi lade in teman, kategorier och underkategorier (Kvale & Brinkmann, 2015).

4.6 Tillförlitlighetsfrågor

4.6.1 Reliabilitet

Eftersom uppsatsen baseras på intervjuer är det svårt att uppnå reliabilitet då svaren från respektive respondent är subjektiva upplevelser, som inte kan ifrågasättas (Kvale & Brinkmann, 2015). Samma intervjuguide användes på samtliga respondenter vilket gör det enklare att reproducera studien. För att reliabiliteten ska bli högre måste samma resultat återskapas av annan forskning och med exakt likadan forsknings procedur. Enligt Hassmén & Hassmén (2008) kallas detta för stabilitetsundersökningar.

4.6.2 Validitet

Ett sätt att påverka validiteten positivt i vår studie var att jämföra studiens intervjumall med syfte och frågeställningar och undersöka om forskningsfrågorna besvarades av resultaten. Under en intervjustudie är det viktigt att även ha regelbunden validering, och genom att följa valideringens sju olika stadier (tematisering, planering, intervju, utskrift, analys, validering och rapportering) kunde vi göra en kontinuerlig kvalitetskontroll under processens gång (Kvale & Brinkmann, 2015).

Vi har noggrant beskrivit forskningsansats, datainsamlingsmetod och analysmetod för att ge läsaren en bild av hur vi kommit fram till resultatet, och vi anser att detta tillvägagångssätt höjer validiteten i vår undersökning.

4.7 Etiska aspekter

Etiska aspekter som tagits i beaktande:

- *Informationskravet*: Forskaren skall informera de av forskningen berörda om den aktuella forsknings uppgiftens syfte.
- *Samtyckeskravet*: Deltagare i en undersökning har rätt att själv bestämma över sin medverkan.
- *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 den.
- *Nyttjandekravet*: Uppgifter insamlade om enskilda personer får endast användas för forskningsändamål. Alla deltagare ska informeras om den övergripande planen för forskningen, syftet med forskningen, de metoder som kommer att användas, de följder och risker som forskningen kan medföra, vem som är forskningshuvudman, att deltagande i forskningen är frivillig och om rätten att när som helst avbryta sin medverkan (Vetenskapsrådet, 2020).

5. Resultat och analys

Resultatet presenteras genom en sammanställning av utvalda intervjusvar, vilka har analyserats i förhållande till KASAM och Ramfaktorteorin. Det presenteras genom underrubriker utifrån forskningsfrågorna, där forskningsfråga ett behandlas under rubrik 5.1 och forskningsfråga två behandlas under rubrik 5.2 samt att data-analysens teman presenteras under mellanrubrikerna.

5.1 Faktorer som påverkar psykisk hälsa

5.1.1 Relationernas viktiga roll

Samtliga lärare jobbar med att skapa relationer till eleverna. Gemensamt för lärarnas svar är att det är enormt viktigt att ha goda relationer med eleverna för att främja det psykiska

välmåendet. Fyra av sex lärare lyfter fram att det är problematiskt med enskild feedback. En lärare beskriver det på detta sätt:

Tänk individuellt men ändå inse att det är mycket, mycket kollektivt (Lärare 2).

Flertalet av lärarna anser att det är viktigt att vara tillgänglig för eleverna när de behöver extra stöd även utanför lektionerna. En lärare beskriver vikten av att lyssna och finnas där och ge råd. En annan lärare beskriver hur lunch med eleverna i matsalen är ett sätt att visa omtanke för eleverna samt att det även är ett tillfälle att fånga upp hur eleverna mår. Läraren kan på så sätt få reda på varför till exempel vissa elever haft frånvaro på lektionerna. Nedan beskriver en lärare vikten av att kunna fånga upp eleven och visa att man bryr sig även utanför idrottshallen.

Det är viktigt att man ser dom i korridorerna. Jag brukar, framförallt allt när jag jobbade heltid, att man liksom hejar på varandra. Så att dom känner att de blir sedda av mig, inte bara som lärare utan också som en medmänniska i skolan. Kanske sticka till något; hur känns det idag? hur är läget? eller nåt sånt där (Lärare 2).

Att jobba med samtal är något de flesta av lärarna tillämpar. Detta medför att eleverna får en mer personlig relation till läraren och att tillit kan skapas. Samtal kan ske vid aktiviteter som till exempel promenader eller på enskilda lämpliga platser. Detta leder enligt de flesta lärarnas åsikt till ett ökat psykiskt välmående. Under samtalen kan exempelvis en målsättnings-strategi uppkomma eller att man upptäcker utmaningar som behöver lösas. En av lärarna berättar att elever som utövar lagidrott på fritiden, som exempelvis att de spelar i ett fotbollslag, oftast är väldigt glada och verkar må bra, och läraren uppfattar dessa elever som öppna och lätta att kommunicera med. En annan lärare berättar:

En pojke som berättade att han hade varit mobbad hela livet. Han märkte att jag var på skolan sju och han började komma till skolan sju. Då fick han en timme med mig ensam och prata, det köpte jag, det kunde han få göra och det gjorde att han växte som person och då hjälptes hans psykiska hälsa definitivt jättemycket (Lärare 3).

Fyra av sex lärare tar upp hur deras ledarroll påverkar eleverna, och en av lärarna beskriver att det är viktigt att bjuda på sig själv för att sänka kraven, att ha rätt jargong och att skilja på yngre och äldre elever, så att man behandlar varandra med respekt. En lärare framhåller vikten av att vara glad, trevlig och peppande, och att ställa upp för eleverna så att de engagerar sig bättre och gör sitt bästa på lektionerna.

Vad det gäller det psykosociala så tror jag att det är jätteviktigt också att man får ju aldrig dela in elever i grupper som låter dem välja själva utan det måste alltid vara slumpen eller du själv som idrottslärare som styr och att man också tänker sig för (Lärare 3).

I enlighet med Antonovsky (2005), och KASAM-teorin är känslan av sammanhang en bidragande faktor för att skapa goda relationer. Flera av lärarna nämner att eleverna kommer utanför arbetstid för samtal, och detta leder till att hanterbarheten ökar för eleverna. Fyra av sex lärare anser att utrymmet för individuell feedback knappt existerar vilket kan sänka hanterbarheten för eleverna eftersom det inte finns tillräckligt med resurser. Några lärare beskriver att de arbetar med målsättning och strategier, vilket ökar elevernas begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet inför situationen. Att bjuda på sig själv beskriver några lärare som en viktig del i ledarskapet för att skapa ett hanterbart klimat. Att eleverna känner sig trygga och inte upplever att de gör bort sig, utan att de istället kan känna att deras förmåga och färdighet räcker till.

5.1.2 Miljöns påverkan på den psykiska hälsan

De flesta av våra intervjuade lärare har en ganska likartad syn på att naturens påverkan är viktig för den psykiska hälsan. Att kunna byta undervisningsmiljö tar samtliga lärare upp som en viktig faktor. Flera lärare nämner att många elever som kommer till gymnasiet har med sig negativa associationer från tidigare upplevelser från grundskolan. Därför väljer några lärare bort idrottshallen de första lektionerna. Miljön byts ut till en annan plats, till exempel naturen, för att ta bort gamla associationer och höja elevernas välmående. En lärare beskriver det på detta sätt:

Så vill jag ta bort dom i från idrottshallen eller teorisalen direkt eftersom många förknippar ämnet idrott och hälsa med stress, ångest, prestation och många blickar (Lärare 1).

Alla lärare använder naturen och utemiljöer i sin undervisning, bland annat för att få variation av miljö. En lärare beskriver hur elevernas motivation kan främjas genom att det händer något nytt och annorlunda, som att byta varv på löprundan. Variation genom att ha undervisning på olika platser skapar en positiv inverkan på eleverna menar flertalet lärare, eleverna bli mer närvarande och får bättre studiero. En lärare beskriver det på detta sätt:

När jag pratar jag om hälsa. Då är det på en plats som oftast är rofylld och vi har varit på Liljeholmskajen till exempel suttit på bryggan där i solen och bara pratat om psykisk hälsa fysisk hälsa och social hälsa och vad de tror är viktigast för sig i sin grupp (Lärare 1).

Flertalet av våra lärare anser att naturen påverkar den psykiska hälsan positivt. Tre av dem jobbar i Stockholms innerstad, varav två har begränsade möjligheter att besöka skog såsom naturreservat då det enbart sker på friluftsdagar två gånger per år. Dock utför de promenader i utomhusmiljö kring skolornas närområden och använder sig av närliggande parker för aktiviteter. En lärare jobbar däremot mycket med att vara i skogen då de besöker naturreservat mer frekvent och läraren beskriver:

Jag tycker att det är lite häftigt att bara kunna säga att vi är en innerstadsskola och vi jobbar mycket med natur och friluftsliv då vi tycker det är viktigt, att vi vet hur det påverkar också elevernas välmående (Lärare 6).

En av våra lärare tar upp ett område som är extra viktigt att vara uppmärksam på, och det är omklädningsrummet och duscharna innan och efter lektionen. Detta eftersom det sker väldigt mycket där, såsom trakasserier och mobbning. En lärare berättar om en elev som har blivit kissad på och fått rapp i duschen, läraren fortsätter att beskriva:

Det är väldigt ofta i duschen som det händer så otroligt mycket, i omklädningsrummen låg mellan och högstadiet som vi lärare inte har en aning om. Det borde vara obligatoriskt med en vuxen person med i omklädningsrummet alltid (Lärare 3).

Två av lärarna tar upp att de arbetar med progression i utemiljöer som att först orientera i en välkänd miljö, i detta fall stad och parker, för att därefter orientera i skog och naturreservat. Detta för att eleverna ska känna sig trygga och att aktiviteten blir hanterbar. En lärare beskriver att intresset för orientering hos eleverna har ökat, eftersom de får möjligheter att få lyckas och på så sätt stärks deras mentala kapacitet. Läraren beskriver vidare:

Vi har fått ett helt annat välmående och jag vet vad jag vill säga med det här, det här visar ju att vi har gett dem någonting meningsfullt. De går ut och rör på sig, de från frisk luft och när de kommer in i skolan och har rödrosiga kinder är de glada för att de har hittat kontroller, de tycker att det här är så himla roligt (Lärare 6).

Detta kan tolkas utifrån Antonovsky (2005), och hans KASAM-teori, att när eleverna påbörjar en ny termin är det viktigt att de känner *begriplighet* inför uppgiften, det vill säga tillit och att bli förtrogen med den nya tillvaron, och några lärare menar att miljön har stor

betydelse i detta sammanhang. Flera av lärarna skapar *meningsfullhet* genom att byta miljöer och genom att eleverna får lyckas med att klara utmaningar som att ha hittat kontroller i ny miljö. Detta leder till ett ökat välmående och motivation för aktiviteten. GMR-faktorer stärks genom att eleverna får mer verktyg att jobba med och genom att deras jagkänsla stärks när de lyckas.

5.1.3 Praktiska och teoretiska moment för att främja psykisk hälsa

Majoriteten av lärarna tycker att konditionsträning är en viktig aktivitet för att stärka den psykiska hälsan. Gemensamt är att de flesta tycker att den är relativt enkel att utföra, lätt att nivåanpassa och dessutom tidsbesparande. En lärare beskriver det på detta sätt:

Så det vi börjar med varje år med ettorna det är att vi ger dem tre eller fyra veckors block i konditionsträning. Där vet vi sedan ganska gedigen forskning på den senaste tiden. Det är kanske de viktigaste förebyggande aktiviteterna för den psykiska ohälsan (Lärare 2).

Två av lärarna lyfter fram dans som aktivitet inom idrott och hälsa lektionerna, och en av lärarna beskriver att på dennes skola är dans ett karaktärsämne. Läraren menar dock att anpassning av aktiviteten för målgruppen är viktig, så att eleverna blir motiverade och för att all kunskap är rolig när man förstår den. En lärare beskriver det på detta sätt:

Sedan är ju som om dans är en av dom. Det finns ju studier som visar på att det är en av de mest effektiva aktiviteterna för att utsöndra endorfiner så att säga (Lärare 1).

En av lärarna tycker att dans är väldigt utlämnande och inget som skulle användas i början av terminen. För att hjälpa eleven med att sänka kravet på både själva rörelsen och hur kroppen ska se ut skapas en tillåtande atmosfär genom att få bort det perfekta då läraren själv vickar på rumpan och bjuder på sig själv. Läraren beskriver:

Dans är det absolut sämsta aktiviteten för psykiskt välbefinnande. Det är så många som tycker att det är otroligt jobbigt (Lärare 3).

Alla lärare jobbar med spänningsreglerande moment men på många olika sätt, såsom yoga, massage, stretching, avslappningsträning, mindfulness och mental träning. Två av lärarna väver in dessa moment i dans- och gruppträning. En lärare beskriver att de jobbar med lekar

som är stressrelaterade och därefter gör de en övning i mental träning, där de mäter upplevelse-förmågan innan och efter aktiviteten.

Spänningsreglerande moment används för att skapa en allsidig kunskap om hur eleverna ska kunna hantera de prövningar som de kan stöta på i dagens samhälle. En lärare beskriver det på detta sätt:

“Men jag tycker att vi har det huvudsakliga ansvaret för att informera om den här biten för att det är så pass viktigt tycker jag i det samhälle vi lever i idag. Har man liksom inte den förståelsen och kunskapen då är det ett verktyg som saknas i verktygslådan” (Lärare 2).

Merparten av lärarna arbetar teoretiskt med droger, alkohol och doping, men alla använder sig av olika arbetssätt. En av lärarna arbetar praktiskt med ett salutogent tankesätt där hen låter eleverna andas i ett sugrör vid fysisk aktivitet för att förstå hur en rökare känner, en nämner att hen visar film gällande doping medan en annan samarbetar med Non Smoking Generation. Hälften av lärarna anser att det inte förekommer några problem med droger och alkohol på deras skolor. En av våra lärare beskriver att det är viktigt att diskutera etik och moral gällande alkoholvanor med eleverna, och att jobba nära och informera vårdnadshavarna gällande alkohol när eleven är under 18 år. En av lärarna beskriver:

Man kan ju ha elever med självmordstankar och självmordsförsök. Folk som har gängkriminalitet, saker som att ha en förälder som kanske är döende, det är mycket sånt faktiskt som jag stött på under det senaste året (Lärare 1).

Ämnet kost är något som alla lärare jobbar aktivt med inom den teoretiska delen och som kopplas till det psykiska välmåendet. En lärare nämner att eleverna skriver en uppsats där ämnet kan exempelvis vara kost. Tre av sex lärare tycker att matdagbok kan trigga ätstörningsproblematik, medan en lärare tycker att det kan vara ett bra sätt att hitta tidiga tendenser på ätstörningsbeteende. En av lärarna nämner att det istället är viktigt att diskutera sunda perspektiv som att dricka vatten och att äta lunch. Att ha några extra kilon är ok, och det är viktigt att inte sätta press på eleven att skriva ner allt och komma med pekpinnar.

Vidare nämner läraren:

Jag har fått in vikarier som har pratat om att de ska prata om kost och att de ska skriva en kostdagbok. Katastrof! Nej absolut inte kost på det sättet. Vi har så många så många som tittar på sina kroppar och som tittar på alla retuscherade bilder och som tänker att så där ska man se ut. (Lärare 3).

Sammantaget kan ovanstående tolkas via Antonovsky (2005), och hans KASAM-teori, där konditionsträning beskrivs som enkel att nivåanpassa. Elevens fysiska resurser finns för att klara uppgiften, vilket medför att *hanterbarheten* kan stärkas. För att skapa trygghet vid dansaktiviteter är det viktigt med målgruppsanpassade övningar och på så sätt skapa en hanterbar miljö för eleverna. Genom att forma lektionen och sänka kraven på prestationen i dansövningen bjuder läraren på sig själv och skapar en tillåtande atmosfär. Att balansera krav som ställs mot de resurser eleven har, gör att hanterbarheten ökar. Spänningsreglerande moment i undervisningen skapar kunskap och verktyg som stärker elevernas egna pålitliga resurser. Detta kan beskrivas som att elevens hanterbarhet ökar. Att jobba förebyggande, sträva efter en bättre hälsa och utbilda eleverna om kost samt riskerna med rökning, droger och doping kan återkopplas till den salutogena teorin om att sträva mot hälsa.

5.2 Utmaningar inom psykisk hälsa för idrott och hälsa-läraren i gymnasieskolan

5.2.1 Utmanande faktorer för lärarna

Majoriteten av lärarna beskriver att klasserna är stora och att detta skapar problem med att kunna ge individuell feedback och att jobba individuellt med elever. Två av sex lärare kan arbeta individuellt med elever, och den faktor som skiljer dessa från övriga fyra lärare är att deras skolor är belägna i glesbygd. En av lärarna som arbetar i Stockholms innerstad berättar:

Jag menar, vi har ju 300 - 350 elever. Det ska man också inte underskatta. Tänk individuellt men ändå inse att det är mycket, mycket kollektivt. Önskan är mycket mer individualisering men ramarna ger ju begränsad möjlighet men den finns och då ska man ta den möjligheten (Lärare 2).

Hälften av lärarna beskriver svårighet med betygssättning av området. För att kunna sätta betyg i delmomentet psykisk hälsa menar de flesta lärare att det teoretiska momentet måste vara betygsgrundande, medan några inte betygsätter detta delmoment alls. En lärare beskriver tankesättet bakom hur kunskap värderas inom psykisk hälsa, där eleverna får sätta upp två mål; ett träningsmål och ett hälsomål. Eleverna jobbar sedan under åtta veckor för att nå sina mål och därefter utvärderas detta.

I det sammanhanget så kommer ju både den fysiska och psykiska hälsan in i såklart. Så att det bedöms uteslutande på den teoretiska delen. Det är väldigt svårt att göra på något annat sätt. Det finns inga skrivelser som vad jag har hittat i kunskapskraven, hur man liksom kan värdera utfallet på den psykiska hälsan inom området (Lärare 2).

En lärare menar att pressen genom samhällets och arbetsmarknadens krav gör att eleverna känner oro inför framtiden. En lärare beskriver att det är höga krav runt omkring eleven, de ska prestera i skolan och skolan har högre krav än tidigare. De ska lyckas i sin idrott, synas på sociala medier och få många följare och likes. Vidare berättar läraren:

Får du inte godkänt då är du misslyckad, då alla gjort allt vad de kan. Skolan ska ha allting och ändå får de inte ett godkänt betyg. Det är tuffare krav. Det behövs ytterligare insatser. Och det tror jag är i hela samhället i stort. Man behöver sortera bort massa saker och alla krav och ytterligare verktyg för att man ska må bra (Lärare 5).

En av lärarna tar upp skärmens betydelse och det ökade stillasittandet och menar att detta påverkat elevernas livsstil mest de senaste 10 åren. En annan lärare nämner att framför allt sociala medier tar upp en allt större del av elevernas tid och bidrar till ökad press. Läraren beskriver:

En viktig uppgift att fylla som idrottslärare är att försöka informera om skärmens betydelse på psykiska ohälsan inte minst (Lärare 2).

Flera lärare beskriver att deras arbetssätt påverkas av storleken på klasserna, vilket gör att det är svårt att arbeta individuellt med eleverna. Detta är i enlighet med Ramfaktorteorin som vidhåller att storleken på klasserna kan läraren inte styra, eftersom det är yttre Ramfaktorer som påverkar (Linde 2012). En lärare beskriver att det inte finns några skrivelser i kunskapskraven hur psykisk hälsa kan värderas, detta kan återkopplas till det pedagogiska systemet där Imsen (1999) hävdar att skolans lagar och förordningar tolkas av lärarna och utförs direkt av dem, inte av ramarna.

5.2.2 Lärarnas olika samarbetsformer

En övervägande del av lärarna har ett samarbete med elevhälsoteamet och skolsköterskan när de behöver extra stöd gällande psykisk ohälsa, och merparten är nöjda med detta samarbete. En lärare menar att skolpsykolog och skolläkare borde finnas tillgängliga på alla skolor då behovet av dem har ökat. En lärare beskriver:

Första gången jag får reda på någonting, då tar jag alltid det till skolsköterskan och till vårdnadshavare om de är under 18 år, bara lyfter direkt och får in det, också så att det blir Journalfört. Det blir det om jag ringer skolsköterskan (Lärare 5).

Merparten av lärarna använder sig av externa aktörer när de behöver experthjälp och inte har tillräckligt med egen kunskap inom området gällande psykisk hälsa, exempelvis vid svårare ätstörningar. En annan lärare nämner att de samarbetar med en organisation som föreläser om förebyggande insatser gällande psykisk ohälsa. Här beskriver en lärare hur de får hjälp i ett annat projekt där externa aktörer tas in på skolan som resurs, i detta fall med att räkna steg för att minska elevernas stillasittande.

Elevernas mål är att röra sig 10 000 steg per dag. Det är vårt mål. Nu testar vi också ett nytt instrument. Där vi har inlett ett samarbete med företaget, de har små dosor som eleven har på sig och mäter elevernas aktivitet (Lärare 6).

Hälften av lärarna arbetar ämnesöverskridande. En lärare jobbar ämnesöverskridande med naturkunskap, psykologi och biologi, där doping och droger läggs på naturkunskapen. Här nedan beskrivs hur en lärare arbetar ämnesöverskridande för att spara tid och minska elevernas stress genom att kombinera svenska eller ett annat språkämne, träningslära och ergonomi med naturkunskap för att göra ett hälsoarbete som utmynnar i en uppsats. På så sätt får eleverna en examination i stället för tre-fyra olika. En lärare beskriver det på detta sätt:

Det är många som ser ämnesöverskridande som någonting jobbigt och så här i stället för att göra det enkelt. Titta på vad är det som vi faktiskt är ute efter för att eleverna ska lyckas. Eleverna tycker att det är positivt, de får ju fler lektioner på sig att göra det här och då kan vi motverka den här andra delen med psykisk ohälsa på det viset. Det minskar ju stressnivåerna markant (Lärare 1).

Samtliga lärare nämner att de har ett bra samarbete med sina lärarkollegor. Samarbetet sker på olika sätt. Två lärare jobbar mer med praktiska moment och kollegorna med de teoretiska delarna, där några moment är mental träning och det finns även en stödgrupp för elever som är i behov av extra självhjälp. En lärare nämner att de finns där för varandra, till exempel att de alltid hjälper varandra när någon har en dålig dag eller om de behöver hjälp med ett lektionsupplägg. De har en gemensam chatt där de alltid kan kommunicera med varandra. En lärare beskriver att aktiviteter inom psykisk hälsa tillämpas under mentorstiden. En lärare framhåller:

I det programmet så ingår studieteknik, stresshantering med avslappningsövningar och lätta yogaövningar med andningsteknik och sådana saker, plus studietekniken. För det är ju naturligtvis också en väldigt viktig del i ett skolarbete på gymnasienivå. Att har man inte nån form av tanke runt sina studier då kan de lätt skena iväg och de får inte ihop livspusslet (Lärare 2).

Lärarna har ett utarbetat system inom skolans ramverk när de behöver stöd i fall de inte klarar av problemet själva. Resurser som finns på skolan sätts in, och detta är viktigt för att hjälpa elever med psykisk ohälsa. Detta kan även vara ett problem då det inte är en självklarhet att skolan har en tillgänglig skolpsykolog eller skolläkare som kan behövas. I enlighet med Lundgren styrs utbildningssystemet genom de resurser som tillförs, och både inre och yttre faktorer måste tas i beaktning (Lundgren, 1999). I enlighet med Imsen och begreppet organisations-relaterade ramar beskrivs hur lärare jobbar ämnesöverskridande för att främja undervisningen (Imsen, 1999).

5.3 Sammanfattning av resultat

Sammanfattningsvis står följande teman ut som de viktigaste faktorerna i studien:

- Relationer
- Miljö
- Praktiska och teoretiska moment
- Utmaningar
- Samarbete

Relationer: De flesta av lärarna arbetar med att skapa goda relationer med eleverna. Att vara tillgänglig för eleven när de behöver stöd menar de flesta lärare är viktigt, men det är också ett stort problem. Lärarnas uppfattning är att det är problematiskt att få tid att jobba individuellt då klasserna är för stora, och på grund av den i övrigt stora administrativa arbetsbördan. De flesta lärarna jobbar med samtal och anser att detta påverkar elevens psykiska hälsa positivt då det skapar en mer tillitsfull relation till läraren.

Miljö: Även att byta miljö från en idrottshall till att vara ute i naturen anser merparten av lärarna ha en positiv inverkan. En del elever har dåliga erfarenheter från grundskolan och har dåliga associationer till idrottshallen.

Praktiska moment: Konditionsträning används av alla lärare för att främja god psykisk hälsa, vilket de flesta lyfter fram som en enkel och tidsbesparande aktivitet. Spänningsreglerande moment använder sig alla lärare av, men i olika former såsom: yoga, massage, stretching, mindfulness och bland annat lekar inom mental träning.

Teoretiska moment: Alla lärare har även en teoretisk del i delmomentet psykisk hälsa där exempelvis olika typer av kostprojekt genomförs. Att arbeta mot olika mål inom hälsa är en annan teoretisk aktivitet som de flesta lärare använder sig av.

Utmaningar: De flesta lärarna menar att för stora klasser och högt ställda krav påverkar eleverna negativt. Hälften av lärarna anser att betygssättning är ett problem.

Samarbete: Att ha ett bra samarbete med elevhälsoteamet, externa organisationer och lärarkollegor anser alla lärare vara viktigt.

6. Diskussion

Syftet med denna studie är att undersöka hur lärare inom idrott och hälsa uppfattar hur de arbetar med psykisk hälsa, samt vilka utmaningar de upplever i sitt yrke. Forskningsfråga ett behandlas under rubriken 6.1 och forskningsfråga två behandlas under rubriken 6.2. Under mellanrubrikerna presenteras studiens empiri, dess forskningsanknytning och enligt oss tänkbara hypoteser.

Resultaten vi fått fram visar att lärare inom idrott och hälsa har många sätt de arbetar på som är kopplade till området psykisk hälsa. Delar som är viktiga och som lyfts fram i vår studie är värdet av relationerna till eleverna, miljöns betydelse samt ett flertal olika praktiska och teoretiska moment som är förekommande i undervisningen. Ett flertal utmaningar och faktorer framkom som begränsar lärarens jobb inom området. Vikten av samarbete med övrig personal på skolan och extern hjälp som tas in vid behov lyfter alla lärarna som väldigt viktiga komponenter för att öka elevernas psykiska välmående.

6.1 Faktorer som påverkar psykisk hälsa

6.1.1 Relationernas viktiga roll

Att skapa goda relationer och vara en förebild för eleverna är viktigt. En viktig faktor för detta är att vara tillgänglig när eleven behöver stöd, eller en vuxen att samtala med.

Westling-Allodi menar att goda relationer med lärare skonar eleven från till exempel depressiva symptom, och en positiv relation till läraren verkar som en skyddsfaktor för elevernas psykiska hälsa. Denna relation bygger, som alla andra relationer, på tillit och

respekt. Detta kan kopplas till om eleven upplever att läraren inte hjälper till när problemsituationer uppstår, minskar dennes tillit till läraren och relationen blir sämre (Westling-Allodi, 2010).

En situation som beskrivs är hur lärarna finns tillgängliga både på lektionstid och utanför lektionstid när eleverna exempelvis behöver stöd eller vänskaplig bekräftelse. Om eleven missat idrottslektioner, kan eleven exempelvis fångas upp i matsalen för ett vänligt samtal och att läraren visar omtanke för eleven. Gill et al. (2018) menar att den personliga relationen spelar stor roll för elevens psykiska välmående. Socialt stöd från vänner och familj bidrar till att öka den fysiska aktiviteten hos ungdomar, som sedan påverkar den mentala hälsan positivt.

6.1.2 Miljöns påverkan på den psykiska hälsan

Det är ett faktum att miljön är en viktig del för att skapa platser som främjar elevernas hälsa på olika sätt. I början av terminen menar många av lärarna att det är viktigt att kunna vara på en plats som eleverna inte har några dåliga associationer till. Detta eftersom eleverna bär med sin individuella "ryggsäck" som för många är fylld med inte så positiva upplevelser av ämnet idrott och hälsa som kan vara förknippade med att vara i idrottshallen. Att kunna byta miljö anser många vara viktigt framförallt för den psykiska hälsan och för att höja elevernas motivation. Naturen används både som rekreations-form och vid exempelvis konditionsträning för att öka det mentala välbefinnandet.

Vissa skolor har tillgång till naturen och skogsmiljöer utanför dörren, medan andra har begränsad möjlighet till skogsmiljöer då de ligger i Stockholms city. Begränsningen är framför allt att tiden inte räcker till för att ta sig till skogen utan det sker enbart på friluftsdagar ett par gånger om året. En innerstadsskola har löst detta genom att ledning och personal har prioriterat aktiviteten och ansett den som viktig för elevernas välmående. De har sett till att möjliggöra schemabrytande dagar så att de kan ta sig ut till naturreservat under halvdagar och på så sätt få mer tid till förfogande. De andra innerstadsskolorna använder sig av naturen i sin närmiljö som parker och promenadstråk. Detta är i enlighet med Faskunger et al. (2018) som beskriver att undervisningen utomhus i kontakt med naturen och regelbunden fysisk aktivitet kan ha positiva och ha meningsfulla effekter på lärande, skolprestationer, hälsa och välbefinnande, samt på elevernas personliga och sociala utveckling.

6.1.3 Praktiska och teoretiska moment för att främja psykisk hälsa

Det praktiska moment som används mest av alla lärarna och sticker ut i denna studie är konditionsträning i dess olika former. I enlighet med Hansén och Sundberg (2014) är en av effekterna vid konditionsträning ökad syreupptagningsförmåga vilket påverkar vår hälsa positivt. Idrott och hälsa-lärarna anser att det är enkelt att utföra, nivåanpassa, tidsbesparande och påverkar det psykiska välmåendet positivt.

Hansén (2016) beskriver vidare att effekter som bättre koncentration, minne och kreativitet samt ökad stresstålighet har påvisats. Att träna regelbundet ett par gånger i veckan under ett halvårs tid eller längre ger störst skillnad, då nya blodkärl hinner byggas, nya hjärnceller bildas och kopplingsmönstret mellan hjärnans olika delar stärks. Att röra på sig 10 000 steg per dag, som är ett projekt en av skolorna genomför, går ut på att uppmuntra elever som rör sig för lite att komma i gång med rörelse. Detta kan kopplas till McMahon et al. (2017); regelbunden fysisk aktivitet i skola och på fritiden är insatser som gynnar välbefinnandet och den mentala hälsan.

Orientering används på olika sätt av lärarna, en aktivitet som är relativt enkel att nivåanpassa. Att eleverna får lyckas och känna sig duktiga då de hittar kontroller stärker dem, och gör att de sedan vågar gå från stadsmiljö till mer skogsliknande miljö, vilket inte är en självklarhet för alla. Detta är ett sätt att växa som människa och är i enlighet med Plate & Plate (2008) som beskriver att läraren ska kunna göra rätt avvägningar vad gäller krav som passar individen. Man kan till exempel öva på att sträva mot mål och att hitta den yttre men kanske speciellt den inre motivationen. Vi anser att detta är ett sätt att träna den mentala kapaciteten.

Yoga, avslappningsövningar och mindfulness är aktiviteter som ingår i spänningsreglerande moment i undervisningen. Ofta är det valbara alternativ i olika typer av projekt. Samtal i grupp och vid promenader förekommer i undervisningen för att stärka individens mentala styrka. Att dela med sig och hjälpa varandra gör att eleverna lyfts och hittar hjälpmedel att ta till när de kommer in i utmanande situationer. Lektionsinnehåll med massage och stretching ses som ett sätt att ge eleverna verktyg i form av övningar för att kunna skydda sig mot stress och för att hitta återhämtnings former som behövs när vi exempelvis känner oss stela eller oroade i kroppen. Westerman & Nilsson (2019) framhåller att tanken är att må bättre och

fungera optimalt, att förstärka styrkor och släppa negativa tankar, samt att ha förtroende för sin kapacitet.

Dans är ett ämne som tas upp som både den bästa och den sämsta aktiviteten för att främja psykisk hälsa. Vår uppfattning om att lärarna tycker så olika, är att det troligtvis beror på att den ene läraren har dans som karaktärsämne och att målgruppen är dansare som behärskar aktiviteten mycket bra. Den andre läraren som anser att dans är den sämsta aktiviteten, menar att eleverna tycker det är lätt att göra bort sig och att känna sig utlämnad inför klassen. Duberg et al. (2013) antyder att dans kan stärka tonårsflickors självskattade hälsa. Flickorna som deltog i studien hade återkommande psykosomatiska besvär och/eller upplevd stress/nedstämdhet. Ett dansprojekt genomfördes efter skoltid på frivillig basis där eleverna var delaktiga i skapandet vad gäller musikval, dansstil och utformning av koreografi. Dansen sågs som en oas där ingen bedömning skedde. 92 procent av flickorna tyckte att denna form av dans uppfattades som positiv.

Utifrån resultatet anser vi att dans ämnet behöver en extra eftertanke för att elevens psykiska välmående ska stimuleras i rätt riktning. Faktorer vi tycker känns viktiga att ta hänsyn till är att individanpassa aktiviteten, skapa en tillåtande atmosfär, delaktighet och att låta eleven lyckas. Detta är i enlighet med Thedin-Jakobsson (2007, Kapitel 12) som menar att det är viktigt att organisera undervisningen så att eleverna känner tillit och trygghet för miljön, för att på så sätt våga pröva nya moment utan att känna sig utlämnade.

Ätstörningsproblematik är ett återkommande ämne. Det lyfts fram på flera håll att det är viktigt att vara försiktig med att låta eleverna föra matdagböcker då man menar att det kan trigga problemet. Vid ätstörningsproblematik är det viktigt att alltid ha en handlingsplan, att kunna få hjälp av skolsköterska eller kurator och koppla in elevhälsoteamet eller i svårare fall landstinget. Bremberg och Eriksson (2010) hävdar att psykisk ohälsa kan få följder som ätstörningar och självmord.

En reflektion vi gjort utifrån studiens resultat är att problematik med droger främst kan härledas till socioekonomiskt utsatta områden eftersom de övriga skolorna inte tar upp denna problematik. Dock anser vi att studien är för liten för att kunna säkerställa detta och lämnar därför frågan vidare till fortsatt forskning. Området droger, alkohol och doping hanteras teoretiskt av merparten av lärarna. Denna kunskap kan leda till att eleverna gör hälsosamma

val och inte hamnar i till exempel för hög alkoholkonsumtion. Wramner et al. (2010) vidhåller att psykiska besvär som personlighetsstörningar depression, oro och sömnstörningar ökar vid hög alkoholkonsumtion.

6.2 Utmaningar inom psykisk hälsa för idrott- och hälsa läraren i gymnasieskolan

6.2.1 Utmanande faktorer för lärarna

För att bedöma de olika delarna i kursplanen som berör psykisk hälsa krävs enligt vår reflektion, kreativitet av lärarna eftersom många finner det problematiskt. En annan reflektion är att betygsättning och dokumentation stjäl en massa tid från lärare, tid som de annars skulle kunna ägna åt eleverna. Teoretiska lektionsmoment används ofta vid arbetet med de olika delarna som behandlar psykisk hälsa. Ofta är det den teoretiska delen som är underlag för betygsättning av de olika delarna i kursplanen. Eleverna får sätta upp mål, både tränings- och hälsomål, som utvärderas, där både fysisk och psykisk hälsa finns med, och där eleven bedöms på den teoretiska delen.

Den digitala skärmens roll i samhället har påverkat elevernas livsstil, vilket har bidragit till ökat stillasittande och att synas på sociala medier tar upp en stor del av elevens tid. Pressen från skola och samhället i stort har också ökat. Detta anser vi är några bidragande faktorer till att den psykiska ohälsan har ökat. Stockholms stad (2020) fastslår via undersökningen Stockholmsenkäten att andelen elever som lider av psykisk ohälsa fördubblats sedan 2004.

6.2.2 Lärarnas olika samarbetsformer

Vår reflektion är att när utmaningar med elever uppstår är samarbetet med elevhälsoteamet viktigt. Detta för att få stöd i specifika fall och när eleverna behöver rådgivning, som exempelvis när en elev har självmordstankar. Bremberg och Eriksson (2010) förklarar att bedömningen av psykisk ohälsa kan vara svår då läraren ser en sak, föräldern en annan och den unge själv upplever det på ett annat sätt. Vi anser att skolläkare och skolpsykolog borde vara tillgängliga på skolor där behovet finns, men genom vår studie märkte vi att dessa resurser inte alltid fanns, trots att behov kändes påtagligt då det bland annat fanns gängkriminalitet på en av skolorna.

Samarbete mellan lärarna är en viktig aspekt som genomsyrar resultatet. Det möjliggör att tid sparas vilket kan bidra till att minska stress för både elever och personal. Genom att

samarbeta med övrig personal på skolan skapas fler valmöjligheter för eleverna och lärarna kan komplettera varandra kunskapsmässigt och inspirera varandra.

6.3 Vidare forskning

Skulle vi fortsätta forska vidare på detta område vore det intressant att få elevernas syn på hur de upplever att de får jobba med psykisk hälsa i ämnet idrott och hälsa på gymnasieskolan. Det vore även intressant att få en djupare insyn i hur eleverna själva kopplar ihop det psykiska välmåendet med vissa aktiviteter och faktorer som påverkar, och att de får ge sin syn på varför de eventuellt uppfattar att vissa aktiviteter är viktiga för deras psykiska välmående. Flertalet skolor jobbar med att eleverna får välja vilka aktiviteter de skulle vilja ha tillgång till, vilket är väldigt uppskattat från elevernas håll.

En av våra reflektioner från denna studie är att stillasittande och ökad skärmtid påverkar elevernas välmående negativt och är en viktig del i samhällets fortsatta hälsoarbete. Vi anser att det är viktigt att vara en god förebild som lärare och att inspirera eleverna till att göra hälsosamma val. Skolorna behöver även lägga in mer rörelse under alla skoldagar och motivera till rörelse på fritiden. Kleppang-Løvheim (2018) hävdar att aktivt deltagande i en idrottsförening resulterar i färre depressionssymtom i jämförelse med barn som får bristfällig motionsträning.

“Att vara stilla alltför mycket gör dig inte bara okoncentrerad, orolig och ledsen. Det gör också att du tänker långsammare och sämre” (Hansén, 2016).

6.4 Metoddiskussion

Vi använde oss av 12 intervjufrågor, vilka kunde ha begränsats till antalet eftersom i vissa fall ledde frågeställningarna in i varandra. Respondenterna uppfattade frågorna olika, vilket ledde till att svaren på frågorna blev spretiga. För att få resultatet mindre spretigt kunde eventuellt färre frågor ha ställts och det hade kanske varit fördelaktigt om respondenterna fått ta del av frågorna innan intervjun, då de ibland började med svaret innan de egentligen förstått frågan. Detta kan enligt Kvale & Brinkmann (2015) tyda på att intervju-proceduren varit spontan, eftersom svaren då sannolikt blir livligare och svaren mer oväntade från intervjupersonens sida.

Ett stort intresse för ämnet från vissa respondenter gjorde att svaren flöt iväg från den egentliga frågeställningen. Detta påverkade kodningen då flera frågor flöt ihop i en annan och bidrog till att vi i vissa fall kanske gick miste om en djupgående förståelse. Om frågan varit mera styrd hade det kanske lett till att vi fått svar på det som efterfrågades men på bekostnad av mindre utförliga svar.

De semistrukturerade intervjuerna gjorde att respondenterna kunde svara öppet på frågorna, vilket vi även önskade för att inte gå miste om någonting i deras kunskap. Eftersom syftet var att få fram en upplevelse ansåg vi att det inte skulle finnas fasta svarsalternativ. Pandemin gjorde att intervjuerna fick ske mestadels digitalt, endast en skedde genom fysiskt möte. Det blev problematiskt under en av intervjuerna då respondentens ljud på datorn inte kom i gång, vilket gjorde att vi fick mindre tid på oss och att vi fick vara kreativa och hitta en annan digital lösning för att genomföra intervjun.

Vi tolkade resultaten utifrån två teorier. KASAM-teorin gav intressanta perspektiv och kändes relevant som att lära sig hantera med och motgångar i livet och göra det bästa av situationen. Ramfaktorteorin lades in först efter våra intervjuer, och den skulle kanske ha funnits med från början så att intervjufrågorna hade kunnat formas mer utifrån teorin, som att exempelvis tolka Imsens sätt att se på ramfaktorerna och undervisningsprocessen.

För att öka kunskap inom området skulle ett kvalitativt arbete kunna göras som uppföljning med fler respondenter. Detta för att kunna se hur fler idrott och hälsa-lärare i gymnasiet uppfattar att de arbetar med psykisk hälsa i undervisningen.

6.5 Slutsats

Alla respondenter har haft likheter och skillnader i sitt sätt att arbeta, men slutsatsen av resultatet är att det är väldigt varierande hur lärare inom idrott och hälsa i gymnasiet uppfattar hur de arbetar med psykisk hälsa, samt vilka utmaningar de upplever i sitt yrke. Några likheter är att lärarna jobbar med konditionsträning för att främja den psykiska hälsan och att de flesta jobbar med teoretiska moment kring betygssättning av delmomentet psykisk hälsa. De flesta lärare hävdar att det är viktigt att ha goda relationer med eleverna och att hjälpa dem när problem uppstår, detta för att bland annat skapa tillit och trygg miljö. Stora klasser är en utmaning som lärarna ställs inför, vilket exempelvis påverkar det individuella arbetet med

eleven. Samarbetet på skolan med exempelvis Elevhälsan och övriga kollegor är en viktig del i lärarens arbete med psykisk hälsa.

För att kunna dra ännu precisare slutsatser kring frågeställningen krävs det en större undersökning med fler respondenter. Denna uppsats kan användas som underlag för fortsatt forskning inom området.

Käll- och litteraturförteckning

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium* (2 uppl.). Bokförlaget Natur och Kultur.

Beckman, L., & Hagqvist, C. (2010). *Hur mår barn och ungdomar i Sverige?* (ISSN 1403-8099). Karlstad universitet.

<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:293058/FULLTEXT03.pdf>

Bergh, D. Skolverket. (8 oktober 2020). *Osäkra effekter av program för psykisk hälsa.*

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/forskning/osakra-effekter-av-program-for-psykisk-halsa>

Bremberg, S., & Eriksson, L. (2010). *Investera i barns hälsa*. Gothia.

Duberg, A., Möller, M., & Taube, J. (2013). Dans kan ge unga skydd mot psykisk ohälsa. *Läkartidningen*, 110 (34-35). Artikel:

https://plus.rjl.se/info_files/infosida39056/Dans_kan_ge_publ131016.pdf

Faskunger, J., Szczepanski, A., & Åkerblom, P. (2018). *Klassrum med himlen som tak*, Linköpings universitet, Sveriges lantbruksuniversitet och Utenavet.

<https://old.liu.se/ikk/utomhuspedagogik/presentation/1.750194/klassrum-med-himlen-som-tak.pdf>

Folkhälsomyndigheten. (12 oktober 2020). *Statistik om psykisk hälsa bland barn och unga.*

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/barns-psykiska-halsa/>

Gill, M., Chan-Golston, A. M., Rice, L. N., Roth, S. E., Crespi, C. M., Cole, B. L., Koniak-Griffin, D., & Prelip, M. L. (2018). Correlates of social support and its association with physical activity among young adolescents. *Health Education & Behavior*, 45(2), 207-216. 10.1177/1090198117714826

Gymnastik och idrottshögskolan. (2 april 2020). *Fysisk aktivitet för främjande av hjärnhälsa bland skolungdomar*. <https://www.gih.se/hjarnhalsaiskolan>

Hansen, A. (2016). *Hjärnstark*. Fitnessförlaget.

Hansen, A., & Sundberg, C. (2014). *Hälsa på recept*. Fitnessförlaget.

Hassmèn, N., & Hassmèn, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. SISU idrottsböcker.

Hårdänge, S./Svt nyheter. (9 september 2020). *Beroendecentrum: Psykisk ohälsa ofta bakom ungas missbruk*.
https://www.svt.se/nyheter/lokalt/sormland/psykiatrisk-problematik-ofta-grunden-till-ungas-missbruk?fbclid=IwAR0F_5GYc48jSJlCx8xhGy8mavDMaxIsTbvZKyG-66-tpTjxt2W8zXY799s

Imsen, Gunn. (1999). *Lärarens värld - Introduktion till allmän didaktik*. Studentlitteratur AB.

Kleppang-Løvheim, A. (2018). *Psykisk hälsa och fysisk aktivitet under ungdomsåren*, [Doktorsavhandling, Karlstad universitet]. Diva publikationsdatabas.
<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1236320/FULLTEXT02.pdf>.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (3 uppl.). Studentlitteratur.

Larsson, H., & Meckbach, J. (2007). *Idrottsdidaktiska utmaningar* (2 uppl.). Författarna och Liber AB.

Theдин-Jakobsson, B. (2007). *Idrottsdidaktiska utmaningar* (2 uppl., s. 176-192). Författarna och Liber AB.

Linde, G. (2012). *Det ska ni veta! En introduktion till läroplansteori!* (3 uppl.). Studentlitteratur.

Lindström, G., & Pennlert, L. (2012). *Undervisning i teori och praktik - en introduktion i didaktik* (5 uppl.). Fundo Förlag.

Lundgren, UP. (1999). Ramfaktorteori och praktisk utbildningsplanering. *Pedagogisk forskning i Sverige*, 4 (1), 31-41.

Lundgren, UP., Säljö, R., & Liberg, C. (2020). *Lärande skola bildning*, (5 uppl.). Natur & Kultur.

McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., & Apter, A. (2017). Physical activity in european adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111-122.
10.1007/s00787-016-0875-9

Plate, J., & Plate, A. (2008). *Mental träning för barn & ungdom*. SISU Idrottsböcker. Skolverket. (2020). *Läroplan för gymnasieskolan*.
https://www.skolverket.se/undervisning/gymnasieskolan/laroplan-program-och-amnen-i-gymnasieskolan/gymnasieprogrammen/amne?url=1530314731%2Fsyllabuscw%2Fjisp%2Fsubject.htm%3FsubjectCode%3DIDR%26courseCode%3DIDRIDR02%26tos%3Dgy&sv.url=12.5df ee44715d35a5cdfa92a3#anchor_IDRIDR02

Stockholms stad (september, 2020). *Stockholmsenkäten 2020. Urval av stadsövergripande resultat*.
<https://start.stockholm/globalassets/start/om-stockholms-stad/utredningar-statistik-och-fakta/undersokningar/rapport-om-ungdomars-levnadsvanor/stockholmsenkaten---urval-av-stadsovergripande-resultat.pdf>

Tran, HP. (28 augusti 2020). Ge oss lärare resurser att hjälpa de barn som gängen vill åt. *Göteborgs-Posten*.
<https://www.gp.se/debatt/ge-oss-larare-resurser-att-hjalpa-de-barn-som-gangen-vill-at-1.33352093?fbclid=IwAR3crhMzOMguheXkltjPOib6EEqSV8FPVbfVmLgaQnTBjH5-5Hcep4Cb0JE>

Vetenskapsrådet. (2020). Forskningsetiska principer.

<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Westerman, M., & Nilsson, T. (2019). *Mental träning i skolan*. Bonnierförlagen Lära.

Westling-Allodi, M./Delegationen för jämställdhet i skolan. (2010). *Pojkars och flickors psykiska hälsa i skolan*.

<https://www.regeringen.se/contentassets/20809d2572c64f15abf49a0917386420/pojkars-och-flickors-psykiska-halsa-i-skolan-en-kunskapsversikt-sou-201079>

Wramner, B., Pellmer, K., & Hellström, C. (2010). *Beroende och droger*. Studentlitteratur.

Bilaga 1. Intervjuguide

1. Hur länge har du arbetat som lärare? Har du jobbat på flera skolor?
2. På vilka sätt anser du att elever kan utveckla sin psykiska förmåga inom ämnet idrott och hälsa?
3. På vilket sätt samarbetar du med övrig personal i skolan kring psykisk hälsa?
Angående specifika fall?
Har du samarbetat med eht (elevhälsoteam) om ja hur?
Resurser?
Ledning?
Stött på problem?
4. Vilka aktiviteter anser du har god effekt på det psykiska välbefinnandet? Mer eller mindre? (tex. Dans musik, bollspel, racketspel, friluftsliv, simning, friidrott, gymnastik, teori.)
Vad tillämpar du helst och vad undviker du?
5. På vilket sätt använder du dig av olika undervisningsmiljöer som kan påverka psykisk hälsa?
Hur inkluderar du det i din undervisning/ jobbar du ämnesöverskridande?
Problem?
6. Hur använder du dig av naturen i din undervisning för att främja psykisk hälsa?
7. Vilka praktiska övningar använder du dig av för att stärka den psykiska hälsan, exempelvis inom mental träning och spänningsreglering?
Finns det några problem du har stött på när du använt dig av dessa arbetssätt?
8. Hur jobbar du kring det centrala innehållet “kosthållning, droger och doping preparats betydelse för hälsa och prestation”.
9. På vilket sätt jobbar du med individuella mål för att stärka psykisk hälsa?

Mätbara? utmanande? kortsiktiga? uttalade? nedskrivna? specifika? uppsatta av eleven själv.
Hur?
10. Hur betygsätter du området samt dokumentation kring detta?
11. Har du en specifik teori du arbetar utifrån gällande psykisk hälsa?
12. Vilka färdigheter önskar du ytterligare kunskaper om för att öka eleverna psykiska välmående?

Bilaga 2. Informationsbrev och samtyckesblankett

Informationsbrev och samtyckesblankett

Hej!

Vi är två studenter vid Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) i Stockholm. Vi studerar idrott och hälsa och denna höst skriver vi vårt självständiga arbete på grundläggande nivå.

Syftet med denna studie är att visa hur idrott- och hälsalärare jobbar med delmomentet psykisk hälsa. Vår förhoppning med denna studie är att generera mer kunskap och praktiska övningar kring hur idrott- och hälsalärare arbetar med psykisk hälsa.

Studien kommer att genomföras med intervjuer hösten 2020. Intervjun kommer att beröra just din uppfattning/erfarenhet av att arbeta som idrott- och hälsalärare med psykisk hälsa. Uppskattad tid för intervjun är 30-60 min. Det är viktigt att intervjun sker i ostörd miljö, på en tid och plats som du bestämmer, eller via till exempel zoom. Intervjun kommer att spelas in och skrivas ut i text.

Den information som du lämnar kommer att behandlas säkert och förvaras inlåst så att ingen obehörig får ta del av den. Redovisningen av projektet kommer att ske så att ingen individ eller skola kan identifieras.

Du får när som helst ställa frågor gällande studien. Det är tillåtet att när som helst avsäga sin medverkan. När uppsatsen är klar får du ta del av den via mail om du så önskar.

Samtycke till att delta i studien: Hur arbetar idrott- och hälsaläraren med psykisk hälsa?

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

Genom att antingen skriva under eller svara och bekräfta deltagande på detta mail samtycker jag att delta i studien samt godkänner att Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information.

..... Underskrift

..... Namnförtydligande

..... Ort och datum

Ditt deltagande har stor betydelse för oss och vi är väldigt tacksamma för din medverkan i denna studie.

Vill du veta mer om studien eller har frågor, tveka inte att kontakta oss!

Med vänliga hälsningar, Filip och Christina

Kontaktuppgifter

Filip Lindgren, filip.lindgren@student.gih.se

Christina Henriksson, christina.henriksson@student.gih.se

Handledare: Sandra Jederud

Bilaga 3. Käll och litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syftet med denna studie var att undersöka hur lärare inom idrott och hälsa uppfattar hur de arbetar med psykisk hälsa, samt vilka utmaningar de upplever i sitt yrke.

Frågeställningar:

-Hur uppfattar lärare i idrott och hälsa på gymnasiet att de arbetar med psykisk hälsa?

-Vilka utmaningar upplever lärare i idrott och hälsa på gymnasiet när hen arbetar med psykisk hälsa?

Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
idrott och hälsa hälsa psykisk hälsa psykisk ohälsa lärare inställning samarbete fysisk hälsa	mental illness mental health sport physical education

Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
DIVA Libris Google Scholar	idrott och hälsa psykisk hälsa idrott och hälsa psykisk ohälsa sport and mental health mental health physical education mental illness sport mental illness physical education lärare inställning psykisk hälsa relationer psykisk hälsa samarbete lärare psykisk hälsa psykisk hälsa fysisk hälsa

Kommentarer:

Vi hittade mest material via idrott och hälsa med kombinationen psykisk hälsa på DIVA portalen och Google Scholar. Bibliotekarie på GIH hjälpte oss i sökningsprocessen, för att få tillgång till fullständiga vetenskapliga artiklar. Några hittades via andra artiklar.