



GÖTEBORGS  
UNIVERSITET

# Den livsviktiga undervisningen om psykisk hälsa

- En kvalitativ intervjustudie om hur  
gymnasielärare undervisar i ämnet  
idrott och hälsa

Aria Afrasiabi  
Ämneslärarprogrammet



Uppsats/Examensarbete: 15 hp  
Kurs: LGID2A  
Nivå: Avancerad nivå  
Termin/år: VT/2022  
Handledare: Helene Bergentoft  
Examinator: Konstantin Kougioumtzis

---

Nyckelord: Psykisk hälsa, Gymnasielärare, Sociokulturellt perspektiv, hälsa

## **Abstract**

Idrott och hälsa är ett ämne som främst sker i form av fysisk aktivitet och det är därför logiskt att majoriteten av tiden i kursen används i de aktiviteterna. Däremot betyder det inte att andra delar i ämnet, delar som inte får lika mycket tid, är mindre viktiga. En av dessa andra delar är hälsa, vars definition är ett evighetsproblem och kan resultera i problematik för lärares undervisning. Inom hälsa inkluderas ett flertal begrepp som behandlar olika delar av hälsa, bland annat begreppet psykisk hälsa som denna studie utgår från. Syftet med denna studie är att ur ett sociokulturellt perspektiv undersöka hur gymnasielärare undervisar om psykisk hälsa. Studien har genomförts via en kvalitativ intervju metod där fem gymnasielärare har intervjuats och delat med sig av sina uppfattningar om hur undervisning om psykisk hälsa ska gå till väga. Resultatet i studien visar att informanterna främst har ett salutogent perspektiv på hälsa och betonar innebörden av hur viktigt undervisning om psykisk hälsa är för gymnasieelever. En del informanterna förklarar att det är en utmaning att koppla samman teori och praktik för att ge elever möjlighet att utveckla deras kunskapsnivå på ett effektivt sätt i undervisning om psykisk hälsa. En annan del informanter undervisar om psykisk hälsa endast ur ett praktiskt tillvägagångsätt och förklarar att anledningen för det är att de inte känner sig tillräckligt kunniga om psykisk hälsa. Studien visar på att det förekommer kunskapsluckor hos vissa gymnasielärare och att ett behov för tydligare styrdokument med beskrivning av vad olika praktiska och teoretiska moment ska innehålla för att uppnå en likvärdig utbildning i undervisning om psykisk hälsa.

## **Förord**

Under min tid som student för att bli ämneslärare har jag insett hur bristfällig min egen tidigare skolgång har varit. Idrott och hälsa i grundskolan och i gymnasiet hade stora luckor i undervisningen men under den tiden bestod jag inte kunskapen för att inse det. Detta motiverade mig till att utforska hälsa-delen av ämnet idrott och hälsa vilket resulterade i att jag skrev min forskningsöversikt på Ämneslärarprogrammet om fysisk aktivitet och dess påverkan på depressiva symptom hos ungdomar. Bristfällig skolgång, forskningsöversikt och egna funderingar ledde mig till att skriva detta examensarbete. Det här examensarbetet syftar till att undersöka hur gymnasielärare undervisar om psykisk hälsa i ämnet idrott och hälsa.

# 1 Innehållsförteckning

<b>1 Innehållsförteckning</b> .....	<b>3</b>
<b>1 Inledning</b> .....	<b>4</b>
<b>2 Bakgrund</b> .....	<b>5</b>
2.1 Hälsa.....	5
2.2 Psykisk hälsa .....	6
2.3 Social hälsa.....	6
2.4 Ungdomars psykiska hälsa.....	6
2.5 Kursplan ur ett hälsoperspektiv.....	7
2.6 Tidigare forskning .....	7
2.7 Teoretiskt ramverk .....	8
<b>3 Metod</b> .....	<b>11</b>
3.1 Design .....	11
3.2 Urval.....	11
3.3 Databearbetning och analys .....	12
3.4 Databearbetning och analys .....	12
3.5 Metodologiska överväganden .....	13
3.6 Forskningsetiska principer .....	14
<b>4 Resultat</b> .....	<b>15</b>
4.1 Gymnasielärares syn på hälsa .....	15
4.2 Stöttat lärande.....	16
4.3 Medierande redskap .....	17
4.4 Socialt samspel.....	19
<b>5 Diskussion</b> .....	<b>21</b>
5.1 Metoddiskussion .....	21
5.2 Resultatdiskussion.....	21
<b>6 Slutsatser och implikationer</b> .....	<b>26</b>
<b>Referenslista</b> .....	<b>27</b>
<b>Bilagor</b> .....	<b>30</b>

# 1 Inledning

Folkhälsomyndigheten (2020) rekommenderar att ungdomar bör vara fysiskt aktiva i 60 minuter om dagen kombinerat med minst tre gånger pulshöjande aktivitet i veckan. Utöver detta bör ungdomar även utföra fysiska aktiviteter som belastar muskulatur och skelett ett flertal gånger i veckan. Dessa riktlinjer motiveras med hänvisning till forskning som har påvisat ett positivt samband mellan fysisk aktivitet och hälsosamma hjärnfunktioner som till följd resulterat i minskad risk för demens och depressiva symptom. Detta ger skolverksamheten en möjlighet till att göra en positiv skillnad i många elevers liv och Skolverket (2021) uppmanar skolor att utbilda deras elever om hälsofrämjande vanor som fysisk aktivitet, kost och sömn. Skolorna ska även integrera elever i sociala sammanhang och utföra ett aktivt arbete mot stressfaktorer för elever (Skolverket, 2021).

Ett tillvägagångssätt för en skola att uppmantra och utbilda elever om hälsofrämjande vanor är genom ämnet idrott och hälsa (IoH). Enligt Skolverkets läroplan (2011) för IoH på gymnasieskolan ska lärare i ämnet ge elever möjlighet att utveckla sin kunskap och förmåga för att kunna påverka sin egen hälsa genom hela livet. Detta kan göras inom IoH genom att undervisa i form av olika fysiska aktiviteter och även utbilda elever om vilka positiva effekter den fysiska aktiviteten kan ge möjlighet till. Undervisandet av hälsa och vad det innebär är även en betydelsefull del i lärandet att kunna påverka sin egen hälsa genom hela livet. Däremot beskriver inte Skolverkets läroplan hur denna typ av undervisning ska gå till och tidigare studier har visat resultat på att den fysiska aktiviteten minskat (Folkhälsomyndigheten, 2019) och den psykiska ohälsan ökat bland barn och ungdomar (Socialstyrelsen, 2017). Utifrån detta identifieras kunskapsluckan som denna studie ämnar fylla vilket är att studera hur gymnasielärare undervisar om psykisk hälsa ur ett sociokulturellt perspektiv i ämnet idrott och hälsa och vilka utmaningar som gymnasielärare kan se med undervisningen. Besvarandet av dessa frågor kan möjliggöra en positiv utveckling i skolverksamheten och IoH-ämnets tillvägagångssätt för att ge elever det livslånga lärandet om psykisk hälsa.

## 1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att ur ett sociokulturellt perspektiv undersöka hur gymnasielärare undervisar om psykisk hälsa inom ämnet idrott och hälsa.

Frågeställningar:

- Vilket undervisningsinnehåll använder lärare för att undervisa om psykisk hälsa?
- Vilka utmaningar ser lärare vid undervisning om psykisk hälsa?
- Vilka undervisningsstrategier använder lärare vid undervisning om psykisk hälsa?

## 2 Bakgrund

I följande avsnitt förklaras samtliga begrepp som är relevanta för studien. Till en början förklaras begreppet hälsa och hur det kan kopplas till ämnet idrott och hälsa. Därefter presenteras tidigare forskning och det teoretiska ramverk studien baseras på.

### 2.1 Hälsa

Hälsa definieras av World Health Organisation (WHO) som ett tillstånd av ett fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte endast en frånvaro av sjukdom eller funktionsnedsättning (WHO, 1948). Begreppet förtydligades ytterligare i WHO-konferensen i Sundsvall 1991 med tillägg att hälsa även är en tillgång och en essentiell förutsättning för mänskligt liv och social utveckling (WHO, 1991). Eriksson (1991) beskriver att definitionen av hälsa är ett evighetsproblem och att hitta en adekvat definition kan tolkas som önsketänkande. Begreppet och dess innehåll har sedan antiken varit del av vetenskapliga studier och filosofiska överväganden. Hur hälsa innefattar de vetenskapliga och filosofiska delarna är relaterat till omvärldssyn, människosyn och vetenskapssyn men även andra värderingar som betraktas relevanta i samhället (Eriksson, 1991). Därmed är hälsa ett brett begrepp med kulturella och samtalande delar relaterat till det sammanhanget begreppet tillämpas i (Quennerstedt, 2006).

Medin och Alexandersson (2000) konstaterar att det finns ett biomedicinskt och ett humanistiskt synsätt att undersöka hälsa. Det biomedicinska synsättet hänvisar till sjukdomar och dess påverkan på människor som en motsägelse för att vara hälsosam. Det är ett vetenskapligt förhållningssätt med ett mål av att bota och förebygga sjukdomar och i resultat av detta främja hälsa. De blir sammankopplade och hälsa ses som ett mål och statistiskt tillstånd som kan nås med hjälp av att undvika sjukdom. En människa i ett tillstånd i frånvaro av sjukdom är således enligt detta synsätt en definition av hälsosam (Quennerstedt, 2006). Det humanistiska synsättet har en mer dynamisk relation till begreppet hälsa och berikar mening i fysiska, psykiska och sociala faktorer i samspel med varandra. I detta synsätt ses hälsa inte som ett statistiskt tillstånd, utan som ett tillvägagångssätt för att åstadkomma andra saker i livet (Quennerstedt, 2006). Både hälsa och ohälsa kan existera samtidigt i individen utan att utesluta varandra. Det betyder att sjukdomar inte behöver ha en påverkan på individens hälsa såvida individen upplever meningsfullhet, välbefinnande och känsla av sammanhang (Forsberg, 2009). Antonovsky (2005) förklarar dessa två synsätt som ett patogent och salutogent perspektiv på hälsa.

Antonovsky (2005) beskriver det patogena perspektivet som ett hämmande och enfaldigt sätt att tänka kring hälsa. Enligt det patogena perspektivet karaktäriseras hälsa genom att undersöka om individen är i ett tillstånd av sjukdom eller i avvikelse från rådande normer och hälsa beskrivs som ett statistiskt tillstånd (Quennerstedt, 2006). Quennerstedt (2006) fortsätter och poängterar att ett patogent perspektiv på hälsa inte är en tillräcklig beskrivning av alla delar som hälsa täcker. Perspektivet brister i sin möjlighet till ett holistiskt synsätt gentemot det salutogena perspektivet (Quennerstedt, 2006).

Det salutogena perspektivet skapades av Antonovsky (2005) och befäster de fysiska, psykiska och sociala faktorerna i samspel med varandra, vilket grundas i ett mer holistiskt förhållningssätt gentemot det patogena perspektivet. Medin och Alexandersson (2000) menar att detta innebär att det finns olika grader av hälsa. Quennerstedt (2008) beskriver att ett salutogent tillvägagångssätt av hälsoundervisning i skolan kan förtydliga relationen mellan hälsa och fysisk aktivitet genom att fysisk aktivitet inte endast betraktas som ett skydd mot skador, fetma eller sjukdom. Enligt Antonovsky (2005) är det salutogena perspektivet som att

färdas i livets flod vars flöde är hejdlöst och konstant. Hur individen hanterar floden skiljer sig beroende på vilka resurser som finns tillgängliga och hur de används - till exempel om möjligheten finns till att prata med en psykolog eller nära vän (Antonovsky, 2005).

Fortsättningsvis ska inte begreppen ställas emot varandra då det patogena perspektivet är inkluderat och sammanhängande i det salutogena perspektivet. Varken det patogena eller salutogena perspektivet existerar för att utesluta det andra utan de ska kunna samexistera och komplettera varandra (Antonovsky, 2005).

## 2.2 Psykisk hälsa

Begreppet psykisk hälsa innehåller olika delar som påverkar människor både positivt och negativt och avser inte endast frånvaron av psykisk ohälsa (Folkhälsomyndigheten, 2019). Folkhälsomyndigheten (2020) beskriver psykisk hälsa som ett paraplybegrepp som innehåller fyra fenomen: psykiskt välbefinnande, psykisk ohälsa, psykiska besvär och psykiatriska tillstånd. Psykiskt välbefinnande beskrivs som ett samlingsbegrepp när en individ har förmåga att ha goda sociala relationer, balansera positiva och negativa känslor, känna mening med livet och känna tillfredställelse med livet. En individ med psykiskt välbefinnande är även en tillgång för samhället ur en social och ekonomisk aspekt (Folkhälsomyndigheten, 2020). I den globala bördan av sjukdomar och skador hos ungdomar kommer 16% från psykisk ohälsa vilket även inkluderar psykiska besvär och psykiatriska tillstånd (WHO, 2018). Psykiska besvär kan delas in i två olika typer av besvär - besvär som lättar när situationen eller vi själva har anpassat oss eller besvär som är ihållande och kan göra det svårare att klara av dagen där koncentrationssvårigheter och självmordstankar är exempel på vardera besvär (Folkhälsomyndigheten, 2020). Ett psykiatriskt tillstånd är en diagnostiserad psykisk ohälsa där flera kriterier existerar för att en diagnos ska kunna ställas. Dessa kriterier består av en nedsättning av psykisk funktionsförmåga och att det har inträffat under en kontinuerlig tidsperiod, till exempel depression eller schizofreni (Folkhälsomyndigheten, 2020).

## 2.3 Social hälsa

Social hälsa är enligt Winroth och Rydqvist (2008) samspelet med andra individer, och genom interaktion med andra individer kan trygghet och trivsel uppnås. Rose (2021) styrker detta genom att beskriva begreppet som att människan har en social hälsa när individen är delaktig i sociala sammanhang och upprätthåller sina sociala relationer. När människan gör ett socialt ömsesidigt utbyte med sina medmänniskor anses det som meningsfullt och är en lösning till ett hälsosamt socialt sammanhang (Rose, 2021). Inom skolverksamheten kan ämnet idrott och hälsa ge elever goda möjligheter till att utveckla deras individuella och gruppidentiteter och därmed främja deras självkänsla i de olika sociala miljöer som de är en del av (Röset.fl.,2019). Thedin (2012) förklarar att elever får ett tillfälle att öva på sin sociala förmåga med hjälp av samarbetsövningar och lagspel, vilket kan främja deras sociala hälsa. Möjligheten till en social hälsa ökas i ett socialt inkluderande klimat där elever kan utveckla kompetens inom sociala, psykiska och fysiska aspekter (Holt m.fl., 2019). Genom att känna gemenskap och mening får människan ett bättre mående därför att även den fysiska och psykiska hälsan påverkas av den sociala hälsan, vilket speglar att den sociala hälsan besitter en viktig roll i begreppet hälsa (Rose, 2021).

## 2.4 Ungdomars psykiska hälsa

I en rapport av Folkhälsomyndigheten (2018) förklaras det att ungdomars psykiska ohälsa har fördubblats i Sverige sedan mitten av 1980-talet fram till 2014. Rapporten redogör för psykisk

ohälsa utifrån fyra psykiska symtom och fyra somatiska symtom. Nedstämdhet, nervositet, sömnsvårigheter och irritation är inkluderade i psykiska symtom och ryggont, huvudvärk och yrsel är inkluderade i somatiska symtom (Folkhälsomyndigheten, 2018). Skolan och lärande är två faktorer som kan ha påverkat denna ökning eftersom andelen elever som känner sig stressade har sammanfallit med utvecklingen av somatiska symtom (Folkhälsomyndigheten, 2018). Enligt rapporten uttrycker ungdomar att de tycker skolan är en viktig orsak till att de har psykiska eller somatiska symtom, däribland skolprestationer, mobbning och egna uppsatta krav i relation till utbildning är aktuella faktorer (Folkhälsomyndigheten, 2018). Även hur lärare inom skolan uttrycker sig om elevprestationer har en påverkan på elever och ett samband påvisades mellan psykosomatiska symtom och om de tror att läraren uppfattar deras prestation som under genomsnittet eller medelbra (Folkhälsomyndigheten, 2018).

## 2.5 Kursplan ur ett hälsoperspektiv

Skolverket (2011) fastslår att ämnet idrott och hälsa ska ge elever förutsättningar att utveckla sina förmågor att planera och genomföra fysiska aktiviteter som befäster och vidareutvecklar kroppslig förmåga och hälsa. Elever ska även få möjlighet att ta del av en undervisning som leder till en utvecklad förståelse för livsstilens betydelse, där även konsekvenser relaterat till fysisk aktivitet och inaktivitet nämns (Skolverket, 2011). Vilken syn läraren har på begreppet hälsa påverkar uppfyllandet av dessa ämnesmål för elever (Quennerstedt, 2006). Quennerstedt (2006) förklarar att det funnits två inställningar till hälsa i idrott och hälsa som har styrts. Den ena inställningen tar ett fysiologiskt avstamp och fokuserar på fysisk aktivitet medan den andra inställningen fokuserar på ett bredare perspektiv av hälsa och sambandet mellan fysisk och psykisk hälsa (Quennerstedt, 2006).

Det hälsoarbete som sker i skolverksamheten synliggörs i läroplanerna genom, som tidigare nämnt, en betoning på undervisning om livsstilens betydelse på hälsa och välbefinnande, mental träning, spänningsreglering och friluftsliv (Läroplan för gymnasieskolan från - [Läroplan IDH](#) [Gy11], 2011). Ämnet idrott och hälsa ska även ge förutsättningar att "utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande" (Skolverket, 2011, avsnittet Ämne - Idrott och hälsa). Dessa förutsättningar ger ett varierande urval av tillvägagångssätt för att undervisa elever om hälsa, men enligt Graffman-Sahlberg (2015) är det patogena synsättet på hälsa mest vanligt. Quennerstedt (2007) uppmärksammar att anledningen till detta kan vara att idrott och hälsa främst uppfattas ur ett patogent perspektiv på en nationell nivå där hälsa är synonymt med att motverka fetma och övervikt.

## 2.6 Tidigare forskning

Tidigare forskning har visat att lärare med ett patogent eller salutogent hälsoperspektiv i sin undervisningsprocess kan avgöra om undervisningen om hälsa är effektiv eller inte (Quennerstedt, 2007). Quennerstedt (2007) exemplifierar detta genom aktiviteten bollspel och förklarar att samma typ av aktivitet kan ge olika resultat beroende på det perspektiv på hälsa som läraren utgår från i sitt tillvägagångssätt. Om läraren utgår från ett patogent perspektiv i undervisningen om bollspel blir fokus på konditionsträning och det uppfattas som hälsosamt (Quennerstedt, 2007). Samma undervisning utifrån ett salutogent perspektiv inkluderar konditionsträningen i det patogena perspektivet och även upplevd kompetens, utanförskap och självkänsla som viktiga delar i hälsa (Quennerstedt, 2007). Det uppstår en viktig skillnad mellan de två perspektiven där bollspelet utifrån ett patogent perspektiv tolkas som positivt för hälsan medan bollspelet ur ett salutogent perspektiv innehåller aspekter som tolkas som både positivt och negativt för hälsan (Quennerstedt, 2007). Resultatet av detta påvisar att

tillvägagångssättet en lärare tillämpar i sin undervisning är avgörande för att främja elevers hälsa (Quennerstedt, 2007). Detta bekräftar Mong and Standal (2019) och förklarar att inlärnings- och undervisningsprocessen är det som främst påverkar främjandet av elevers hälsa.

Elever och deras associationer till hälsa syns även beroende på om undervisningen är praktisk eller teoretisk. Karlefors (2012) redovisar i sin studie att elever i idrott och hälsa beskriver undervisningen om hälsa som en isolerad teoretisk del, gentemot att hälsa även är en inkluderad del av den praktiska undervisningen. Undervisningen om hälsa sker teoretiskt i separata klassrum utan att integreras i den praktiska delen av ämnet (Karlefors, 2012). Enligt Londos (2010) förklarar lärare att de anser att den fysiska aktiviteten är central i undervisningen för att främja hälsa men att undervisningen om hälsa oftast sker i klassrumsmiljöer. Lärare i studien förklarar även hur de tycker att undervisningen om hälsa tenderar att vara informerande i stället för utvecklande i förståelsen om hälsa, vilket leder till att fysisk aktivitet blir prioriterat och andra hälsoaspekter lyfts fram om det finns tid över (Londos, 2010; Ekberg, 2009). Även Lundvall och Brun Sundblad (2017) bekräftar detta och förklarar att integreringen av teoretisk och praktisk kompetens enligt Skolverket (2011) är en utmaning.

Viholainen m.fl. (2013) lyfter ämnet idrott och hälsa och förklarar att det har en viktig möjlighet i skolverksamheten att främja elevers hälsa och välbefinnande. Quennerstedt (2019) förklarar att enbart fysisk aktivitet i undervisningen begränsar för kunskapen och främjandet av hälsa. Detta kan resultera i att elever får negativa uppfattningar om deras kropp eller att deras rörelseutveckling hämmas (Quennerstedt, 2019). I stället för att fysisk aktivitet skapar möjligheter till främjandet av hälsa sker det en motsatt effekt och elever riskerar att exkluderas från deras undervisning (Quennerstedt, 2019). Begreppet hälsa behöver förtydligas och undervisas ur ett bredare perspektiv för att elever ska förstå att begreppet är mer än endast fysisk aktivitet (Ekberg, 2009). Mong och Standal (2019) föreslår att detta kan ske genom ett holistiskt tillvägagångssätt i undervisningen om hälsa där fokuseringen på fysisk aktivitet minskas, vilket leder till att elever har möjlighet att lära sig värdera och kritiskt granska hur olika moment relaterar till hälsa (Mong och Standal, 2019).

Cale och Harris (2013) uppmärksammar att ämnet idrott och hälsa bör stimulera elevers självförtroende, förståelse, intresse, kunskap och kompetens genom att använda fysisk aktivitet som ett redskap. I en rapport av Skolinspektionen (2018) granskades ämnet idrott och hälsa och synliggjorde en polarisering mellan praktik och teori om undervisningen i hälsa där idrott är den praktiska delen och hälsa är den teoretiska delen. Rapporten uppmärksammade att flera skolor måste sträva efter en tryggare studiemiljö för att öka elevers deltagande och närvaro i ämnet (Skolinspektionen, 2018).

## 2.7 Teoretiskt ramverk

Föreliggande studie tar en teoretisk utgångspunkt i det sociokulturella perspektivet som grundades av Lev S Vigotskij (1999) och baseras på en idé om att människan är en social och aktiv varelse vars lärande och utveckling främst sker i sociala och kulturella sammanhang. Genom interaktioner med omvärlden har dessa sammanhang, kunskaper, idéer och värderingar skapats av människan (Säljö, 2014). Det är genom interaktioner med både omvärld och omgivning som den individuella inlärningsprocessen beskrivs. I inlärningsprocessen är språket ett av de viktigaste redskapen människan har med dess förmåga att skapa en koppling mellan människan och omgivningen (Säljö, 2014). Språket används av elever för att förstå, förklara och fundera på sin omvärld och att det är språklig

interaktion i aktiviteter som bidrar till att ge aktiviteter sin mening för inlärningsprocessen (Säljö, 2014). Utöver de olika begrepp som elever lär sig om och vad de betyder behöver elever även lära sig om hur begreppen används i praktiken för att fullgöra inlärningsprocessen. Elevers begripande av lärandet är centralt för motivation av lärandet (Säljö, 2014).

### **2.7.1 Proximal utvecklingszon**

Det sociokulturella perspektivet beskriver den proximala utvecklingszonen (ZPD) som en zon inom individen i vilken balansen mellan kunnande och utmaningar är optimal för lärande. Detta kan uttryckas som skillnaden mellan vad individen redan kan och vad individen kan uppnå med hjälp av en vuxens ledning eller i samarbete med kapabla kamrater (Säljö 2014). Om utmaningen har för låga krav leder det till uteblivet lärande på grund av att utmaningen är för lätt och för höga krav leder till uteblivet lärande på grund av att utmaningen är för svår (Larsson, 2016).

### **2.7.2 Stöttat lärande**

Stöttat lärande innebär att individen får stöd i sitt lärande av en mer kompetent person, denna person kan antingen vara en lärare eller en annan elev (Säljö, 2014). Under läroprocessen ger den mer kompetenta personen stöd till den lärande individen med avsikt av att individen ska nå en högre kunskapsnivå och bör inträffa inom den proximala utvecklingszonen (Säljö, 2014). I skolan sker detta genom att läraren visar och instruerar medan eleven iakttar och repeterar efter läraren (Liberg, 2010). Därefter anpassar läraren sin roll genom att minska sin involvering i uppgiften medan eleven tar mer eget ansvar och till slut kan självständigt lösa uppgiften (Bodrova & Leong, 2007). Lärarens handlingar kan fungera som en byggnadsställning för eleven genom att ställningen representerar mängden hjälp och stöd som eleven får (Bråten, 1998). Gradvis tas sedan ställningen bort i den takt med elevens progression mot det uppsatta målet (Bråten, 1998).

En annan form av stöttat lärande sker med hjälp av olika verktyg som kallas för medierande redskap och med stöd i användningen av dessa verktyg kan eleven erhålla en högre kunskapsnivå samt uppnå mer självständighet i sitt lärande (Bodrova & Leong, 2007).

### **2.7.3 Medierande redskap**

Säljö (2014) beskriver medierande redskap som en länk mellan människan och redskap och kan ske mellan människor i form av olika undervisningspraktiker samt externa redskap. Människan skapar och använder medierande redskap som består av två slag, fysiska och intellektuella (Säljö, 2014). I det sociokulturella perspektivet formas en elev i samspel med sin omgivning och med fysiska eller intellektuella redskap uppstår fler möjligheter för en elev att utveckla sin kompetens och upptäcka samband de inte hade kunnat upptäcka utan redskapen (Säljö, 2014). Fysiska redskap kan vara en bil eller en miniräknare och kan hjälpa människan sträcka sig utanför sina biologiska begränsningar genom att förflytta sig snabbare eller utföra mer komplicerade beräkningar - de är en förlängning av människans kropp. Intellektuella redskap kan vara språkliga redskap som inte går att ta på och kan exempelvis vara en regel i basket eller spökboll (Säljö, 2014). Dessa medierande redskap används med avsikt att hjälpa en elev eller individ att åstadkomma mer självständighet i sin

undervisningsmiljö (Bodrova & Leong, 2007).

#### **2.7.4 Socialt samspel**

Inom det sociokulturella perspektivet förklarar Dysthe (2003) att ett levande och aktivt klassrum bidrar till kunskapsutveckling hos elever. Kunskapsutvecklingen sker genom att läraren skapar ett klimat där inläring sker på olika nivåer och tillvägagångssätt för att inkludera så många elever som möjligt. Inom klimatet anammar elever kunskap genom att både lärare och elever förklarar kunskapen eller problemet, vilket ger olika tillvägagångssätt för att uppnå kunskapsutvecklingen (Dysthe, 2003).

## 3 Metod

I följande kapitel presenteras och redogörs val av metod i form av design, urval, datainsamling, analys samt metodologiska överväganden och forskningsetiska principer.

### 3.1 Design

En kvalitativ intervjustudie har valts som metod för föreliggande studie. Enligt Dalen (2015) får författaren insikter om olika förhållanden som rör personer och situationer i deras sociala verklighet genom ett kvalitativt tillvägagångssätt. Syftet i denna studie är att undersöka hur gymnasielärare upplever sin undervisning om psykisk hälsa i idrott och hälsa i relation till deras sociala verklighet och enligt Dalen (2015) är en kvalitativ intervjustudie en lämplig metod för ett sådant syfte.

### 3.2 Urval

Utifrån studiens tidsram och begränsade ekonomi förekom urvalet av informanter ur ett bekvämlighetsurval och ett icke-sannolikhetsurval för att effektivisera urvalsprocessen (Denscombe, 2018). Genom ett sådant urval underlättades processen av att hitta informanter för studiens syfte och eventuella kostnader kunde hållas nere. Eftersom denna studie behandlas utifrån de nuvarande styrdokumenterna gjordes även ett ändamålsurval genom att endast inkludera verksamma utbildade gymnasielärare i idrott och hälsa. Detta ökade chansen för värdefulla och kvalitativa insikter då informanterna valdes utifrån deras nuvarande yrkeserfarenhet (Denscombe, 2018).

Totalt i denna studie intervjuades fem informanter för att uppfylla studiens syfte och genom en kumulativ metod kunde antalet informanter bestämmas (Denscombe, 2018). Det betyder att antalet informanter utökas tills att författaren upplever att det är ett tillräckligt antal för att besvara studiens frågeställningar. Informanterna bestod av tidigare kurskamrater och VFU-handledare vilket underlättade för tidsaspekten av studien. Den initiala kontakten med informanterna togs med hjälp av e-post och gick därefter över till kontakt via telefonsamtal och SMS där specifika delar som mötesplats eller tid kunde diskuteras. Efter överenskommelse om tid och plats utfördes intervjuerna personligt.

Tabell (1) som visas nedan innehåller fiktiva namn och en begränsad mängd information om informanterna för att skydda deras anonymitet.

Tabell 1. Studiens informanter

Namn:	Ålder:	Examensår:	Verksamma år:	Undervisar i årskurs:	Intervjuform
Kim	54	2003	19	GY: 1,2,3	Personligt
Farin	52	2001	21	GY: 1,2,3	Personligt
Loui	33	2016	6	GY: 1,2	Personligt
Alex	32	2013	9	GY: 1,2	Personligt
Michele	30	2020	2	GY: 1,2	Personligt

### 3.3 Datainsamling

Insamlingen av data grundades ur en intervjuguide (Bilaga 1) som baserades på att svara på studiens frågeställningar genom semistrukturerade intervjuer. Bryman & Bell (2017) beskriver att semistrukturerade intervjuer grundar sig i en intervjuguide och bidrar till att

forskaren får möjlighet att tematisera sina frågor. Denna typ av struktur ger informanterna frihet utifrån frågornas utformning och besvarande, vilket leder till att forskaren får svar som är av intresse för studien (Bryman & Bell, 2017). Denscombe (2018) bekräftar valet av semistrukturerade intervjuer i samband med tidsaspekten av studien och förklarar att den typen av intervjuer används i forskning av mindre storlek då inspelningen och transkriberingen av intervjuerna är tidskrävande.

Efter att informanterna tackat ja till intervju fick de ett missivbrev (bilaga 2) mejlat till deras e-post med nödvändig information om studien och hur deras uppgifter och svar skulle komma till användning, missivbrevet innehöll även forskningsetiska principer från Vetenskapsrådet (2002). Två pilotintervjuer utfördes före intervjuerna med informanterna för att testa intervjuguiden och ljudinspelaren med syftet att säkerställa valet av frågor i intervjuguiden och att ljudinspelaren fungerar (Dalen, 2015). Efter första pilotintervjun justerades två frågor eftersom de uppfattades som ledande och efter andra pilotintervjun togs ett beslut att inte utföra någon intervju i ett för stort rum för att säkerställa att allt som informanten säger hörs. Kontrolleringen av ljudinspelaren och vilka faktorer som kunde påverka ljudupptagningen var väsentliga innan intervjuerna skulle genomföras, till exempel hur nära ljudinspelaren bör vara för att få ett acceptabelt ljud och hur mycket bakgrundsljud som kan påverka ljudnivån av informantens ord. Utförandet av pilotintervjuerna och kontrollerandet av ljudinspelaren säkerställde nästa steg i processen - intervjuer med informanterna. Dessa intervjuer genomfördes på skolorna respektive informant var anställd på.

### 3.4 Databearbetning och analys

Det första steget i bearbetningen av intervjuerna skedde genom transkribering av de inspelade intervjuerna. Transkriberingen utfördes i så nära anslutning till intervjuerna som möjligt för att säkerställa en korrekt återberättelse (Dalen, 2015). Författaren transkriberade det inspelade materialet på egen hand för få möjlighet att bekanta sig med studiens data och säkerställa att samtliga data blev dokumenterad (Dalen, 2015). Transkriberingen utfördes med hjälp av Microsoft Word och programmets transkriberingsverktyg som gav möjlighet att öka och sänka hastigheten av det som sades i intervjuerna vilket underlättade transkriberingsprocessen. Under transkriberingen gjordes det omskrivningar av svaren och deras grammatik för att göra citaten mer läsvänliga, men det kan även ha en inverkan på svar och resultat (Kvale & Brinkmann, 2014).

Analysen av det transkriberade materialet gjordes med hjälp av en tematisk analys. En tematisk analys utgår från en intervjuguide och är effektiv om intervjuguiden är tematiserad (Dalen, 2015). Intervjuguiden för den här studien formulerades utifrån tre teman i det sociokulturella perspektivet - stöttat lärande, medierande redskap och socialt samspel. I intervjuguiden fanns ett flertal frågor kopplat till varje tema.

En kodning påbörjades efter att transkriberingen av intervjuerna var avslutad för att undersöka vad informanterna uttalar sig om under varje tema. Dalen (2015) förklarar att under kodningen kan forskaren upptäcka nya teman eller underteman, flera underteman kan även behöva kombineras och bli ett huvudtema men det blev inte aktuellt. Efter att kodningen kontrollerades noggrant analyserades svaren för varje tema för att få fram likheter och skillnader mellan informanternas svar (se tabell 2).

Tabell 2. Exempel för strukturering och analys av insamlade data.

Mening	Reviderad mening	Kod	Tema
Det är mer som jag sa innan det är övergripande. Just att man kanske bara aktualiserar att det finns. Att man lyfter psykisk ohälsa och säger att det kan finnas tillfällen när man inte mår bra inombords eller i själen. Men som sagt, jag rör mig väldigt övergripande eftersom jag inte är så beläst inom området.	Jag rör mig väldigt övergripande och försöker bara aktualisera att begreppet finns eftersom att jag inte är så beläst inom området.	Kompetensfråga	Socialt samspel
Jag kan ju tycka att det är väldigt mycket innehåll som ska gå in på 100 poäng idrott och hälsa jämfört med kanske engelska, som jag också undervisar i, där det känns som att det centrala innehållet är större. Det blir ju vad man gör det till, man styr ju själv.	Jag kan ju tycka att det är väldigt mycket innehåll som ska gå in på 100 poäng idrott och hälsa jämfört med andra ämnen.	Brist på tid?	Stöttat lärande

### 3.5 Metodologiska överväganden

Studiens validitet och reliabilitet är enligt Kvale och Brinkmann (2014) väsentlig för att kunna legitimeras. Validitet syftar på det mått som används i en studie och om den mäter det studien avser att mäta (Kvale & Brinkmann, 2014). Reliabilitet handlar om hur pålitligt det sätt man utför studien på är, exempelvis att samma studie får samma resultat ett flertal gånger (Kvale & Brinkmann, 2014). Kvale och Brinkmann (2014) bekräftar valet av en kvalitativ forskningsmetod eftersom studien handlar om att undersöka informanternas synpunkter och tillvägagångssätt i deras undervisning.

Alla val i studien har grundats från studiens syfte och frågeställningar för att beträffa giltigheten i studien, vilket inkluderar urval, intervjuguide, metodval och analys. Detta stöder Dalen (2015) och förklarar att val grundade från studiens syfte och frågeställningar kan stärka studiens validitet. Frågorna i intervjuguiden ämnades att vara öppna för att kunna låta informanten uttrycka sina tankar på det sätt de kände sig bekväma. Giltigheten stärktes ytterligare till följd av att intervjuerna lyssnades igenom ett flertal gånger under transkriberingen. Detta gjordes för att undvika misstolkningar eller felskrivningar.

### 3.6 Forskningsetiska principer

I det e-postmeddelande som skickades ut till informanterna ingick information om mig själv som författare, studiens syfte, att deltagandet är frivilligt och de relevanta forskningsetiska principerna från Vetenskapsrådet (2018), en benämning för detta är ett missivbrev. De relevanta forskningsetiska principerna som studien har utgått från är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2018). Informanterna meddelades även om att deras personliga uppgifter och insamlat empiriskt material kommer att behandlas konfidentiellt för att säkerställa att endast behöriga kan ta del av allt insamlat material. Informanterna meddelades även om att allt insamlat material endast kommer att användas i forskningssyfte.

## 4 Resultat

I det följande kapitel kommer informanterna Alex, Farin, Kim, Loui och Michele och intressanta och relevanta delar av deras svar betonas och presenteras utifrån studiens frågeställningar.

### 4.1 Gymnasielärares syn på hälsa

Informanternas syn på hälsa framvisade ömsesidiga tankar och åsikter. Majoriteten av informanterna lyfter fram hälsa ur ett holistiskt synsätt och att det är ett brett och komplicerat begrepp som kan tolkas på en mängd olika sätt. Kim framställer en substantiell bild av begreppet:

Otroligt brett och livsviktigt. Fyra pelare - träning kost, sömn och det fjärde benet kanske utgörs utav flera små områden, men jag skulle nog vilja säga att balans eller livsbalansen mellan det man gör för att kunna upprätthålla balansen så det inte tippar in och tippar över eller lutar för mycket åt något håll. Den fjärde är balansen i livet och alla fyra pelare krävs och behövs. Det ingår ju bland annat stress, press, det kan vara situationer, det kan vara tid och det kan vara relationer. Det är mer än att bara syssla med idrott eller träning - Kim

Hur Kim förklarar att upprätthållande av balansen så att den inte lutar för mycket åt något håll kan kopplas till Antonovskys (2005) beskrivning av det salutogena perspektivet och hans liknelse till en flod vars flöde är hejdlöst och konstant. Kim försöker även implementera detta i sin undervisning om hälsa och använder tallriksmodellen som ett exempel:

En balans mellan de här områdena eller om vi tänker tallriksmodellen. Kanske inte lika mycket undervisning om varje del men det ska finnas utav varje del inkluderat i undervisningen för att det ska bli bra i slutändan - Kim

Loui beskriver hälsa som sådant som får oss att må bra och att stressnivåer, träning, sömn och kost spelar en roll i att påverka hälsa. Loui förklarar sedan att alla de tidigare nämnda faktorerna är avgörande för ett övergripligt välmående. Även Farin beskriver hälsa ur ett holistiskt synsätt och berättar att hälsa är mycket större än bara idrott och hälsa, det ska fungera både fysiskt och mentalt för att människan ska må bra.

Michele bekräftar att begreppet är brett men förklarar att det är svårt att få elever att förstå att idrott och hälsa är mer än idrott och att mer jobb behövs på den fronten:

Jag försöker verkligen få in alla olika delar i det så att man jobbar med begreppet men eleverna förstår inte att det är idrott och hälsa. De förstår att det är idrott, så det här är verkligen någonting man behöver grota ner och jobba med mycket mer än vad man gör - Michele

Micheles fortsätter och berättar att hen inte kan säga till eleverna vad hälsa är för något och att det är viktigt att undervisningen ska användas som ett hjälpmedel för varje enskild elev att hitta vad hälsa är för dem:

Jag försöker få eleverna att de ska hitta sin egen syn på vad hälsa är. Jag kan inte säga till dom vad hälsa är för någonting. Det är viktigt att de får reda på vad som är hälsa för dem och det är det jag försöker landa i. För det är ändå de som ska ta hand om sin hälsa på sitt sätt - Michele

Kim, Loui och Farin beskriver på ett liknande sätt hur brett begreppet hälsa är och Alex poängterar hur viktigt det är för eleverna:

Det är jätteviktigt. För eleverna handlar det om hur de mår, vad de har gjort under dagen som kan ha påverkat deras mående - både positivt och negativt - Alex

Sammanfattningsvis beskriver alla informanterna begreppet hälsa ur ett holistiskt synsätt och menar att det finns en fysisk, psykisk och social hälsa som tillsammans påverkar hur varje individ mår.

## 4.2 Stöttat lärande

I detta avsnitt presenteras svar utifrån stöttat lärande som grundar sig i det sociokulturella perspektivet. Stöttat lärande innebär att individen får stöd i sitt lärande av en mer kompetent person, denna person kan antingen vara en lärare eller en annan elev (Säljö, 2014). Detta tema presenterar därför olika former av stöd som informanterna beskrivit sig tillämpa eller sakna för att öka elevernas kompetens i ämnet idrott och hälsa.

### 4.2.1 Psykisk hälsa – brist på kunskap eller brist på tid?

I informanternas svar gällande om de upplever att de ger deras elever all den kunskapen de behöver lära sig om psykisk hälsa beskriver majoriteten av informanterna att det inte är fallet. Kim upplever att hans undervisningen är bristfällig när det kommer att koppla den fysiska aspekten av ämnet med den psykiska hälsan och känner att det blir svårt att bortprioritera annat för att planera in mer tid för psykisk hälsa:

Inte utifrån att jag tycker att träning eller fysisk aktivitet hänger ihop med psykisk hälsa. Precis som friluftsliv gör på något sätt eller andra avslappnings-miljöer. Men totalt sett när vi har gått igenom de teoretiska momenten så tycker jag att jag har gett en bred bild och fokuserat på det som är viktigt utifrån ett par hörnstenar. Sen hade jag väl önskat att man kunde gå djupare då och det skulle man väl rent hypotetiskt kunna göra genom att lägga ytterligare ett antal lektionspass. Jag tror däremot inte att jag har kanske hade fått ut så mycket mer kunskap hos eleven, däremot så kanske har det blivit en viss form av förkovring. Men det är ju då jämförbara med "vad ska då annars bort?" - Kim

Alex bekräftar bristen av tid som Kim nämner och berättar att det inte finns tid för alla delar av hälsa som hen hade velat undervisa om. Alex använder kost som ett exempel och förklarar att det hade varit viktigt med mer undervisning om kost när hen har sin uppfattning om elevers kostvanor i åtanke.

Farin förklarar att även om hans kunskap om psykisk hälsa inte är tillräcklig enligt hen själv kan den fysiska aktiviteten i undervisningen göra nytta:

Nej, det tror jag inte att jag gör tillräckligt, absolut inte, men jag tror att vi försöker så gott vi kan. Men mer om den fysiska delen att skapa ett välmående eller berätta att det kan skapa ett välmående så att man kanske kan mota olle i grind. Jag är ingen expert på psykisk hälsa men det är den fysiska delen och därigenom med det underlag vi har att det kan skapa en möjlighet till ett sätt att må bra och där ingår ju också psykisk hälsa - Farin

Utöver bristande tid och en känsla av otillräcklig kunskap hos informanterna, förklarar Loui att ett annat problem med undervisningen är att de elever som inte mår bra inte är närvarande på lektionerna. Loui berättar att även om hen försöker skapa ett upplägg på sina lektioner där ingen elev känner sig utpekad eller utsatt upplever Loui att det ändå inte ökar närvaron på de elever som inte mår bra.

### 4.2.2 Elevers lärande

Informanterna uppmärksammar olika synsätt på hur de upplever att elever tar in det de lär ut om psykisk hälsa. Kim beskriver hur mycket förkunskaper spelar roll när elever ska lära sig

om psykisk hälsa och förklarar att om elever ska kunna förstå det som hen lär ut behöver det vara självupplevt eller stå en elev nära:

Jag tror att deras förkunskaper här är minst lika viktiga och kanske viktigare och deras tidigare erfarenheter som de på något sätt har anskaffat sig. Att de väger tyngre än de som vi är inne på och tenderar till att gå igenom och prata om. Det känns som att flera elever eller många utav våra elever har känt på det här på något sätt, för jag tror att det behöver nästan vara ett delvis självupplevt eller väldigt nära en för att man ska kunna förstå, inte bara fatta, men förstår det också. Det kanske är en del utav samhällseran som är nu att elever upplever saker, precis som vi vuxna gör för att det är en sådan fart i samhället så att det är inte bara vi vuxna utan även elever. Jag tänker ibland att vi lastar på ganska mycket i skolan så inte konstigt om man känner sig stressad och pressad och att det finns också många pilar från sidan, externa parametrar där man ska vara på ett visst sätt, se ut på ett visst sätt, som gör att du blir påverkad. Dem tar det på allvar – Kim

Michele poängterar att elever lär sig men att det är på individnivå och att det är ett skört ämne att prata om för många:

Ganska bra, men mest på individnivå. När det gäller psykisk hälsa så är det ganska skört, det är lite tabu att prata om även om det är ganska många som mår dåligt. Så det är ganska svårt att prata öppet om det. Vi hade behövt grotta oss ner i det men många mår ganska dåligt och de skäms över det, så det är faktiskt skitsvårt - Michele

Loui skapar olika frågeformulär för sina elever för att kunna se vad och om de har lärt sig från olika moment i undervisningen om psykisk hälsa:

Där är det högt och lågt också. Jag brukar ju jobba med olika former av frågeformulär, så innan vi går ut så får de ett litet formulär där de ska svara på några frågor. Då kan de göra det via sina Chromebooks eller till exempel via sin telefon – Loui

Farin förklarar att hen inte vet och inte riktigt kan svara på hur elever tar in det de lär ut. Detta för att hen hoppas att elever under undervisningen om psykisk hälsa inser att de mår bra av att röra på sig:

Eftersom jag bakar in det eller det i ingår i den ordinarie undervisningen, så vet inte jag egentligen det. För att jag hoppas att det fastnar och att eleverna säger att de förstår när man pratar om psykisk hälsa och när dem utför saker och ting för att inse "jag mår bra av att röra mig". Men annars kan jag inte riktigt svara på den frågan tyvärr - Farin

## 4.3 Medierande redskap

Medierande redskap beskrivs som en länk mellan människan och verktyg, vilket kan ske i former av undervisningspraktiker eller externa redskap - till exempel en bok eller ett filmklipp. Samtliga informanter använder sig av olika medierande redskap för att underlätta undervisningen och är väsentliga för att elever ska få möjlighet att uppnå en högre kunskapsnivå.

### 4.3.1 Praktiskt eller teoretisk undervisning om psykisk hälsa?

Farin kombinerar sin praktiska och teoretiska undervisning med psykisk hälsa men förklarar att hen endast snuddar vid det i sin undervisning. Farin nämner även att en anledning till detta kan vara att när hen utbildade sig till gymnasielärare lärde de sig aldrig om begreppet psykisk ohälsa. Dock har Farin insett med tiden att begreppet existerar:

Det finns vissa moment där det vi pratar om, praktiskt eller teoretiskt, där psykisk hälsa finns med som ett delmoment, men jag tror inte det är tillräckligt för jag kan inte tillräckligt om det. Utan jag

snuddar vid det i läromedels informationen som finns om det annars går jag ett steg för långt tycker jag. Jag är inte utbildad inom just det specifika området och när jag gick min idrottslärare utbildning så tror jag knappt begreppet psykisk ohälsa fanns och fanns det så var jag en dålig student för jag minns inte det. Jag är ju en del av samhället jag med, så jag inser att det finns och försöker då när det är teoretiska moment att ta upp det som ett moment som allt annat vi tar upp i teorin – kost, vila, sömn och LABC - Farin

Kim använder sig av texter i form utav häften som hen själv har skrivit och filmklipp med Anders Hansen som använder ett lättillgängligt språk. Kim framhäver att dialogen med eleverna i undervisningen om psykisk hälsa är viktig för att kunna se vilken kunskapsnivå de ligger på:

Utöver filmklipp lägger ju ut uppgifter, begrepp och texter som jag själv har skrivit i form utav häften. Helst en film med ett lätt språk, till exempel Anders Hansen. Mer åt det teoretiska hållet men också framför allt dialog då vi resonerar kring saker och ting. Vi tar framför allt upp hur man Identifierar detta och framför allt hur kan man tänka sig att motverka det när det man hamnar i negativt tillstånd när det gäller hälsan. Jag uppskattar framför allt dialogen, visst jag avslutar med prov eller inlämningsuppgifter eller både och då i det här fallet men det är ju dialogen som man känner att här finns något att bygga på. Så det blir en blandning som avgör då hur eller vilka kunskaper eleverna har visat eller på vilken nivå de har visat det – Kim

### 4.3.2 Kompetens från annat håll inom undervisning

Filmer, filmklipp eller teoretiska texter användes av samtliga informanter, däremot kände Michele att hon inte har verktyg för att kunna bedriva en praktisk undervisning om psykisk hälsa. Michele tog då kontakt med skolans kurator och frågade om tips och idéer på praktiska sätt att använda sig av i sin undervisning:

Jag kan ju säga själv att jag inte har verktyg för praktiska men våran kurator gick igenom olika tips och idéer på praktiska saker att använda oss utav när det kom till psykisk ohälsa. Våran kurator var jätteintresserad att hjälpa till och då hade man kunnat lägga upp det också som att ja, nu kommer in någon ny här som ska prata om psykisk ohälsa. Jag tror att det blir mer respekt kring det, för när man hör att en kurator hjälper till då tror jag att man hör upp lite mer för att kuratorn kan ju alla andra delar också att vi ska prata om gällande psykisk ohälsa. Så med hjälp av andra men jag känner att jag själv är ganska begränsad i det praktiska arbetet – Michele

Michele är inte ensam om att beskriva nyttjandet av yrkesroller inom psykisk hälsa för att täcka kunskapsluckor i sin undervisning. Loui berättar att de har en psykolog på sin skola som undervisar mycket om psykisk hälsa för eleverna och används som ett komplement till Louis egen undervisning:

Det är ju så här att vi har en skolpsykolog som vi använder oss av, men då undervisar ju hon hela klassen, alltså även för de som inte läser idrott och hälsa. Även om det är en del i vårt ämne så får de ju hon kallar psykisk hälsa där hon gick igenom vad det handlar om. Och hon bär ju på betydligt mer kunskap inom detta område än vad jag gör. Hon har undervisat om några delmoment och jag har haft några med kost, sömn, välmående och droger. Hon är ett typexempel på det där det är skönt att det kan finnas de resurserna med en så sakkunnig person - Loui

Loui poängterar att hen skulle vilja inkludera studiebesök på sjukhus eller liknande institut för vård relaterade till psykisk hälsa, för att ge eleverna ännu fler möjligheter att uppnå en högre kunskapsnivå om ämnet. Detta menar Loui ska ske i kombination med möjlighet för ett nyttjande av deras psykolog:

Den här skolpsykologen är ju ett typexempel på det där det är skönt att det kan finnas de resurserna med en så sakkunnig person som kan komma ut och är väldigt påläst och är vars arbete är riktat mot de här ungdomarna. Men även olika studiebesök där man kan få träffa läkare på de här platserna där, såna här ungdomar läggs in men jag vill helt enkelt att de är medvetna om att

även att de kanske kan se “oj, nu förstår jag varför den här klasskamraten agerar så här och det kanske inte är så konstigt för att den här klasskamraten kanske inte mår så bra” istället för alternativet att de kanske är naiva och undrar “vad är det här för idiot som håller på så här och går ut och är helt...”. Jag vill att eleverna ska vara medvetna och inte så naiva – Loui

## 4.4 Socialt samspel

I ett klassrum beskriver socialt samspel en form av kunskapsutveckling och att den genomförs med hjälp av att lärare skapar ett klimat där elever får möjlighet att lära sig av varandra och av lärare. Detta klimat ger olika tillvägagångssätt för en elev att lära sig (Dysthe, 2003).

### 4.4.1 Utmaningar eller möjligheter?

Farin berättar att den största utmaningen är att elever i undervisningen om psykisk hälsa ska berätta att de mår dåligt. Farin förklarar även att hen hade velat ha bättre kunskap om hur en elev som berättar att de mår dåligt ska hanteras:

Den största utmaningen är väl att berätta för de runt om sin nya skolmiljö att “hejhej jag vill att du ska veta att jag har psykisk ohälsa”. det ses som en jätteutmaning. Jag tror väldigt få elever skulle göra det och skulle de göra det så skulle jag bli jätteglad, inte för att de har psykisk ohälsa men för att de berättade för mig. För att det är någonting i en undervisningssituation, när du står där så är det inte lätt att förstå för oss lärare för mig att eleven inte alltså inte kan delta eller kanske vill delta med speciella moment eller på ett speciellt sätt på grund av detta. Sen givetvis att jag skulle ha bättre kunskap i detta absolut, om hela fenomenet och om hur vi möter och vad vi idrottslärare börjar tänka på och hjälpa till vid en sådan här situation – Farin

Farin fortsätter förklara att möjligheterna i undervisning om psykisk hälsa är begränsade med tanke på den tiden de har. Enligt Farin är det strikt uppdelat mellan teori och praktik vilket leder till att många moment på kort tid ska genomföras. Den teoretiska och den praktiska undervisningen borde i stället kombineras nämner Farin:

Alltså möjligheterna är ju ganska begränsade med tanke på den tiden vi har. Det är ganska många moment på väldigt kort tid som ska genomföras, som ska bedömas och mitt i allt detta att lägga till - oavsett om det handlar om psykisk ohälsa eller något annat nytt moment så kräver det att man får en möjlighet till den resursen i form av tid. Det är ju fortfarande ganska strikt uppdelat mellan teori och praktik i idrottsämnet så skulle man säga att vi ska jobba med psykisk ohälsa så kopplar nog de flesta det till teori och då får det också en annan smak i munnen. Jag tror att man måste kunna komma bort ifrån här delningen teori och praktik utan vi ska bli bättre på att väva in det i varandra. Så att mer tid och mer utbildning för mig - Farin

Loui anser att det finns en balansgång av ord i undervisning om psykisk hälsa som kan leda till en spiral av psykisk ohälsa för elever. Loui använder kost som ett exempel och förklarar att fetma inte betyder att man är överviktig men att elevers tolkningar kan leda till att de tror det beroende på hur man formulerar sig:

När man pratar om då psykisk hälsa och kost och så vidare så är det ju så här - vilken ingång ska man ha? Det handlar inte bara om “fetma = överviktighet” utan mycket handlar om att få i sig den energi man behöver för att fungera. De är ju i en känslig ålder som sagt, så det gäller att väga sina ord på guldvåg på grund av risken att råka säga något som kan leda de till en spiral av psykisk ohälsa. Den balansgången och att man ska vara välplanerad när det kommer till psykisk hälsa - Loui

Loui nämner en annan utmaning i att anpassa innehållet till olika elevgrupper och tycker det blir konstigt att prata om exempelvis östrogen om det bara är killar som deltar i undervisningen. Loui berättar att en anpassning i undervisning ska ske tydligt till både

kunskapsnivå och vilka tidigare erfarenheter elever innehar:

Man får styra innehållet till sin elevgrupp. Det blir ju jättekonstigt ifall jag ska prata om hormoner och vad de gör med kroppen och så är det bara killar där. Och så pratar vi om östrogen och så det blir på ett helt annat sätt än om det är bara tjejer där eller om det är en blandad grupp. Att rikta dig till dina elever och deras intressen kan ju vara ett sätt att väcka lusten och samma sak, ifall man har en klass som man känner till att det finns problem med psykisk ohälsa som är ganska specifik. Ja, men då behöver man ju fundera över, hur ska vi närma oss det här området? Man ska anpassa tydligt till både kunskapsnivå men även till elevernas bagage - Loui

Alex påpekar att elevers kunskapsnivå om psykisk hälsa är låg och ser det som en utmaning men betonar vikten av att kunna anpassa sin undervisning för att klara av utmaningar. Hen ser det också som en möjlighet att koppla an till elevers befintliga kunskaper och öka deras kunskapsnivå:

Kunskapsmässigt är nivån lite låg, deras tidigare kunskapsnivå är låg. Men det ger möjligheter, möjligheter att koppla an till elevernas redan befintliga kunskaper eller resonera kring det och låta dem få komma fram till: "Just det, nu ser vi att det hänger ihop". Att de förstår att det är viktigare än betyget och kan bli en bestående kunskap om hälsa som kan påverka deras liv – Alex

#### 4.4.2 Upplevd kompetens

Farin uppskattar sin egen kompetens som låg när det gäller psykisk hälsa och föreslår att det är dags för fortbildning. Farin känner även att allt material som hen hade velat ha inte finns tillgängligt:

Nej, absolut inte, absolut inte. Vi har läromedel som är ganska ålderdomliga. Även min kompetens är ganska låg när det gäller det. Jag tror att fortbildningen skulle vara på sin plats. Det är nog bara för att jag är lite äldre och jag tror att de som är yngre nu, hoppas jag, har mer med sig. Men jag har inte allt material, absolut inte, och jag tror att det hänger ihop med tiden för mig. Tiden är så pass begränsad. I bästa fall har vi 2 undervisningstimmar per vecka – Farin

Även Michele vill vara mer kunnig om psykisk hälsa och tror att det behövs för att kunna jobba med psykisk ohälsa på det sättet hen vill göra. Michele nämner ett antal frågor som elever har ställt kopplat till deras välmående som hen inte känner att hon har svar på, utan hänvisar eleverna till skolans kurator:

Nej, jag vill vara mycket mer kunnig själv. Jag skulle verkligen önska att man fick typ en fortbildning med konkreta exempel, inte bara så här övergripande grejer med olika teoretiker eller psykologer som bara säger allmänna saker. Jag vill veta vad jag kan göra om min elev kommer till mig och säger "jag har blivit våldtagen", "jag klarar inte av stressen", "jag vill gå på tabletter" - vad gör jag? Jag känner inte att jag har den kunskapen för att besvara dessa frågor som jag faktiskt blivit ställd. Så när man bara hjälper de få en tid med kuratorn så känns det som att de tror att man inte tar de på allvar. Vi jobbar inte med psykisk ohälsa på det sättet jag tycker att man borde göra - Michele

## 5 Diskussion

I följande avsnitt kommer metod och resultat att diskuteras med koppling till bakgrund och tidigare forskning.

### 5.1 Metoddiskussion

I metoden kan antal informanter och hur informanterna valdes diskuteras. Antal och val av informanter bestämdes utifrån en tidsaspekt i studien och ledde till ett bekvämlighetsurval. Dessa informanter hade jag en etablerad kontakt med sedan tidigare kurser på universitet och VFU-perioder vilket underlättade processen av att kontakta och boka intervju med informanterna. Dalen (2015) förklarar att reliabiliteten i studien minskas om informanter och forskare har någon form av relation med varandra innan studiens genomförande. En jämförelse av intervjuer mellan informanter med och utan relation till mig som författare hade kunnat utföras för att undersöka om det förekommer någon skillnad i intervjuerna. Tyvärr fanns inte den möjligheten bland dessa informanter. Valet av semistrukturerade intervjuer kan ge risk för att författaren ställer ledande frågor för att försöka få ett specifikt svar som författaren är ute efter kopplat till studiens syfte. Detta motverkades genom att ställa öppna frågor och be informanten utveckla sitt svar om möjligheten uppstod. Reliabiliteten i studien stärktes när samtliga informanter fick bestämma tid och plats för intervjun så att informanterna inte kände sig bevakade av omgivningen eller stressade på grund av tid (Dalen, 2015).

Under konstruerandet av intervjuguiden uppmärksammades ett flertal frågor som ledande och rättades med hjälp av två pilotintervjuer. Valet av att utföra pilotintervjuer stärker validiteten för studien eftersom det resulterade i fler öppna frågor (Dalen, 2015). Dalen (2015) bekräftar även valet av öppna frågor för att stärka validiteten av studien då informanterna får möjlighet att svara hur mycket och lite de vill. När intervjuguiden var färdigställd genomfördes intervjuerna på informanternas arbetsplatser. En fördel med att intervjuerna genomfördes i person var möjligheten att kunna läsa av informanternas kroppsspråk gentemot att genomföra intervjuerna online och inte ha den möjligheten. I intervjun med informanten Alex uppfattades hans kroppsspråk och svar som stressat, detta förekom trots att Alex fick bestämma tid och plats för intervjun.

Transkriberingen och tematiseringen av intervjuerna utfördes med hjälp av Microsoft Word online. Möjligheten att transkribera ljudinspelningar från ljudfiler till ord med hjälp av webbsidans transkriberings-verktyg sparade tid och underlättade tematiseringen av informanternas svar signifikant.

### 5.2 Resultatdiskussion

I följande avsnitt diskuteras studiens syfte och frågeställningar utifrån tidigare forskning och ett sociokulturellt perspektiv. Syftet med studien är att undersöka hur gymnasielärare undervisar om psykisk hälsa inom ämnet idrott och hälsa ur ett sociokulturellt perspektiv. Studien har utgått från följande frågeställningar:

- Vilket undervisningsinnehåll använder lärare för att undervisa om psykisk hälsa?
- Vilka utmaningar ser lärare vid undervisning om psykisk hälsa?
- Vilka undervisningsstrategier använder lärare vid undervisning om psykisk hälsa?

## 5.2.1 Hälsa i teori och praktik

Resultatet visar att majoriteten av informanterna beskriver begreppet hälsa ur ett holistiskt synsätt och förklarar att det är ett brett och komplicerat begrepp. Alla informanter kunde även tydligt förklara de olika delarna i deras tolkning av begreppet och hur de applicerar den tolkningen i deras undervisning. Detta bekräftar resultat i tidigare forskning där hälsa beskrivs som ett mångdimensionellt begrepp (Medin & Alexandersson, 2000).

Det patogena och salutogena perspektivet förekom i resultatet om hur informanterna undervisar om hälsa. Ett patogent perspektiv kunde identifieras i undervisning där fysisk aktivitet enskilt användes som en metod för att främja och undervisa elever om hälsa, och ett salutogent perspektiv på hälsa kunde identifieras i undervisning där fysiska, psykiska och sociala faktorer samspelar med varandra. Dessa två perspektiv kan kopplas till Quennerstedts (2006) studie där det påvisades att två inställningar har styrt undervisningen om hälsa i ämnet idrott och hälsa. Den ena inställningen tar ett fysiologiskt avstamp och fokuserar på fysisk aktivitet medan den andra inställningen fokuserar på ett bredare perspektiv av hälsa och sambandet mellan fysisk och psykisk hälsa (Quennerstedt, 2006). Resultaten i denna studie visade att en stor majoritet av informanterna undervisar om hälsa ur en kombination av ett patogent och salutogent perspektiv, vilket uppvisar en motsats till det Graffman-Sahlberg (2015) förklarar i sin studie om att det patogena synsättet är mest vanligt i undervisning om hälsa.

Resultaten i studien har påvisat att en stor majoritet av informanternas undervisning sker med varierad och god hänsyn till kursplanen. Ur ett kursplansperspektiv är ett salutogent kombinerat med ett patogent perspektiv på hälsa en effektiv inställning för att uppnå de olika mål som ämnet idrott och hälsa ska ge elever gällande hälsa (Quennerstedt, 2008). Informanternas undervisning ur en kombination av ett salutogent och patogent perspektiv, gentemot endast ett patogent perspektiv, ger elever fler möjligheter till lärandet om att "utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande" och om livsstilens betydelse på hälsa och välbefinnande, mental träning, spänningsreglering och friluftsliv (Läroplan för gymnasieskolan från - [Läroplan IDH](#) [Gy11], 2011; Skolverket, 2011, avsnittet Ämne - Idrott och hälsa).

## 5.2.2 Vilket innehåll använder lärare för att undervisa om psykisk hälsa?

Informanternas svar gällande deras innehåll i undervisning om psykisk hälsa varierade mellan att vara teoretisk eller praktiskt men främst teoretiskt. I en teoretisk undervisning förklarar Kim att dialogen i undervisningen är det som hen uppskattar mest och kopplar den dialogen till hur undervisningen kan på ett bra sätt agera som en grund för utveckling av elevers kunskapsnivå om psykisk hälsa. Farin beskriver sin undervisning om psykisk hälsa ur ett praktiskt innehåll av fysisk aktivitet och kan kopplas till ett patogent perspektiv på hälsa (Quennerstedt, 2006). Undervisningen om psykisk hälsa är en del av den fysiska aktiviteten som sker under Farins lektioner, trots att hen inte vet om elever i undervisningen lär sig något om psykisk hälsa och en undervisning med enbart fysisk aktivitet kan begränsa kunskapen och främjandet av hälsa (Quennerstedt, 2019). Farin förklarar att en anledning till detta är att hen inte känner sig tillräckligt kunnig om ämnet och att hen inte kommer ihåg om begreppet psykisk ohälsa existerade under sin tid på universitetet. Undervisning inom idrott och hälsa som består av främst den fysiska hälsoaspekten riskerar att elever går miste om kunskaper och förutsättningar för en god hälsa. Även utvecklandet av kunskaper om "hur olika

livsstilsfaktorer påverkar människor hälsa” riskerar att bli bristfälligt i en sådan undervisning (Skolverket, 2011, avsnittet Ämne - Idrott och hälsa). Trots att dessa två informanternas undervisning om psykisk hälsa klargör en tydlig skillnad beskrev de hälsa ur ett liknande brett synsätt (Se tabell 3).

Tabell 3. Informanterna Kim och Farins tolkning av hälsa

Namn:	Ålder:	Examensår:	Verksamma år:	Tolkning av hälsa
Kim	54	2003	19	Otroligt brett och livsviktigt. Fyra pelare - träning kost, sömn och det fjärde benet kanske utgörs utav flera små områden, men jag skulle nog vilja säga att balans eller livsbalansen mellan det man gör för att kunna upprätthålla balansen så det inte tippas in och tippas över eller lutar för mycket åt något håll. Den fjärde är balansen i livet och alla fyra pelare krävs och behövs. Det ingår ju bland annat stress, press, det kan vara situationer, det kan vara tid och det kan vara relationer. Det är mer än att bara syssla med idrott eller träning.
Farin	52	2001	21	Begreppet hälsa för mig är ju mycket större än bara idrott och hälsa, det är ju allt från att fungera fysiskt, fungera mentalt, att man mår bra, försöker jag förhålla sig bra till kost och relationer. Allt detta är hälsa i stora drag.

Detta uppmärksammades på grund av deras liknande siffror om ålder, examensår och verksamma år som lärare. I intervjuerna beskriver Farin att hen inte är tillräckligt kunnig inom psykisk hälsa för att undervisa om det, en tanke Kim inte delar om sin egen kunskap, vilket kan vara en potentiell förklaring till varför det uppstår en så tydlig skillnad i deras undervisning. Resultatet av en lärare som inte känner sig tillräckligt kunnig för att kunna undervisa om ett ämne leder till att det kan uppstå svårigheter för elever i deras läroprocess och det stöd de behöver för att kunna nå en högre kunskapsnivå (Säljö, 2014). Däremot täcker informanten upp en del av sin egen kunskapsbrist med hjälp medierande redskap som film och litteratur.

Resterande informanternas undervisning om psykisk hälsa genomfördes främst ur ett teoretiskt tillvägagångssätt men informanterna uppmärksammade att det finns en kunskapslucka i hur undervisningen ska kunna genomföras på ett praktiskt plan, trots att de upplever att det fungerar bra utan ett praktiskt tillvägagångssätt.

### 5.2.3 Vilka utmaningar ser lärare vid undervisning om psykisk hälsa?

En informant berättade att de inte ser några utmaningar i undervisningen om psykisk hälsa utan såg bara möjligheter. Denna informant förklarade att i deras undervisning så behöver inte alltid alla elever förstå allt som sker i läroprocessen utan beskrev varje motgång som en möjlighet för elever att lära sig. Majoriteten av informantens beskrivningar kunde kopplas till det salutogena perspektivet och poängterade ett flertal gånger att elevers lärande ska ge bestående kunskaper om hälsa och hur det kan påverka deras liv. Elevers hälsa påverkas av inlärnings- och undervisningsprocess och salutogent gentemot ett patogent perspektiv på hälsa ger elever fler möjligheter till ett livslångt lärande i deras undervisning (Mong & Standal, 2019).

Som tidigare nämnt är undervisning om psykisk hälsa en kompetensfråga för vissa av informanterna med tanke på att de inte känner sig tillräckligt kunniga om ämnet. Två andra informanter uttryckte sig behöva öka sin kunskapsnivå för att kunna undervisa om psykisk hälsa och förklarar att med en högre kunskapsnivå kan en mer praktisk undervisning utföras. En informant berättar att kompetensfrågan inte endast appliceras i undervisning utan även utanför undervisning eftersom elever berättar kritiska besked om deras välmående och ber informanten om hjälp men det enda hen kan göra är att hänvisa till skolans kurator. Dessa påstående informanten berättade om varierar och kunde bland annat handla om att en elev blivit våldtagen eller en elev som vill ta tabletter. Ur ett medmänskligt perspektiv är det förståeligt att ett dilemma kan uppstå för många individer som blir ställda dessa frågor. Däremot uppleves det att om yrkesrollerna jämförs är frågor liknande dessa bättre ställda till en psykolog eller kurator än en lärare. Tidigare nämnt förklarar en utav informanterna att hen inte upplever sin egen kunskapsnivå som tillräcklig för att kunna undervisa om psykisk hälsa och berättar även att tidsaspekten i ämnet idrott och hälsa är en utmaning. En annan utmaning som denna informant upplever uppstår i sin undervisning är att elever inte berättar när de mår psykiskt dåligt för sina lärare så att lärare förstår varför en elev inte vill vara med på ett speciellt moment eller inte vill utföra en viss typ av övning. Detta kan vara resultatet av det som beskrivs i Quennerstedts (2019) studie där det förklaras att enbart fysisk aktivitet kan ha en negativ effekt på att skapa möjligheter till främjandet av hälsa och att elever riskerar att exkluderas från deras undervisning.

Utöver vilken typ av aktivitet i undervisningsform som påverkar elever så förklarar en annan informant att sättet lärare formulerar sina ord i deras undervisning om psykisk hälsa kan påverka elever negativt. Hen berättar att en utav de största utmaningarna med undervisningen om psykisk hälsa uppstår i hur kunskapen förmedlas till elever och beskriver det som en balansgång av ord. Hen menar att psykisk hälsa är ett ämne där de ord som används i undervisningen kan tolkas på ett flertal sätt och att det finns en risk som kan leda elever till en spiral av psykisk ohälsa. Dessa ord som informanten beskriver kan kopplas till varandra beroende på hur läraren formulerar sig och kan skapa en ohälsosam uppfattning hos elever utan att det är faktum. Om en lärare exempelvis beskriver ett stadie av grav fetma och endast förklarar att det har att göra med att en individ har mycket fett på kroppen. Utan ytterligare förklaring om hur mycket fett som ska vara på kroppen för att uppnå det stadiet riskerar undervisningen lära ut att begreppen grav fetma och fett på kroppen är synonyma med varandra. Detta kan leda till ett hejdande av ett socialt samspel inom undervisning om psykisk hälsa och riskerar för elever att bli begränsade i deras kunskapsutveckling.

## 5.2.4 Vilka strategier använder lärare vid undervisning om psykisk hälsa?

De strategier som samtliga informanter använde sig av varierade men beskrevs främst utifrån egen kompetens i en teoretisk undervisning, även av de informanter som inte kände sig tillräckligt kompetenta för att undervisa om psykisk hälsa. En strategi två av informanterna använde sig av var nyttjandet av annan personal på sina skolor för att kunna ge elever all den kunskap om psykisk hälsa som ämnet idrott och hälsa ämnar att lära, vilket kan kopplas till de medierande redskap i studiens teoretiska ramverk. En informant berättar att hen använder sig av skolans psykolog för att komplettera sin undervisning med mer kunskap och anser att det ger elever en möjlighet att få svar på frågor de inte kunnat få tidigare av informanten. Det som är intressant är att fyra av informanterna jobbar på samma skola och har samma resurser i ämnet idrott och hälsa men endast en av informanterna berättar om nyttjandet av skolans psykolog för att undervisa om psykisk hälsa. Både initialt och i efterhand uppstod tankar om att psykologen är en resurs resterande informanter på skolan kan och borde ta nytta av, även om det inte innebär inkludering av psykologen i undervisningen. En annan informant upptäckte att sin egen undervisning om psykisk hälsa inte inkluderade något praktiskt moment för sina elever och fick hjälp av skolans kurator. Deras kurator hjälper informanten med olika idéer och tips för att undervisa om ämnet utifrån ett praktiskt tillvägagångssätt, vilket uppskattades av informanten och genom dessa praktiska tillvägagångssätt uppstår en möjlighet att främja den sociala hälsan. Genomförandet av praktiska moment om psykisk hälsa kan skapa ett mer socialt inkluderat klimat där elever utvecklar sin kompetens i sociala, psykiska och fysiska aspekter och samtidigt får en möjlighet att känna gemenskap (Holt m.fl., 2019; Rose, 2021). Medan utomstående kompetens i undervisningen i dessa fall fungerar så länge de finns tillgängliga uppstod en fråga i all diskussion om psykologer och kuratorer - behövs det mer undervisning om psykisk hälsa när individer studerar på universitet för att bli lärare? Det ska dock poängteras att det skiljde sig bland alla informanter gällande deras kompetens om ämnet och om de upplevde att de inte kunde utföra sin undervisning utan utomstående kompetens.

En annan strategi som användes av en informant i undervisning var att försöka ha en bestående dialog med deras elever och förklarar att hen upplever att undervisningen om psykisk hälsa vanligtvis blir lite för lite om allting. Genom att försöka ha en bestående dialog med deras elever får informanten en möjlighet att samla kunskap kring vart majoriteten av elever befinner sig kunskapsmässigt och kan anpassa sin undervisning till den observerade kunskapsnivån. Detta kan kopplas till den proximala utvecklingszonen där det läggs vikt på att lärare ska få information och kunskap om elevers kunskapsnivåer och sedan anpassa nivån på undervisningen så att det varken är för lätt eller för svårt för elever i deras läroprocess (Säljö, 2014). Det kan även skapas en levande och aktiv klassrumsmiljö ur en bestående dialog i klassrummet vilket ger möjlighet till att elever anammar kunskap från både lärare och elever samt att det skapas ett socialt samspel (Dysthe, 2003).

## 6 Slutsatser och implikationer

Syftet med den här studien var att studera hur gymnasielärare undervisar om psykisk hälsa inom ämnet idrott och hälsa. Informanternas intentioner om vad det är som ska undervisas om psykisk hälsa överensstämmer med de mål som står i ämnesplanen för idrott och hälsa. Däremot har resultatet av studien påvisat ett ofullständigt utförande av undervisningen om psykisk hälsa.

Majoriteten informanter förklarar hälsa ur ett holistiskt synsätt och försöker implementera det i deras undervisning genom att ha en variation på ett teoretiskt och praktiskt tillvägagångssätt relaterat till psykisk hälsa. Däremot beskriver informanterna en brist av kunskap för ett praktiskt tillvägagångssätt mer än ett teoretiskt tillvägagångssätt. Ur de relevanta begreppen i det sociokulturella perspektivet kunde resultatet av studien visa på en varierad undervisning om psykisk hälsa och att det finns behov för kompetensutveckling om ämnet hos de flesta informanter i studien. Om informanterna upplever att de har en kunskapslucka om psykisk hälsa kan all form av undervisning bli ofullständig för elever och deras läroprocess. Dock har användning av medierande redskap möjlighet att täcka upp en del av den kunskapsluckan men ytterligare forskning behövs om hur mycket av kunskapsluckan som kan täckas. Möjligheten att kunna nyttja en psykolog eller kurator för och i undervisning upplever informanterna som en stor fördel och som utvecklande för deras kompetens om psykisk hälsa, även om de inte upplevde att de hade någon kunskapslucka inom den teoretiska delen i ämnet. En del av informanterna beskriver även skapandet av ett socialt samspel i deras undervisning och anpassar nivån av innehållet för att elever ska hamna i den proximala utvecklingszonen.

Som tidigare nämnts var fyra av informanterna verksamma på samma skola där endast en av dem nämner nyttjandet av skolans psykolog i sin undervisning. Anledningen till att detta kan ha hänt är en fråga som hade kunnat ställas till informanterna efter att intervjuerna genomförts. Resultatet av denna studie visar att styrkor och svagheter hos informanterna och deras undervisning förekommer i olika delar av undervisningen. Detta innebär att det är högst osannolikt att informanternas undervisning ger en likvärdig utbildning om psykisk hälsa till sina elever. Om elever ska få möjlighet till en likvärdig utbildning bör psykisk hälsa uppmärksammas mer och tas på större allvar. Undervisningen om psykisk hälsa bör även förtydligas i styrdokument med en beskrivning av vad olika praktiska och teoretiska moment ska innehålla för att säkerställa en likvärdig utbildning samt att praktiska och teoretiska moment ska inkluderas i all undervisning i idrott och hälsa. Studier har visat att elever uppfattar undervisningen om hälsa som en isolerad teoretisk del och att lärare oftast beskriver sin undervisning om psykisk hälsa i klassrumsmiljöer (Karlefors, 2012; Londos, 2010).

### 6.1 Vidare forskning

En utveckling av denna studie hade kunnat utföras genom intervjuer och observationer av lärares undervisning om psykisk hälsa för att kunna presentera en bättre förståelse om hur de genomför sin undervisning och hur den går till i praktiken, vilket hade lett till en ökad insikt om forskningsområdet. För att kunna försöka se kontrastiva perspektiv hade forskning om hur gymnasieelever uppfattar deras undervisning om psykisk hälsa kunnat utföras. Ytterligare forskning hade även kunnat undersöka olika praktiska tillvägagångssätt och moment till undervisning om psykisk hälsa. Ur ett lärarperspektiv hade forskning kunnat undersöka vilka moment i deras undervisning om psykisk hälsa eller hälsa de anser vara problematiska och svåra att tillämpa.

## Referenslista

- Aldridge, J. and McChesney, K. (2018). The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Educational Research*. 88: pp. 121-145.
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. 2. utg. Natur och kultur.
- Bryman, A. & Bell, E. (2017) *Företagsekonomiska forskningsmetoder*. Liber.
- Bodrova, E. & Leong, D. (2007). *Tools of the mind: The Vygotskian approach to early childhood education*. Uppl. 2. Upper Saddle River, N.J: Merrill Prentice Hall.
- Cale, L. & Harris, J. (2013). 'Every child (of every size) matters' in physical education! Physical education's role in childhood obesity. *Sport, Education and Society*, 18 (4), 433–452.
- Dalen, M. (2015). *Intervju som metod*. Gleerups.
- Denscombe, M (2018). *Forskningshandboken för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Studentlitteratur.
- Dysthe, Olga (red.) (2003). *Dialog, samspel och lärande*. Lund: Studentlitteratur.
- Ekberg, J (2009), *Mellan fysisk bildning och aktivering*. En studie av ämnet idrott och hälsa i skolor, s. 232 ff.
- Folkhälsomyndigheten (2019). Ojämlighet i psykisk hälsa i Sverige. Hämtad 2022-05-07 från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vuxna--psykisk-halsa/ojamlikheter-i-psykisk-halsa/>
- Folkhälsomyndigheten (2019). Ny studie visar på vikten av insatser för mer fysisk aktivitet bland barn. Hämtad 2022-05-11 från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2019/april/ny-studie-visar-pa-vikten-av-insatser-for-mer-fysisk-aktivitet-bland-barn/>
- Folkhälsomyndigheten. (2020). Begrepp inom området psykisk hälsa. Hämtad 2022-05-07 från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/>
- Folkhälsomyndigheten. (2020). Fysisk aktivitet – rekommendationer. Hämtad 2022-05-11 från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/>
- Folkhälsomyndigheten (2021, 11 mars). Vad är psykisk hälsa? Hämtad från 2022-05-10 från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/>

- Graffman-Sahlberg, M. (2015). *Fysisk hälsa som lärobjekt: En laborativ undervisningsmodell i idrott och hälsa* (Doktorsavhandling, Gymnastik- och idrottshögskolan, 03). Stockholm: Gymnastik och idrottshögskolan.
- Holt, A., Smedegaard, S., Pawlowski, C., Skovgaard, T., & Christiansen, L. (2019). Pupils' experiences of autonomy, competence and relatedness in 'Move for Well-being in Schools': A physical activity intervention. *European Physical Education Review*, 25(3), 640-658. doi: 10.1177/1356336X18758353
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (3. [rev.] uppl.) Studentlitteratur.
- Larsson, H. (2016). *Idrott och hälsa: i går, i dag, i morgon*. (1. uppl.) Liber.
- Liberg, C. (2010). Samtalskulturer- samtal i utveckling. I Bjar, L. & Liberg, C. Barn utvecklar sitt språk. 2 uppl., Lund: Studentlitteratur, ss. 77–97.
- Londos, M. (2010) *Spelet på fältet: relationen mellan ämnet idrott och hälsa i gymnasieskolan och idrott på fritid*. (Malmö Studies in Sport Sciences Vol. 55) [Doktorsavhandling, Malmö högskola.] Malmö University Electronic Publishing. [https://muep.mau.se/bitstream/handle/2043/10517/ML\\_Spelet\\_p%c3%a5\\_f%3%a41tet.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://muep.mau.se/bitstream/handle/2043/10517/ML_Spelet_p%c3%a5_f%3%a41tet.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Lyngstad, I., Bjerke, & Lagestad, P. (2019). 'The teacher sees my absence, not my participation'. Pupils' experiences of being seen by their teacher in physical education class. *Sport, Education and Society*, 24(2), 147-157. doi:10.1080/13573322.2017.1343713
- Lundvall, S., & Brun Sundblad, G. (2017). Polarisering av ungas idrottande. I C. Dartsch, J. R. Norberg, & J. Pihlblad (red.), *De aktiva och De inaktiva. Ungas rörelse i skola och på fritid*. (ss. 45-76). Stockholm: Centrum för idrottsforskning.
- Mikael Londos (2010), *Spelet på fältet. Relationen mellan ämnet idrott och hälsa I gymnasieskolan och idrott på fritiden*, s. 70-76, 97, 101.
- Mong, H., & Standal, Ö. (2019). Didactics of Health in Physical Education – A Review of Literature. *Physical Education and Sport Pedagogy Volume 24, 2019-Issue 5* <http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1080/17408989.2019.1631270>
- Quennerstedt, M. (2006). *Att lära sig hälsa*. (Doktorsavhandling, Örebro Studies in Education, 15). DocuSys. Tillgänglig: <http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A954791&dswid=-9617>
- Quennerstedt, M.(2007). Hälsa eller inte hälsa—är det frågan. *Utbildning & demokrati*,16(2), 37-56. Hämtad från <https://www.oru.se/globalassets/oru-sv/forskning/forskningsmiljoer/hs/humus/utbildning-och-demokrati/2007/nr-2/mikael-quennerstedt---halsa-eller-inte-halsa---ar-det-fragan.pdf>
- Quennerstedt, M. (2008). Exploring the relation between physical activity and health—a salutogenic approach to physical education. *Sport, Education and Society*,13 (3), 267–283, doi.10.1080/13573320802200594.

- Rose, S. (8 maj 2022). What is Social Health? <https://steverosephd.com/what-is-social-health/>
- Röset, L., Green, K., & Thurston, M (2019). *Norwegian youngsters' perceptions of physical education: exploring the implications for mental health* <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1080/13573322.2019.1634043>
- Skolinspektionen (2018). *Kvalitetsgranskning av ämnet idrott och hälsa i årskurs 7–9*. Skolinspektionen.
- Skolverket (2011) *Läroplan för gymnasieskolan*. Hämtad 2021-05-14 från: [Läroplan \(Gy11\) för gymnasieskolan - Skolverket](#)
- Socialstyrelsen. (2017). *Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna till och med 2016*. Hämtad 2022-05-11 från: <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/statistik/2017-12-29.pdf>
- Säljö, R. (2014). *Lärande i praktiken: ett sociokulturellt perspektiv. (3. uppl.)* Lund: Studentlitteratur.
- Vetenskapsrådet. (2018). *Etik i forskningen*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Winroth, J., & Rydqvist, L. (2008). *Hälsa & hälsopromotion: med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. SISU Idrottsböcker.
- WHO (World Health Organization). (1991). *Implications for the Field of mental Health of the European Targets for Attaining Health for All*. WHO, Copenhagen, Denmark.
- World Health Organization. (2018). *Adolescent mental health*. Hämtad 2022-05-10 från: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

# Bilagor

## Bilaga 1: Intervjuguide

Dalen (2015) rekommenderar att man genomför följande:

- Berätta vem författaren är, vilket syfte författaren har med intervjun och materialet och hur författaren kommer använda det
- Forskaren ska ta en roll som en lyssnare och ge informanten tid att svara
- Visa intresse och respekt för informanten
- Visa förståelse, empati och tolerans

### **Om informanten:**

- Hur gammal är du?
- Hur många år har du varit lärare i idrott och hälsa på gymnasiet?
- Vilket år slutförde du din utbildningen?
- Vilka årskurser undervisar du?
- Vad var det som fick dig att vilja bli lärare i idrott och hälsa?

### **Hälsa:**

- Hur ser du på begreppet hälsa?
- Vilken syn på hälsa undervisar du för eleverna?
- Vad tycker du om mängden undervisning eleverna får om hälsa?

### **Stöttat lärande - Scaffolding:**

- Hur upplever du att eleverna ser på ämnet idrott och hälsa?
- Hur upplever du att eleverna håller närvaron när du ska undervisa om psykisk hälsa? Är det någon skillnad gentemot andra delar av ämnet?
- Upplever du att du ger eleverna all den kunskapen de behöver lära sig om psykisk hälsa? Finns det något mer inom psykisk hälsa du hade velat lära ut?
- Hur upplever du att eleverna tar in den kunskapen du lär ut om psykisk hälsa?

### **Medierande redskap - Mediators:**

- Hur går undervisningen till om psykisk hälsa? Bara teoretiskt? Något praktiskt?
- Används några hjälpmedel i undervisningen om psykisk hälsa? T.ex böcker eller videoklipp/filmer.
- Upplever du att det finns något du lär ut mer om när det kommer till psykisk hälsa? Varför?
- Vad vill du att eleverna ska ha med sig efter att de är färdiga med all undervisning om psykisk hälsa?

### **Social samspel - shared activity:**

- Upplever du att det finns några utmaningar med undervisningen om psykisk hälsa? Vad är i så fall den största utmaningen?
- Hur upplever du att det finns några möjligheter med undervisningen om psykisk hälsa?

- Hur upplever du att undervisningen skiljer sig beroende vilken typ av klass du undervisar psykisk hälsa för? Hur skiljer den sig i så fall?
- Hur upplever du att du gör Anpassningar i din undervisning beroende på vilken typ av klass du undervisar psykisk hälsa för? T.ex. en stor majoritet tjejer i en klass eller en stor majoritet killar i en annan.
- Vad anser du om allt material som finns tillgängligt när det kommer till att lära ut om psykisk hälsa? Om inte bra, vad hade du velat ha tillgängligt?

## Bilaga 2: Missivbrev

Hej!

Mitt namn är Aria Afrasiabi och jag studerar nu min sista termin till gymnasielärare vid Göteborgs universitet och min ämneskombination är idrott & hälsa och engelska. Jag skriver just nu mitt examensarbete. Syftet med mitt arbete kan ni se nedan: Syftet att undersöka hur gymnasielärare undervisar om psykisk hälsa ur ett sociokulturellt perspektiv inom ämnet idrott och hälsa.

Frågeställningar:

- Vilket innehåll använder lärare för att undervisa om psykisk hälsa?
- Vilka utmaningar ser lärare vid undervisning om psykisk hälsa?
- Vilka strategier använder lärare vid undervisning om psykisk hälsa?

Jag skickar det här brevet till dig för att du tackat ja för att delta som informant i studien. Jag vill genom detta brev informera dig om att jag följer Vetenskapsrådets etiska principer ([www.vr.se](http://www.vr.se)). Jag har sammanfattat dem nedan på sida två i det här brevet.

Om mitt examensarbete blir godkänt kommer det att bli en offentlig handling som kan läsas av andra. Intervjun som genomförs är dock anonym och helt frivillig och kan dessutom avbrytas när som helst. Jag kommer också att se till att ändra alla eventuella uppgifter som riskerar att identifiera informanter personligen samt uppgifter som riskerar att identifiera elever, skola och ort.

Intervjuerna kommer att spelas in med ljudinspelare via telefon.

Inspelningen kommer enbart användas vid transkribering och kommer inte ses eller höras av någon annan än undertecknad. Efter genomförd transkribering kommer ljudfiler och inspelning raderas.

Har ni några frågor är ni välkommen att ringa mig på 0707822380 eller mejla

[Gusafrar@student.gu.se](mailto:Gusafrar@student.gu.se)

Jag vill tacka för ditt deltagande!

Mvh Aria Afrasiabi