GÖTEBORGS UNIVERSITET

Konsten som verktyg -

En forskningsöversikt om hur bildämnet kan stärka ungas psykiska välbefinnande

Helena Nijland &
Lovis Ambjörnsson

Ämneslärarprogrammet, Bild.

Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Kurs: L9BD2G
Nivå: Grundnivå
Termin/år: VT/2025
Handledare: Margaretha Häggström

Examinator: Camilla Johansson Bäcklund

Nyckelord: bildämnet, psykiskt välbefinnande, psykisk ohälsa, kreativt skapande, bildundervisning, psykisk hälsa, konstskapande.

Abstract

Arbetet är en forskningsöversikt med syfte att utveckla kunskap om hur bildämnet kan stärka ungas psykiska välbefinnande. Frågan är angelägen då ungas psykiska hälsa blir allt sämre, samtidigt som bildämnets plats i skolan hotas. Då psykiskt välbefinnande omfattar många olika aspekter, utgår arbetet från en övergripande frågeställning: *Vilka kopplingar finns mellan kreativt skapande och psykiskt välbefinnande?* samt tre guidande frågeställningar, för att synliggöra de olika faktorer som påverkar det psykiska välbefinnandet. De guidade frågeställningarna är följande: *Vilka kopplingar finns mellan kreativt skapande och självförtroende samt självkänsla?, Vilka kopplingar finns mellan kreativt skapande och stress?* och *Vilka kopplingar finns mellan kreativt skapande och psykiatriska tillstånd?* Tretton artiklar har analyserats och visat tydliga samband mellan kreativt skapande och förbättrat psykiskt välbefinnande. Kreativt skapande, som är en stor del av bildämnet, minskar stress och ångestnivåer, förbättrar självkänsla och ökar självförtroendet och leder i allmänhet till ett förbättrat psykiskt välbefinnande. Resultatet visar att kreativt skapande kan vara en nyckel till att förbättra ungas psykiska välbefinnande, och att bildämnet därför blir en viktig arena för denna process.

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning **1**

1 Inledning **3**

1.1 Syfte och frågeställning 4

2 Bakgrund **4**

2.1 Definition av begrepp 4

2.2 Ungas psykiska hälsa 5

2.2.1 Skolbarns hälsovanor 5

2.2.2 Psykiatriska tillstånd hos unga 7

2.2.3 Sociala medier 7

2.3 Skolans värdegrund och uppdrag 9

2.3.1 Skolans uppdrag i relation till ungas psykiska välbefinnande 9

2.3.2 Skolans uppdrag i relation till ungas utveckling av kreativt skapande 9

2.4 Bildämnets syfte 10

2.5 Skolans arbete för att främja psykisk hälsa 10

2.5.1 Hälsa för lärande – lärande för hälsa 10

2.5.2 Att främja psykisk hälsa bland unga i skolan 11

2.5.3 Osäkra effekter av program för psykisk hälsa 11

3 Metod **12**

3.1 Litteratursökning och sökordshantering 12

3.2 Urval 13

3.3 Analysmetod 13

3.4 Forskningsetik 14

3.5 Reliabilitet och validitet 14

4 Resultat **15**

4.1 Litteraturpresentation 15

4.2 Allmän effekt av konstskapande 21

4.3 Konstskapande, självförtroende och självkänsla 23

4.4 Konstskapande och stress 24

4.5 Konstskapande och psykiatriska tillstånd 25

4.5.1 Ångest 25

4.5.2 Depression, posttraumatisk stress och allvarliga psykiatriska tillstånd 26

5 Diskussion **27**
5.1 Vilken koppling finns mellan kreativt skapande och självförtroende samt självkänsla? 27
5.1.1 Sociala medier, självförtroende och självkänsla 28
5.2 Vilken koppling finns mellan kreativt skapande och stress? 29
5.3 Vilken koppling finns mellan kreativt skapande och psykiatriska tillstånd? 30
5.4 Skapande som intervention 31
5.5 Kreativt skapande och dess effekt på det psykiska välbefinnandet. 32
5.6 Förslag på vidare forskning 33
6 Slutsats **34**
Referenslista **35**

1 Inledning

I en tid då den psykiska ohälsan hos ungdomar ökar är det relevant att utforska hur skolan kan hjälpa till att stötta eleverna för att förbättra deras psykiska välbefinnande, vilket även varit en angelägen fråga för skolan under de senaste decennierna. Skolan har arbetat med interventionsprogram för att förbättra den psykiska och fysiska hälsan hos eleverna, men sällan benämns kreativt skapande som en del av arbetet. Eftersom hälsofrämjande arbete är en fråga för hela skolan, är det relevant att även undersöka hur specifika ämnen, bland annat bildämnet, kan bidra till att förebygga psykisk ohälsa och främja psykiskt välbefinnande. Denna forskningsöversikt fokuserar därmed på hur bildämnet kan bidra till det hälsofrämjande arbetet.

Intresset för frågan väcktes av debatten 2021 kring undervisningstimmar i bildämnet på högstadiet, då förslaget var att lägga till fler timmar på lågstadiet, och även flytta fem timmar från högstadiets undervisningstimmar till lågstadiet. Högstadiet blev inte av med några timmar, men lågstadiet fick tio extra timmar, medan högstadiets timmar inte utökades alls. Lärare menar att dessa timmar hade behövts på högstadiet istället, för att täcka det omfattande centrala innehållet i bildämnet (Jarnlo, 2021). Skulle det även finnas en koppling mellan kreativt skapande och psykiskt välbefinnande, hade det tillfört ytterligare en viktig aspekt i debatten, med tanke på ungas försämrade psykiska hälsa. Intresset för frågan förstärktes av Lars Lerins program *Lerin på äldreboendet* (SVT, 2024), där han arbetar med kreativt skapande för att öka välbefinnandet hos äldre med demenssjukdom. Lars Lerin säger i första programmet att det är processen i det kreativa skapandet som är det viktiga och att han utifrån egna upplevelser är övertygad om att kreativt skapande kan påverka det psykiska välbefinnandet positivt.

Vi anser att det är av intresse att arbeta förebyggande med folkhälsan, där psykisk ohälsa blivit ett allt större problem, för att få ett så välmående samhälle som möjligt. Vår hypotes är, i likhet med Lars Lerin, “att det finns en koppling mellan kreativt skapande och välbefinnande.”

1.1 Syfte och frågeställning

Syftet med denna forskningsöversikt är att utveckla kunskap om hur bildämnet kan stärka ungas psykiska välbefinnande. Detta görs genom att undersöka i vilken utsträckning tidigare forskning ger stöd för, eller ifrågasätter, vår hypotes om att kreativt skapande bidrar till förbättrat psykiskt välbefinnande. Utifrån syftet har vi en övergripande frågeställning och tillhörande guidande frågeställningar.

Övergripande frågeställning:
Vilka kopplingar finns mellan kreativt skapande och psykiskt välbefinnande?

Guidande frågeställningar:

- Vilka kopplingar finns mellan kreativt skapande och självförtroende samt självkänsla?
- Vilka kopplingar finns mellan kreativt skapande och stress?
- Vilka kopplingar finns mellan kreativt skapande och psykiatriska tillstånd?

2 Bakgrund

I följande avsnitt presenteras information med relevans för studiens resultat. Först presenteras viktiga begrepp som används genomgående i arbetet, samt hur vi tolkar och definierar dessa. Därefter presenteras statistik över ungas psykiska hälsa och bakomliggande orsaker. Sedan sammanställs skolans uppdrag i relation till ungas psykiska välbefinnande och ungas utveckling av kreativt skapande enligt läroplanen och även bildämnets syfte för årskurs 7-9. Slutligen presenteras material som Skolverket tagit fram angående hur skolan ska och kan arbeta för att främja psykisk hälsa.

2.1 Definition av begrepp

I vårt syfte benämner vi att vi vill utveckla kunskap om hur bildämnet kan stärka ungas psykiska välbefinnande. Vi definierar i denna översikt unga som tonåringar i åldrarna 13-15 år. För begreppen *psykisk hälsa, psykiskt välbefinnande, psykiatriska tillstånd* och *psykisk ohälsa* utgår vi från Socialstyrelsens (2024) definitioner. Begreppet *psykisk hälsa*, definieras på följande sätt: “ett paraplybegrepp för både psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa. De är inte alltid motsatser till varandra”(s.7). *Psykiskt välbefinnande* handlar om att ha verktygen för att kunna hantera motgångar samt att man känner sig nöjd och tillfreds med livet och inom

psykisk ohälsa ryms *psykiska besvär* och *psykiatriska tillstånd*. *Psykiska besvär* innebär att man lider av psykiska besvär, medan *psykiatriska tillstånd* innebär att man lider av en psykisk sjukdom eller ett syndrom. Lider man av psykisk ohälsa innefattar det ett försämrat psykiskt välbefinnande (Socialstyrelsen, 2024). När vi benämner kreativt skapande utgår vi från Homlongs (2023) definition, men applicerar det på bildämnet, det vill säga förmågan att tänka ut en idé och skapa något nytt med hjälp av de material och verktyg som finns att tillgå. Många av studierna i vårt resultat använder sig av begreppet konstskapande för att beskriva processen som deltagarna medverkade i. Då upplägget påminner om hur bildundervisningen tenderar att struktureras, menar vi att begreppet konstskapande i detta sammanhang har samma innebörd som som kreativt skapande.

2.2 Ungas psykiska hälsa

2.2.1 Skolbarns hälsovanor

Sedan 1980-talet har Sverige i samarbete med WHO var fjärde år utfört undersökningar angående skolbarns hälsovanor. Resultatet presenteras i form av rapporter och benämns med "*Skolbarns hälsovanor"*. Den senaste rapporten kom ut 2023, baserat på undersökningar som genomfördes under 2021 och 2022. I denna undersökning deltog 41 946 elever från hela landet, och eleverna har fått besvara frågor om relationer, skola, sociala medier, fysisk aktivitet, matvanor, alkohol och tobak, sexualitet, allmän hälsa, kroppsuppfattning, stress och andra psykiska besvär, samt psykiskt välbefinnande. Resultaten är uppdelade efter ålder och könstillhörighet, där de tillfrågade är 11 år, 13 år eller 15 år gamla.

En av frågorna som eleverna fått svara på rör deras allmänna hälsa, där frågeställningen var "Hur tycker du att din hälsa är?". Resultatet visar att de flesta upplever sin hälsa som mycket bra eller bra men att flickor i snitt upplever sin hälsa som sämre än de jämnåriga pojkarna. Vidare framgår det att andelen ungdomar som upplever sin hälsa som bra minskar med stigande ålder. Av 15-åringarna var det endast 21 procent av flickorna, men 44 procent av pojkarna, som skattade sin hälsa som mycket bra. (Folkhälsomyndigheten, 2023)

Definitionen för psykiskt välbefinnande enligt rapporten citeras från WHO som ”ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga de egna möjligheterna, kan klara av vanliga påfrestningar, kan arbeta produktivt och kan bidra till det samhälle hon eller han

lever i". (Folkhälsomyndigheten, 2023, s.106). Statistiken om de deltagandes psykiska välbefinnande är baserat på sju frågor, där de ombetts att utgå från de två senaste veckorna. Resultatet visade att flickor i snitt har sämre psykiskt välbefinnande än pojkarna, både hos 13-åringarna och 15-åringarna, och att andelen som upplever att de har högt eller mycket högt välbefinnande är likvärdigt hos både pojkarna och flickorna i båda åldersgrupperna. Av flickorna är det drygt 50 procent som upplever högt eller mycket högt välbefinnande och av pojkarna är det drygt 75 procent. Enligt resultaten framgår det också att cirka 1 till 3 procent i alla åldersgrupper upplever mycket dåligt psykiskt välbefinnande (Folkhälsomyndigheten, 2023)

Vidare förklarar Folkhälsomyndigheten (2023) att självkänsla är en del av psykiskt välbefinnande, och resultatet är baserat på svar på tre olika frågor. Påståendena är följande: ”Jag tycker om mig själv”, ”Jag är tillräckligt bra som jag är” och ”Andra i min ålder tycker om mig” och ungdomarna skattade svaren på en skala på fem svarsalternativ. Folkhälsomyndigheten (2023) sammanställer resultatet på följande sätt: “Resultaten visar att 13-åriga flickor skattar sin självkänsla lägre än 13-åriga pojkar och att 15-åriga flickor skattar sin självkänsla lägre än 15-åriga pojkar. Sett till ålder är självkänslan ungefär lika hög bland 13- och 15-åringar.“ (s.113).

En annan bidragande faktor för nivå av psykiskt välbefinnande är stress. I undersökningen fick eleverna fyra olika påståenden relaterade till stressnivåer, där eleverna fick ta ställning utifrån hur ofta eller sällan de upplevde att de relaterade till påståendet. Svaren gjordes därefter om till siffror för att sammanställa statistiken, där ett högre värde indikerar högre stressnivåer. Skalan går från 1 till 16, där 1 är låg eller ingen stress, och 16 är hög stress. Resultatet visar att stressen ökar hos flickorna när de går från 11 års ålder till 13 års ålder, det vill säga i övergången till högstadiet, men att stressnivån sedan håller sig jämn mellan 13 och 15 år. Bland pojkarna visar resultaten att stressen ökade lite med åldern, men flickor upplever i snitt högre stressnivåer. Medelvärdet för stress hos flickorna i 13 års och 15 års ålder var 7,2 och för pojkarna var 5,7-5,8 (Folkhälsomyndigheten, 2023).

Folkhälsomyndigheten har även sammanställt statistiken från *Skolbarns Hälsovanor* över tid i en separat rapport som berör ungas skolstress, självrapporterade hälsobesvär och livstillfredsställelse (Folkhälsomyndigheten, 2024). Rapporten visar att ungas skolstress har ökat sedan 90-talet, speciellt under de tre senaste undersökningarna samt att skolstressen ökar

med åldern och att flickor upplever mer skolstress än pojkar. Statistiken visar att hos 13-åringar så "ökade andelen från 19 procent 2009/10 till 63 procent 2021/22" (Folkhälsomyndigheten, 2024, s.1) bland flickorna och från 13 till 40 procent bland pojkarna. (Folkhälsomyndigheten, 2024). Hos 15-åringarna har det varit en lika stor ökning och "[å]r 2021/22 var 78 procent av flickorna och 51 procent av pojkarna ganska eller mycket stressade av skolarbetet" (Folkhälsomyndigheten, 2024, s.2). Andelen som upplever hälsobesvär såsom huvudvärk, ont i magen och lättirritation regelbundet har också ökat över tid. Den senaste undersökningen visade att 68 procent av de 13-åriga flickorna, 39 procent av de 13-åriga pojkarna, 77 procent av de 15-åriga flickorna och 46 procent av de 15-åriga pojkarna upplever minst två hälsobesvär minst en gång i veckan. Rapporten visade även att dessa hälsobesvär är mer vanligt förekommande hos de ungdomar som också upplevde mer skolstress. Vidare visar rapporten att "[h]ög livstillfredsställelse är vanligare bland flickor och pojkar som inte är stressade av skolarbetet jämfört med dem som är stressade" (Folkhälsomyndigheten, 2024, s.4). Folkhälsomyndigheten (2024) poängterar att ökningen av skolstress, ökade hälsobesvär och färre unga som upplever hög livstillfredsställelse har en tydlig koppling till när den nya skollagen infördes 2011.

2.2.2 Psykiatriska tillstånd hos unga

Enligt rapporten *psykiatrin i siffror* från Sveriges kommuner och regioner (2024) var 1 av 10 barn i åldrarna 7-17 i kontakt med BUP, barn-och ungdomspsykiatrin, under 2023 vilket är en ökning med 35% sedan 2017. Både pojkar och flickor i olika åldrar sökte vårdkontakt men den största andelen var flickor mellan 13-17 år. De främst förekommande orsakerna till att man sökte kontakt var hyperaktivitets-eller beteendestörningar, ångest- eller förstämning, autismspektrumtillstånd och ätstörningar. Rapporten *En sammanfattad bild av ungas levnadsvillkor i Sverige* från Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2024) visar att 56% av unga i åldern 16-24 år besväras av ängslan, ångest eller oro. Tjejer med svensk bakgrund uppger i större grad än killar med svensk bakgrund att de lider av psykiska besvär. Bland unga med utländsk bakgrund såg man ingen statistisk skillnad mellan könen.

2.2.3 Sociala medier

Rapporten *Mitt uppkopplade liv* - en rapport om ungas uppkopplade liv av Fryshusverksamheten och Samsung (2020) visar hur social media påverkar ungas välbefinnande. Rapporten är en sammanställning av en enkätundersökning innehållande 22

frågor. De som besvarade enkäten var mellan 13-25 år och var bosatta runt om i Sverige. Totalt deltog 821 unga i undersökningen. Undersökningen visar att 55% av deltagarna spenderar mer än fem timmar per dag med uppkopplade produkter, av dessa är 64% tjejer och 31% killar (resterande har svarat vet ej) åldern är mellan 13-17 år. När det gäller social media visar undersökningen att 47% av tjejerna och 31% av killarna tillbringar 2-3 timmar per dag på dessa plattformar. Av deltagarna uppger 58% att de skulle vilja spendera mindre tid online och 79% uppger att de tänker på hur de använder sina uppkopplade produkter.

De positiva aspekterna av att vara uppkopplad på olika plattformar som framkommer av undersökningen är främst att man lär sig saker, man behöver aldrig ha tråkigt, man träffar folk, bibehåller kontakt med vänner samt att de unga känner att de får en röst i samhället och möjligheten att påverka. De negativa aspekterna av att vara uppkopplad som framkommer av undersökningen är att man blir stillasittande, sover sämre, blir osocial, självkänslan försämras, skolarbetet påverkas negativt, relationen till familjen försämras samt att den psykiska hälsan försämras.

Enligt artikeln *5 insatser som kan bryta ohälsotrenden hos unga* i Läkartidningen (Korhonen mfl., 2022) kan ett utbrett användande av social media påverka ungas psykiska välbefinnande negativt. Studier visar att några av de negativa konsekvenserna är ökad aggression, ökad ångest, försämrad sömn samt att risken för att utsättas för nätmobbning och trakasserier ökar. I en studie där man följde 3800 barn under fyra års tid visade resultatet att ett utbrett användande av sociala medier ledde till att depressiva symtom ökade. Artikeln framhåller därför att det är viktigt att skolan arbetar aktivt med att eleverna i undervisningen får möjlighet att tolka och analysera visuellt innehåll på nätet för att kunna känna igen och undvika skadligt innehåll på nätet samt att de förstår hur social media kan påverka den egna hälsan.

Enligt rapporten *Digitala medier och barns och ungas hälsa - en kunskapssammanställning* från Folkhälsomyndigheten och Mediemyndigheten (2024) där man undersökt vilka effekter användning av digitala medier har på barn och ungas hälsa kunde man se att ett utbrett användande av sociala medier kan ha negativ påverkan på ungas psykiska välbefinnande. Som underlag för rapporten har man använt sig av aktuell forskning, data från nationella enkätstudier samt ett antal olika dialoggrupper. Rapporten visar att digital media kan ha positiva effekter på så vis att unga lär sig nya saker samt att de kan upprätthålla en god

kontakt med sina vänner men rapporten visar också på negativa hälsoeffekter så som försämrad sömn, depressiva symtom samt att de unga får en negativ syn på den egna kroppsbilden pga orealistiska kroppsideal. Utifrån resultatet menar Folkhälsomyndigheten (2024) att det är av största vikt att skolan arbetar aktivt för att informera barn och unga om de negativa hälsoeffekterna som social media kan medföra samt ge eleverna kunskap om hur de kritiskt kan analysera den information och de uttryck som de möter.

2.3 Skolans värdegrund och uppdrag

2.3.1 Skolans uppdrag i relation till ungas psykiska välbefinnande

I läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet, skolans värdegrund och uppdrag Skolverket (2022) beskrivs att "Skolans uppdrag är att främja lärande där individen stimuleras att inhämta och utveckla kunskaper och värden. Skolan ska i samarbete med hemmen främja elevers allsidiga personliga utveckling till aktiva, kreativa, kompetenta och ansvarskännande individer och medborgare. Skolan ska präglas av omsorg om individen, omtanke och generositet." (s.7) samt "Omsorg om den enskilda elevens hälsa, välbefinnande och utveckling ska prägla verksamheten." (s.10) det står även att "skolan ska ansvara för att varje elev efter genomgången grundskola har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället." (s.14)

2.3.2 Skolans uppdrag i relation till ungas utveckling av kreativt skapande

Lgr22 framhåller att "Skolan ska stimulera elevernas kreativitet, nyfikenhet och självförtroende samt deras vilja att pröva och omsätta idéer i handling och lösa problem." (s.8). Det står också att "eleverna ska få uppleva olika uttryck för kunskaper. De ska få pröva och utveckla olika uttrycksformer och uppleva känslor och stämningar. Drama, rytmik, dans, musicerande och skapande i bild, text och form ska vara inslag i skolans verksamhet." (s.9) samt att "I skolarbetet ska de intellektuella såväl som de praktiska, sinnliga och estetiska aspekterna uppmärksammas." (s.9). Vidare står att "skolan ska ansvara för att varje elev efter genomgången grundskolan kan använda och ta del av många olika uttrycksformer såsom språk, bild, musik, drama och dans samt har utvecklat kännedom om samhällets kulturutbud." (s.14) samt att "Läraren ska ge utrymme för elevens förmåga att själv skapa och använda olika uttrycksmedel." (s.14)

2.4 Bildämnets syfte

Enligt kursplanen för Bild Skolverket (2022, s.29) syftar bildämnet till att utveckla fyra olika förmågor hos eleverna. Tre av dessa är relevanta att benämna utifrån syftet för vår studie: "förmåga att kommunicera med bilder för att uttrycka budskap" (s.29), "förmåga att analysera samtida och historiska bilders innehåll, uttryck och funktioner." (s.29) och "förmåga att skapa bilder med olika tekniker, verktyg och material" (s.29). Bildundervisningen ska alltså innefatta både kreativt skapande, bildanalytiska förmågor och ge möjlighet att utveckla förmågan att kommunicera genom bilder på olika sätt.

2.5 Skolans arbete för att främja psykisk hälsa

Ungas psykiska hälsa har varit en angelägen fråga för skolan, inte minst det senaste decenniet. Därför har Skolverket tagit fram flera olika material för att stötta skolans kompetens vid hälsofrämjande arbete. *Hälsa för lärande – lärande för hälsa* är en publikation publicerad 2019 i Skolverkets serie "Forskning för skolan" som syftar till att öka kunskap och förståelse för hur hälsa och lärande hänger ihop, för samtliga personer som arbetar med elever inom skolan. *Att främja psykisk hälsa bland unga i skolan* är en artikel skriven av Joacim Ramberg på uppdrag av Skolverket och är en del av Skolverkets modul "Främja motivation, lärande och välbefinnande" på Skolverkets lärportal, målgruppen för detta arbete är gymnasieelever och Skolverket (u.å) beskriver att "Artikeln lyfter forskningsbaserade faktorer som har betydelse för ett hälsofrämjande arbete i gymnasieskolan." (s.2). *Osäkra effekter av program för psykisk hälsa* (Bergh, 2020) berör hur insatser i skolan för ungas psykiska hälsa står i förhållande till forskning. Däremot saknas det en övergripande bild av vilka interventionsprogram som implementerats, vad dessa innebär, hur många skolor som deltagit och resultatet av dessa.

2.5.1 Hälsa för lärande – lärande för hälsa

Elevvårdsutredningen lämnade år 2000 sitt slutbetänkande *Från dubbla spår till Elevhälsa – i en skola som främjar lust att lära, hälsa och utveckling.* Utredningen är av betydelse eftersom hälsobegreppet gjordes bredare och synliggjorde kopplingen mellan lärande och hälsa och även skolans uppdrag att främja detta som numera framgår i läroplanen. Publikationen poängterar att psykisk ohälsa kan bero på många olika faktorer, och att vissa av dem är skolan en del av. Vidare beskrivs att psykisk ohälsa är en riskfaktor för att inte klara skolgången,

liksom att hamna efter i skolan är en riskfaktor för psykisk ohälsa. (Skolverket, 2019, s.56). Publikationen nämner flera olika projekt, interventionsprogram, som genomförts på olika skolor som del av ett hälsofrämjande arbete, både utifrån forskningsrön om hur fysisk aktivitet och välbefinnande hör samman, men även utifrån andra nyckelfaktorer. Bland annat benämns *Bunkefloprojektet* (s.50) som syftade till att öka ungas fysiska aktivitet i skolan och projektet *Våga fråga!* (s.56) som gick ut på att skapa trygghet hos skolpersonalen när det kom till att upptäcka psykisk ohälsa och hjälp med rutiner.

2.5.2 Att främja psykisk hälsa bland unga i skolan

Att främja psykisk hälsa bland unga i skolan (Ramberg, 2021) presenterar forskning om hur olika dimensioner av skolan fungerar som bestämningsfaktorer och hur det spelar in till ungas psykiska hälsa. Ramberg (2021) benämner en omfattande metaanalys som visade att interventionsprojekt med en hela-skolan-approach, alltså att det hälsofrämjande arbetet genomsyrar samtliga delar av skolan, är det mest framgångsrika sättet att jobba förebyggande för ungas psykiska hälsa. Ramberg (2021) förklarar utifrån detta att skolan ska arbeta övergripande för att det hälsofrämjande arbetet ska få utrymme i alla skolans aktiviteter. Vidare presenterar Ramberg (2021) fem olika områden och insatser som skolan kan använda sig av för att främja psykiskt välbefinnande hos eleverna . Dessa inkluderar att minska skolstressen genom att ha tydlig struktur, eller att införa läx- och provfria perioder, att utbilda eleverna om psykisk hälsa och hur eleverna kan hantera sin psykiska hälsa själva. Regelbunden fysisk aktivitet under skoldagen framhålls, liksom att öka elevernas autonomi i utbildningen genom att göra dem mer delaktiga i sin utbildning, samt att eleverna får starkt stöd av sina lärare. Det relationella arbetet är en mycket viktig framgångsfaktor för psykiskt välbefinnande.

2.5.3 Osäkra effekter av program för psykisk hälsa

Bergh (2020) skriver att skolan i Sverige har arbetat med flera interventionsprogram för psykisk hälsa de senaste decennierna, med störst fokus på utåtagerande beteenden, och att interventionsprogrammen främst handlat om metoder för att utveckla förmågor hos eleverna som kan stötta deras psykiska hälsa, exempelvis deras sociala förmåga eller problemlösningsförmåga. Bergh (2020) förklarar att Statens Beredning för Medicinsk Utvärdering (SBU) har bedrivit forskning kring dessa interventionsprogram för att hitta vetenskapligt stöd till att de fyller den funktion som de syftat till, men att slutsatsen är att det

inte finns tillräckligt med svensk forskning som visar att programmen är effektiva för sitt syfte.

3 Metod

Detta arbete är en forskningsöversikt med fokus på kreativt skapande och psykiskt välbefinnande och nedan redogör vi för studiens tillvägagångssätt. Vi beskriver processen från litteratursökning och urval av artiklar till bearbetning av materialet. Syftet är att tydliggöra arbetsgången och de val som gjorts under arbetets gång. Inledningsvis presenterar vi studiens metod för att söka och identifiera relevant litteratur, samt vilka sökord som använts. Därefter redogör vi för urvalsprocessen och hur de valda artiklarna sedan analyserats. Avslutningsvis presenteras forskningsetiska aspekter av arbetet, samt arbetets reliabilitet och validitet.

3.1 Litteratursökning och sökordshantering

För att finna relevanta forskningsartiklar som besvarar vår frågeställning använde vi oss av följande databaser och sökmotorer: Göteborgs Universitets Supersök, ProQuest och Google Scholar. Sökningen har skett både på engelska och svenska där begrepp som “creativity”, “creative art*”, “cultural activities”, “creating art”, “art making”, “art therapy”, “art analysis”, “expressive arts”, “fine arts”, “art creation”, “konst”, “bildundervisning”, “bild”, “skapande” och “kreativt skapande” har kombinerats med olika sökord som “mental health”, “health”, “well-being”, “psychological well-being”, “stress”, “anxiety”, “school”, “high school”, “youth”, “young people”, “education”, “students”, “effects”, “elever”, “studenter”, “hälsa”, “ångest”, “välbefinnande”, “psykisk hälsa”, “psykisk ohälsa”, “psykiskt välbefinnande”, “ungdomar”, “unga” och “högstadiet”. Sökningen skedde mellan 25 februari 2025 och den 9 mars 2025. Framtagningen av sökord utgick från Göteborgs Universitets rekommendationer för en strukturerad sökprocess (Göteborgs universitet, u.å.).

Inledningsvis utgick vi från två frågeställningar: “Vilka kopplingar finns mellan kreativt skapande och psykiskt välbefinnande?” och “Hur påverkar undervisning av bildanalys elevers psykiska välbefinnande?”, då vi ville inkludera samtliga delar av bildämnet. Efter en intensiv sökprocess tvingades vi dock stryka vår andra frågeställning med fokus på bildanalys, då det inte fanns tillräckligt med forskning inom detta område. Sökorden för detta område är därmed

inte inkluderade ovan, och följande beskrivning av processen beskriver metoden för arbetet endast utifrån första frågeställningen.

Sökningsprocessen startade med fokus på att finna artiklar som berörde skola och undervisning kopplade till psykiskt välbefinnande hos unga, men sökträffarna med relevant innehåll till vår frågeställning var obefintliga, och därmed breddades sökningen och forskning som inte relaterade till klassrummet och skolan inkluderades. En del av processen var även att finna tidigare arbeten med liknande frågeställningar och använda referenslistor för att finna relevanta forskningsartiklar. Tidigare arbeten hittades genom Gupea, DivaPortal och Google Scholar.

Trots vår breda sökning med många olika kombinationer av ovanstående sökord och undersökning av tidigare arbeten, finns det risk att forskningsartiklar relevanta till vår frågeställning har missats, framför allt då endast tre olika sökmotorer/databaser har använts.

3.2 Urval

Urvalet av artiklar baserades på ett antal förvalda kriterier, och för att avgöra om en artikel var av intresse lästes *Abstract* inledningsvis. Presenterades intressant innehåll, lästes även sammanfattningen av resultatet, och därefter metoden för studien. För att anses relevanta skulle artiklarna undersöka kreativt skapande av något slag i relation till någon aspekt av psykiskt välbefinnande. Här inkluderades exempelvis konstterapi som innebar en skapande-process för deltagarna, och artiklar med fokus på psykiatriska tillstånd och hur dessa påverkas av kreativt skapande. Artiklar som berörde hur kreativt skapande påverkade fysiska sjukdomar, såsom exempelvis cancer, uteslöts däremot från resultatet. Inledningsvis hade vi ett exklusionskriterie gällande ålder på deltagarna i studierna, där yngre barn och vuxna över 25 års ålder skulle exkluderas, men vi insåg snabbt att det begränsade urvalet i för stor utsträckning. Därmed inkluderades studier med relevant innehåll oavsett ålder på deltagarna. Det sista kriteriet för urval gällde språket på artiklarna, där endast artiklar på svenska eller engelska inkluderats.

3.3 Analysmetod

För att analysera de forskningsartiklar av relevans för studiens syfte gjorde vi en innehållsanalys, det vill säga en systematisk genomgång och tolkning av de resultat och teman

som vi funnit i redan etablerad forskning (NE, 2025). De utvalda artiklarna lästes igenom och de delar som var tydligt kopplade till våra frågeställningar identifierades. Därefter sorterades och sammanställdes resultaten under flera olika underrubriker. Genom detta arbetssätt kunde vi identifiera olika mönster och kopplingar mellan kreativt skapande och psykiskt välbefinnande som gjorts i tidigare forskning och på så sätt jämföra och ställa dessa resultat mot varandra.

3.4 Forskningsetik

Denna forskningsöversikt innehåller inte någon egen insamlad data, och därmed har det inte genomförts någon etikprövning. Arbetet omfattar endast referensgranskade artiklar publicerade i trovärdiga databaser, vilket innebär att artiklarna har granskats av ämnesexperter innan de publicerats (Göteborgs universitet, 2023). Därför förutsätter vi att forskningen bedrivits enligt god forskningssed. God forskningssed innebär att aktörer inom forskningssamhället ska arbeta mot tillförlitliga resultat genom att upprätthålla god kvalitet i upplägget och processen av forskningen, eftersträva ärlighet genom att "rapportera och informera om forskning på ett öppet, rättvist, fullständigt och objektivt sätt" (Vetenskapsrådet, 2024, s.11), upprätthålla respekt mot både kollegor, samhället och andra deltagande aktörer samt att ta ansvar för forskningen (Vetenskapsrådet, 2024). Vi har utgått från dessa principer i vårt arbete för att säkerställa att vi upprätthåller god forskningssed. Vi har utifrån bästa förmåga redovisat resultatet från samtliga studier på ett objektivt sätt, för att skapa tillförlitliga resultat. Korrekt referenshantering är använts för att respektera personerna bakom forskningsartiklarna. Arbetet exkluderade inte resultat av studier som på något sätt skulle hänvisa till en annan slutsats som inte stöttar hypotesen, för att eftersträva tillförlitlighet och ärlighet utifrån principerna av god forskningssed.

3.5 Reliabilitet och validitet

För att uppnå hög reliabilitet i vår forskningsöversikt har vi valt att uteslutande använda artiklar som är referensgranskade vilket bidrar till en ökad tillförlitlighet av studierna samt forskningsöversikterna. Vi har också varit noga med valet av sökmotorer samt databaser. Genom att välja studier på svenska och engelska finns det en bredd av olika forskningsinstitut och en geografisk variation. Trots detta har flera av studierna kommit fram till liknande resultat som stödjer våra frågeställningar vilket vi anser stärker reliabiliteten i vår forskningsöversikt. För att stärka validiteten i vår forskningsöversikt har vi varit noga med

vårt val av artiklar och att det finns en relevans till vårt syfte och våra frågeställningar. Under arbetets gång har vi utgått från vårt övergripande tema, "kreativt skapande och psykiskt välbefinnande" och för ytterligare struktur även våra guidande frågeställningar. Utifrån detta är vår förhoppning att reliabiliteten och validiteten i denna forskningsöversikt är hög.

4 Resultat

Detta kapitel beskriver de 13 artiklar som används i forskningsöversikten samt resultatet av dessa. Inledningsvis, under *Litteraturpresentation*, introduceras samtliga artiklar. Eftersom artiklarna och studiernas omfattning skiljer sig åt, varierar även längden på sammanfattningarna. Det som presenteras under avsnittet är syftet med artikeln, och för de artiklar som innefattar forskning beskrivs studien och deltagarna. Slutligen presenteras resultatet av samtliga artiklar, indelat i fyra underrubriker: *Allmän effekt av konstskapande, Konstskapande, självförtroende och självkänsla, Konstskapande och stress,* samt *Konstskapande och psykiatriska tillstånd.*

4.1 Litteraturpresentation

1) *Arts-based interventions to reduce anxiety levels among college students* av Aaron, Rinehart och Ceballos (2011) är publicerad i Arts & Health. Syftet med studien var att undersöka hur kreativitet kan användas som terapiform för att minska ångest hos studenterna. Studien inkluderade 90 studenter på ett offentligt universitet i USA. Av deltagarna var 29 män och åldern på de studerande varierade upp till 54 års ålder. Studenterna delades in slumpvis i tre grupper (30 personer i varje): ett individuellt konstprojekt, ett konstprojekt i grupp och en kontrollgrupp som ej ägnade sig åt konst. I studien mätte man ångestnivån på studenterna genom skalan Spielberger state/trait anxiety inventory innan och efter träffarna. Deltagarna fyllde dessutom i ett demografiskt frågeformulär samt en kort enkät där de skattade sina känslor kring projektet om de ansåg att det minskat deras ångest. Deltagarna i det individuella konstprojektet fick tillgång till målarverktyg och ett ark med papper och fick därefter instruktioner till en uppgift. Deltagarna i konstprojektet i grupp delades in i mindre grupper och fick samma instruktioner som i det individuella konstprojektet. Kontrollgruppen fick ägna sig åt sudoku och ordpussel i 20 minuter.

2) *Playing in the mud: Health psychology, the arts and creative approaches to health care* av Camic (2008) är publicerad i Journal of Health Psychology.
Artikeln innehåller en litteraturöversikt samt sammanfattar olika studier där man bland annat undersökt Englands befolknings engagemang i konsten och konstens effekt inom hälso- och sjukvården. Översikten grundar sig i etologiska teorier som stödjer konstskapandes betydelse för människan och syftet är att finna strategier om hur konsten kan implementeras inom hälso-och sjukvården.

3) *Creative arts as a public health resource: moving from practicebased research to evidence-based practice* av Clift (2012), publicerad i Perspectives in Public Health, är en sammanställning av flera studier rörande effekten av kulturella aktiviteter och kreativa konstformer. Inom kreativa konstformer och kulturella aktiviteter i kontexten av artikeln ryms sång, musik, dans, skapande, museum, med mera. Syftet med översikten är att finna bevis på effekten av kulturella aktiviteter och kreativa konstformer och Clift (2012) sammanställer resultatet från diverse olika studier inom artikelns omfattning.

4) *Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway* av Cuypers, Krokstad, Lingaas Holmen, Skjei Knudtsen, Bygren, och Holmen (2012) är publicerad i Journal of Epidemiology and Community Health. Artikeln sammanställer en hälsostudie gjord i Nord-Tröndelag län, Norge där 50 797 vuxna personer deltog, varav 19 736 var kvinnor och 15 937 var män. Studien är den tredje delen av HUNT studien och utfördes mellan 2006-2008. Syftet med studien var att undersöka sambandet mellan kulturell aktivitet och god hälsa, ångest, depression och livskvalitet hos både kvinnor och män. Deltagarna svarade på frågor om "cultural activities, both receptive and creative, perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life." Cypers m fl., (2012, s.698). Deltagarna fick också uppge hur de upplevde sin hälsa, livskvalitet, om de besvärades av ångest och depression eller hade kroniska sjukdomar. Med hjälp av skattningsskalorna räknade man sedan ihop deltagarnas poäng.

5) *Art as therapy: an effective way of promoting positive mental health?* av Heenan (2006), publicerad i Disability & Society, är en fallstudie av ett innovativt konstterapi-

program från Nordirland. Syftet med studien var att undersöka och utvärdera hur kreativt skapande kan bidra till förbättrat psykiskt välbefinnande. Deltagarna i studien plockades från ett konstterapiprogram som skapats av volontärorganisationen STEER. Personer med psykisk ohälsa blir remitterade av psykolog eller läkare till STEER, vars fokus är att utveckla och bedriva program för att hjälpa personer med psykiska problem. STEER erbjöd ett konstterapiprogram lett av en bildlärare, med upplägget att de deltagande medverkar tio timmar i veckan, tio veckor i sträck. För att utvärdera effekterna av programmet hölls tjugo djupgående intervjuer. Av de som deltog i intervjuerna var tolv personer kvinnor och åtta personer icke-kvinnor. Intervjuerna analyserades för att hitta övergripande teman inom effekterna och dessa teman diskuterades sedan i två olika fokusgrupper. Fokusgrupperna bestod av tio deltagare från konstterapiprogrammet i vardera. Av de tjugo deltagare som deltog i fokusgrupperna var tretton kvinnor och sju icke-kvinnor. De deltagande hade varierande åldrar mellan 18 och 50 år.

6) *Impact of fine arts education on psychological wellbeing of higher education students through moderating role of creativity and self-efficacy* av Jin och Ye (2022) är publicerad i Frontiers in Psychology. Syftet med tvärsnittsstudien var att undersöka vilken effekt bildkonstutbildning kan ha på studenters psykiska välbefinnande kopplat till kreativitet och självförtroende. Studien genomfördes under 2022-2023 på privata kinesiska universitet där 376 studenter deltog. Studien pågick under tre månader där man samlade in data som sedan analyserades. Baserat på tidigare forskningsöversikt skapade Jin och Ye (2022) tre hypoteser kring kopplingen mellan konstutbildning och psykiskt välbefinnande samt hur kreativitet genom konstutbildning kan stärka självförtroendet.

7) *Existentiell betydelse av konst i vården* av Lappalainen (2019) är ett följeforskningsprojekt av slutrapport *Hälsa är konst* (2017) publicerad i Social-Medicinsk Tidskrift. Uppdragsgivaren till forskningsprojektet är Stockholms sjukhem och undersökningen är en del av det större projektet *Medvaro - att aktivera och förmedla konsten på Stockholms sjukhem*. Det övergripande syftet i forskningsprojektet var att undersöka vilken betydelse konst och kultur har för omsorgsverksamheten och om det är positivt undersöka hur sjukhuset kan vidareutveckla arbetet med konst. Undersökningen i forskningsprojektet gjordes

genom observationer samt semistrukturerade intervjuer. Deltagandet var frivilligt och av de personer som deltog gjordes urvalet, man kan därför tänka sig att de som deltog redan hade ett intresse för konst.

8) *Art Making Promotes Mental Health: A Solution for Schools That Time Forgot* av Martin och Colp (2022), publicerad i Canadian Journal of Education, är en kanadensisk studie med syfte att förstå hur visuellt konstskapande kan hjälpa till att stödja mental hälsa. De utgår ifrån fyra olika koncept/begrepp för att finna mätbara resultat till de fyra hypoteser och frågeställningar som de utgår ifrån. De centrala begreppen är *R-mode, Flow*, *Float* samt *Mental Health Capacity*. *R-mode*, även kallat right-mode, är baserat på att hjärnan byter koppling till högra halva när man skapar konst. *Flow* myntades av Csikszentmihalyi, och innebär att hjärnan går över i ett stadium av full koncentration när en uppgift är utmanande och baserad på hög kompetens. De introducerar det egna begreppet "*Float*", vilket beskriver hur hjärnan skiftar från ett stadie av oro och stress till ett lugn när man arbetar med taktila konstuppgifter. För begreppet *Mental Health Capacity* utgår Martin och Colp (2022) från Alberta Health Services definiering, vilken förklarar att det finns fem domäner av *Mental Health Capacity*: "intellektuell/kognitiv, psykologisk/emotionell, social utveckling, fysisk hantering och beteendestyrning" (förf. övers.; Martin & Colp, 2022, s.167,). Martin och Colp (2022) baserar sin studie på ett antal hypoteser och frågeställningar för att undersöka samband mellan konstskapande, *Flow* och *R-mode*, hälsosamma mentala tillstånd och *Mental Health Capacity*.
I studien ombads deltagarna att måla ett enkelt mönster under 20 minuter, fem dagar i rad. I studien deltog 104 personer som arbetar med ungas mentala hälsa inom skolan, 101 kvinnor och 3 män, dock är resultatet endast baserat på de 42 deltagare som bedömdes både före och efter undersökningen. För att mäta effekterna av konstskapandet svarade deltagarna på en online-enkät innan och efter undersökningen. Enkäten bestod av 48 frågor relaterade till de nämnda begreppen, där de deltagande fick skatta hur mycket de höll med ett påstående på en fyrsiffrig skala.

9) *Evaluation of a classroom program of creative expression workshops for refugee and immigrant children* av Rousseau, Drapeau, Lacroix, Bagilishya och Heusch (2005), publicerad i Journal of Child Psychology and Psychiatry, är en kanadensiskt studie som undersökte hur ett konstskapande program kan förebygga känslomässiga problem

och beteendeproblematik hos barn som invandrat eller som varit flyktingar, samt om det kan stärka barnens självbild. Studien är gjord på 138 barn från sju till tretton år. Barnen deltog på klassnivå, där två klasser från två olika skolor deltog. Barnen på den ena skolan gick i integrationsklasser för nyanlända, och barnen på den andra skolan gick i ordinarie klasser. En klass på vardera skola var testgrupp och den andra klassen kontrollgrupp. Det var totalt 81 pojkar som deltog i studien och 57 flickor, och programmet varade under 12 veckor. För att undersöka effekten av programmet svarade barnen på en enkät, anpassad för åldern. Utöver detta fick lärarna fylla i en rapport om både utåtriktade beteenden som hen uppmärksammat hos eleverna, och internaliserade beteenden. För att avgöra självkänslan hos barnen intervjuades de enligt Piers-Harris Children's Self-Concept Scale (CSCS). Effekterna av konstskapande programmet analyserades på två sätt genom två olika univariata generaliserade linjära modeller.

10) *Art Making as a Mental Health Recovery Tool for Change and Coping* av Van Lith (2015) är publicerad i Art Therapy. Studien är en kvalitativ studie som följt 12st vuxna deltagare med allvarlig psykisk ohälsa, vilka har deltagit i ett konstterapiprogram. 7 av dessa var kvinnor och 5 män, i åldrar från 20 till 50 år, där vissa av deltagarna inte har haft något intresse för konstskapande, medan andra deltagit i konstskapande regelbundet. Datan för studien samlades in genom intervjuer, där de deltagande intervjuades angående deras upplevelser av skapandet under det konstterapi-program de deltog i, vid 3 tillfällen à 1,5 timme under ett års tid. Efteråt analyserades svaren för att hitta teman gällande hur de deltagande mådde, men även fysiska symptom samt beteendeförändringar uppmärksammades. Deltagarna fick sedan godkänna att tolkningarna stämde överens med deras upplevelser, både under studiens gång och vid studiens slut.

11) *Effects of art therapy on stress and anxiety of employees* av Visnola, Sprudza, Arija och Pike (2010), publicerad i Proceedings of the Latvian academy of sciences är en lettiskt studie med syfte att undersöka hur konstterapi kan ha inverkan på stress och ångest hos anställda inom vården. I studien som pågick under tre månaders tid deltog 60 vårdanställda kvinnor mellan 20-69 år. Konstterapin bestod av nio tillfällen om två timmar vardera, inklusive skapandet, instruktioner, förberedelser, reflektion, genomgång av hemläxa och återkoppling. De nio tillfällena var uppdelade i tre olika

stadier med olika fokusområden. De första tre tillfällena var inriktade på stresshantering, där deltagarna fick en uppgift för varje tillfälle som fokuserade på olika delar av stresshantering: emotionell, fysiska känslor och problemlösning. De tre kommande tillfällena fokuserade på "kognitiv omstrukturering och förvärv av metoder för att minska stress och övervinna ångest." (s.86). De sista tre tillfällena fokuserade på "de deltagarnas självmedvetenhet, symbolik och positiva känslor." (s.87). Sista tillfället för programmet fokuserade på att sammanställa alla teman som berörts. Utöver tillfällena fick deltagarna hemläxor som relaterade till de tre olika delarna av konstterapin. För att bedöma testpersonernas ångest och stressnivåer före och efter konstterapi programmet så användes ett skattnings-frågeformulär för stress, kortisoltester på salivet hos de deltagande, och en undersökning gällande ångest. Undersökningen berörde både hur de deltagande kände just i stunden innan testet och hur de oftast känner sig. Utöver detta fick de deltagande frågor om deras motivation inför varje tillfälle samt hur de mådde, och efter varje tillfälle fick de frågan om vad de uppnått under tillfället och hur de mådde.

12) *Research on the Intervention Effect of Art-Making on the Anxiety Symptoms of College Students* av Wu, Wang, Li, och Wang (2023) är publicerad i The International Journal of Mental Health Promotion. Artikeln bygger på en kvantitativ kinesisk studie där 400 högskolestudenter plockats ut att delta av 2600 studenter som fyllt i en självbedömingsenkät för ångest. De 400 deltagande studenterna uppvisade att de hade ångestproblem, därmed fick de delta i studien. Hälften av studenterna genomförde konstprogrammet och andra hälften var kontrollgrupp. Grupperna var jämnt uppdelade efter ålder, kön och bakgrund. Åldersspannet för de deltagande var mellan 18-25 år, och samtliga var tvungna att uppvisa sig redo för att delta i studien både fysiskt och psykiskt. Ingen av de deltagande fick heller ha annan psykisk ohälsa eller psykiatriska diagnoser såsom depression eller OCD, och inte heller någon avgörande fysisk sjukdom såsom hjärtproblem eller neurologiska problem. Testgruppen bestod av 103 män och 97 kvinnor, och kontrollgruppen bestod av 101 män och 99 kvinnor. Båda grupperna hade samma medelvärde på *Self-Rating Anxiety Scale* innan programmet började. Programmet innebar att de deltagande fick tillgång till olika konstnärsmaterial, och skulle skapa ett verk med simpla penseldrag under en timmes tid. Programmet varade i 6 veckor, två gånger i veckan. För att samla data om hur programmet påverkade deltagarna samlades data in genom att de deltagande fick fylla

i *Self-Rating Anxiety Scale* (SAS) och *Hamilton Anxiety Scale* (HAMA), både före de deltog i programmet, 3 veckor in i programmet och efter programmets slut. Kontrollgruppen fick fylla i vid samma tidpunkter, även om de inte deltog i konstskapandeprogrammet.

13) *The effect of group art therapy on the stress coping ability of Chinese international students in South Korea: using the person-in-the-rain test* av Yin och Ko (2024) är publicerad i Frontiers in Psychology. Artikeln sammanställer en studie med 30 deltagare där 15 slumpmässigt valts ut till en experimentgrupp och de återstående 15 till en kontrollgrupp. Deltagarna fick utföra teckningstestet "person-in-the-rain". Syftet var att undersöka hur effekten av gruppkonstterapi hos kinesiska studenter i Korea kan påverka hur de hanterar stress. PITR-test innebär att testdeltagarna får göra blyertsteckningar och dessa analyseras sedan för att utmäta hur väl testpersonen hanterar stress enligt Jue (citerad i Yin & Soon Ko, 2024). PITR-frågorna innefattar 35 punkter som delas upp i en stressdomän (stressnivå), en resursdomän (stressresurser) och en copingdomän (förmåga att hantera stress). Experimentgruppen medverkade i ett konstterapiprogram vid 8 tillfällen som leddes av en konstterapeut, kontrollgruppen deltog ej i detta program. Tillfällena för terapiprogrammet varade i 120 minuter och bestod av tre steg. Inledning (20 minuter), uppgift och aktivitet (60 minuter) och organiserad och verbal delning (40 minuter). I experimentgruppens program användes teman kopplade till stress så som känslouttryck, kulturell anpassning och skolstress. Experimentgruppen som hade medverkat i gruppkonstterapin gjorde också ett eftertest.

4.2 Allmän effekt av konstskapande

Ett flertal studier har undersökt den allmänna effekten av konstskapande, utan specifik koppling till stress, psykiatriska tillstånd eller självkänsla. Clift (2012) uttrycker att kreativa konstformer har väldigt få risker för hälsan, om det finns några risker överhuvudtaget, medan Camic (2008) visar att den senaste utvecklingen inom evolutionsteorin stödjer kopplingen mellan konst och hälsa och visar på att de personer som skapar och får uppleva konst uppnår kognitiva och emotionella fördelar. Syftet med konstskapandet har förändrats över tid men det faktum att konstskapande är något som alla kan ägna sig åt även om vi är ovana och saknar erfarenhet kvarstår. Målet med forskningen inom hälsopsykologi har fram tills nyligen varit

att framställa nya behandlingsmetoder för personer som lider av sjukdomstillstånd och sjukdomar. Under det senaste decenniet har forskare inom hälsopsykologin dock även börjat undersöka hur konsten kan användas för att uppnå hälsoeffekter som "to heal emotional injuries, increase understanding of self and others, reduce symptoms, change behaviour, alter thinking patterns, inhibit maladaptive responses and encourage adaptive ones" Camic (2008, s.295). Mer forskning inom området hälsopsykologi och kopplingen till konst behövs för att kunna utveckla effektiva behandlingsmetoder även om studier visar att kreativt skapande för många har en positiv inverkan på välbefinnandet.

Martin och Colp (2022) fokuserade sin studie på att hitta sambandet mellan konstskapande och kognition, för att hitta en förklaringsmodell för vad som händer kognitivt när individen går in i en skapande-process. Utgångspunkten var tidigare teorier om *R-mode* och *Flow*, och resultatet av studien visade att de deltagande upplevde både *R-mode* och *Flow*. Enligt Martin och Colp (2022) innebär det att bildkonstuppgifterna i studien resulterade i mer hälsosamma mentala tillstånd hos deltagarna. Studien visade även att alla kan uppleva *Flow* över tid, till skillnad från Csikszentmihalyis (citerad i Martin & Colp, 2022) utgångspunkt där *Flow* endast uppnås genom utmaning och hög skicklighet. Det visar, enligt Martin och Colp (2022) att alla människor kan gynnas av att arbeta med visuella taktila processer, såsom konstskapande. De fann också en eventuell förklaring till varför människor så lätt fastnar vid digitala enheter. Då vi använder händerna när vi scrollar på telefonen eller klickar på ett tangentbord, och får ett resultat, kan det beskrivas som en visuell-taktil process. Det tycks finnas ett mänskligt behov av att arbeta med visuella-taktila processer, vilket kan bero på att visuella-taktila aktiviteter bidrar till att hjärnan slappnar av och upplever kontroll. Martin och Colp (2022) menar att det kan vara en förklaring till människans ökande beroende av sociala medier och ökade skärmtid, vilket de också kopplar samman med det ökande beroendet av dator- och konsolspel. Utöver detta resultat visade studien även att konstskapande resulterade i positiv ökning av alla fem delar som ingår i *Mental Health Capacity*. Martin och Colp (2022) hävdar att det finns stor sannolikhet att regelbundet konstskapande bidrar till en mer utvecklad förmåga att hantera den egna psykiska hälsan, vilket skapar förutsättningar för ett ökat psykiskt välbefinnande.

Studien av Cuypers m fl. (2012) visar att deltagandet i både receptiva- och kulturella aktiviteter var högre i de yngsta åldersgrupperna upp till 40-49-åringar, därefter såg man en minskning. Studien visar att det var vanligare både bland män och kvinnor att delta i

kulturella aktiviteter än receptiva aktiviteter. Receptiva aktiviteter beskrivs i studien som museibesök, konstutställningar eller sport och kulturella aktiviteter beskrivs som musik, dans eller teater. Efter att man tagit hänsyn till möjliga påverkande faktorer (exempelvis socioekonomiska) visade resultatet att det fanns en koppling mellan deltagandet i kulturaktiviteter och god hälsa, samt livskvalitet hos både kvinnor och män. Slutligen visar studien att det fanns en något starkare koppling mellan receptiva kulturaktiviteter och god hälsa. Kvinnor tycktes dock anse att det fanns en starkare koppling mellan kreativa kulturella aktiviteter och god hälsa än i receptiva kulturaktiviteter. Det kan bero på deras syn på hälsa i förhållande till kulturella aktiviteter eller så kan det vara en könsberoende skillnad. Det finns begränsningar med studien då det är svårt att mäta kopplingen mellan kulturella aktiviteter och hälsa. Det fanns också kombinerade variabler i frågeformulären vilket gör det svårt att veta exakt vilken aktivitet deltagaren menar samt brister i urvalet då de mest sjuka inte kunnat delta i studien.

Utifrån frågeställningen i Lappalainens (2019) undersökning kunde man genom intervjuer se att de delar av verksamheten som deltagarna tyckte om hade en positiv effekt på deras välbefinnande, självförståelse och tillfrisknande. Vilken betydelse konsten hade för de intervjuade patienterna sammanställdes under tre punkter: 1. Existentiell återhämtning 2. Existentiell stimulans 3. Existentiell omskakning. Undersökningen visade också att även fast deltagandet var frivilligt så fortsatte många att gå dit, vilket indikerar att många tyckte om konstaktiviteterna. I intervjuerna framkom det att deltagarna uppskattade verksamheten och upplevde den som viktig. Under observationerna och intervjuerna framkom det att deltagarna tyckte att konstsamtalen banade väg för en annan typ av möten där gränsen mellan personal- och patientrollen inte var så skarp vilket deltagarna tyckte var positivt.

4.3 Konstskapande, självförtroende och självkänsla

Flera av studierna berör hur de deltagandes självkänsla påverkats av att de deltagit i ett konstskapandeprojekt eller program. Heenans (2006) kvalitativa studie visar att de deltagande i konstterapi-programmet upplevde att de fick en ökad självkänsla och bättre självförtroende och att programmet hjälpte dem att hitta sätt att kommunicera och interagera med andra människor, och gav dem ett ökat självvärde. Många av de deltagande upplevde att den ökade självkänslan gav dem styrka att hantera sina psykiska problem, vilket tidigare varit för svårt för dem. Heenan (2006) förklarar att många av de deltagande upplevde att programmet gav

dem en känsla av att ta tillbaka makten i sitt liv igen, från att ha känt sig väldigt maktlösa på grund av psykiska problem. De deltagande poängterade att inställningen till dem som deltagande var viktig för att de skulle få tillbaka känslan av att ha makt i sitt eget liv igen, och många vittnade om att programmet varit en byggsten i att ta sig vidare i livet utanför programmet.

Studien av Rousseau m fl. (2005), där deltagarna var barn, visar att de efter det konstskapande programmet upplevde lägre nivåer av både inre och yttre symptom på känslomässiga problem och beteendeproblematik. Studien visar även att pojkarna från introduktionsklassen, det vill säga där elever går när de är nyanlända för att lära sig språket, fick en förhöjd självkänsla genom det konstskapande programmet, och att skillnaden var större än hos de barn som gick i den vanliga klassen. Övergripande visade studien att kreativt konstskapande eventuellt kan stärka unga invandrare och flyktingars självkänsla, samt minska symptomen av känslomässiga problem och beteendeproblematik.

Studien av Jin och Ye (2022) visar att det finns en positiv koppling mellan konstutbildning och psykiskt välbefinnande. Resultatet visar att kreativitet genom konstutbildning kan stärka självförtroendet, vilket i sin tur påverkar det psykiska välbefinnandet. Studien har en del begränsningar, såsom att tvärsnittsstudien ej var varierad. För att generaliserbarheten ska stärkas krävs mer studier med större variation bland deltagarna. Det finns också en risk att studenterna svarar på ett sätt som de tror förväntas av dem samt bristfällig tidigare forskning om studievariabler.

4.4 Konstskapande och stress

Två studier visar på ett samband mellan minskad stress och konstskapande. Studien av Yin och Ko (2024) visar att kontrollgruppens stressresurser och förmåga att hantera stress inte förändrades nämnvärt till skillnad från deltagarna i gruppkonstterapiprogrammet som ökade sina stressresurser och sin förmåga att hantera stress statistiskt signifikant. Resultatet visar också att deltagarna i gruppkonstterapiprogrammet sänkte sin stressnivå. Dock finns det begränsningar med studien, dels var möjligheten att hitta deltagare till studien begränsad på grund av COVID-19 pandemin, dels skedde konstterapin med hjälp av en kinesisk tolk, samt att tillfällena för konstterapin var begränsade. I likhet med resultatet av Yin och Ko (2024) studie visar även Visnola m fl., (2010) att effekten av konstterapiprogrammet som de

vårdanställda deltagarna fick genomföra, var minskade stressnivåer. Detta visades genom både självskattningsskalor och tester av de deltagandes kortisolnivåer. Deltagarnas kortisolnivåer minskade stadigt under programmets gång, jämfört med kontrollgruppen.

4.5 Konstskapande och psykiatriska tillstånd

Denna del är indelad i två underrubriker för att lättare få en översikt över resultaten av hur konstskapande påverkar olika specifika psykiatriska tillstånd.

4.5.1 Ångest

Samband mellan konstskapande och ångestnivåer har undersökts i fyra av studiens artiklar. Två av studierna gjordes på studenter, en i Kina och en i USA. Resultatet i den första studien av Wu m fl. (2023) visar att konstskapande-programmet markant förbättrade testgruppens ångestnivåer efter programmets slut, både enligt SAS-skalan och HAMA-skalan. Resultatet av den andra studien av Aaron m fl., (2011) visar att deltagarna, både i det individuella och i gruppkonstprojektet, hade betydligt minskad ångest efter konstprojektet. Både i det individuella projektet och gruppkonstprojektet låg deltagarna på ungefär samma nivå gällande hur mycket ångesten hade minskat. I kontrollgruppen skedde ingen större förändring i ångestnivån hos deltagarna.

Likt resultatet av Wu m fl. (2023), tyder resultatet i Aaron m fl. (2011) att konstskapande kan minska olika nivåer av ångest, oavsett miljö. Aaron m fl. (2011) hävdar därmed att konstskapande skulle kunna användas som ett verktyg för att arbeta förebyggande med att minska ångest och stress i olika situationer, och därmed öka välbefinnandet. Begränsningar med studien var att man gjorde ett bekvämlighetsurval, studien var inte begränsad till deltagare med höga ångestnivåer, studien var begränsad till endast ett testtillfälle och konstterapin var ledd av konstterapeuter, vilket kan ha bidragit till minskad ångestnivå hos deltagarna.

Studien av Visnola m fl. (2010) visar att de vårdanställda deltagarnas tillfälliga ångestnivåer, minskade efter konstskapandeprogrammet. Studien visar även att de deltagandes ångestsymptom, såsom huvudvärk och tryck över bröstet, underlättades i samband med deltagande i programmet. Deltagarna upplevde även att programmet stärkte deras egen

självbild, vilket Visnola m fl. (2010) hävdar är en förutsättning för att förbättra deltagarnas ångestnivåer över tid.

Resultatet av Cuypers m fl. (2012) studie visar att fler män än kvinnor uppger att de upplevde god livskvalitet och låg ångest. Efter att man tagit hänsyn till möjliga påverkansfaktorer, visade resultatet att det fanns en koppling mellan deltagandet i kulturaktiviteter och låg ångest hos både kvinnor och män. Studien visar också att det finns en något starkare koppling mellan receptiva kulturaktiviteter och god hälsa vilket yttrade sig i låg ångest hos deltagarna.

4.5.2 Depression, posttraumatisk stress och allvarliga psykiatriska tillstånd

Resultatet av Cuypers m fl. (2012) visar att det finns en koppling mellan deltagande i kulturaktiviteter, då främst receptiva kulturaktiviteter, och låga depressiva symtom hos både kvinnor och män. Studien visar även ett jämnt resultat i skattningsskalan av depression hos båda könen. Även Clift (2012) påvisar positiva resultat i sin studie, och refererar till ett avsnitt av programmet “The Culture Show” producerat av BBC Two, där män som lider av stress och trauma efter att ha arbetat militärt fick genomgå konstterapi och talade ut om sina upplevelser av detta. De deltagande i programmet upplevde att konstterapi var till stor hjälp för att hantera de upplevelser och erfarenheter de burit med sig, de uttryckte även att det kändes mer hjälpsamt för att hantera sina besvär jämfört med traditionell samtalsterapi.

Van Liths (2015) studie visar också positiva resultat, och pekar på fyra gemensamma teman som symboliserade hur de deltagande som alla led av olika allvarliga ospecificerade tillstånd av psykisk ohälsa, påverkades av konstterapi-programmet de deltog i. Dessa teman var följande:

- “"Jag ansluter till mitt inre och framkallar nya insikter genom konst,"
- "Jag strävar efter att utvecklas och få en känsla av lyckande genom konst,"
- "Jag använder konst som min motivationskraft när jag mår dåligt"
- "Jag transcenderar till en psykologiskt säker plats genom konst."” (s.7).

Många av de deltagande upplevde att de kunde lösa inre konflikter när de hade kommit in i den konstnärliga processen, och även att det var enklare att uttrycka upplevda känslor till andra människor. Studien visade att skapandeprocessen underlättade inre problemlösning, minskade symptom på psykisk ohälsa, och bidrog till identitetsutveckling. Deltagarna

upplevde en lugnande känsla av att veta att skapandet finns om man skulle behöva det, och även att konstskapandet kändes som en trygg plats. En deltagare uttryckte att konstskapandet "tar mig till en bättre plats, där jag inte oroar mig för vardagsproblemen och får mig att må bättre över mig själv." (Van Lith, 2015, s.9). Det upplevdes även att skapandet förenklade det för deltagarna att hamna i djup koncentration, och att det gav dem en djupare självinsikt. Studien visar därmed att konstskapande kan vara ett hjälpmedel i processen att ta sig ur allvarlig psykisk ohälsa.

5 Diskussion

För att besvara frågeställningen: *Vilka kopplingar finns mellan kreativt skapande och psykiskt välbefinnande?* har vi undersökt vilka effekter kreativt skapande kan ha på det psykiska välbefinnandet. För att både avgränsa vår undersökning, och bredda begreppet välbefinnande, genom att belysa dess olika aspekter, har vi använt oss av våra guidande frågeställningar, *Vilka kopplingar finns mellan kreativt skapande och stress?, Vilka kopplingar finns mellan kreativt skapande och psykiatriska tillstånd?* och *vilka kopplingar finns mellan kreativt skapande och självförtroende samt självkänsla?* Resultatet av undersökningen besvarar våra guidande frågeställningar och därmed även vår övergripande frågeställning. Diskussionen är strukturerad efter sex rubriker varav tre är våra guidande frågeställningar samt välbefinnandet i det stora hela, interventionsprogram och förslag på vidare forskning.

5.1 Vilken koppling finns mellan kreativt skapande och självförtroende samt självkänsla?

Mot bakgrund av vår studies resultat kan deltagande i kreativa processer bidra till att stärka elevers självförtroende och självkänsla och därmed öka det psykiska välbefinnandet genom att den egna förmågan uppmärksammas och förstärks. Heenans (2006) studie visar att många av deltagarna upplevde att kreativt skapande ökade självkänslan och underlättade deras förmåga att hantera sina psykiska problem. De fick känslan av att de hade möjlighet att ta över makten i sitt liv igen och att det inte längre var deras psykiska problem som styrde. Jin och Yes (2022) studie visar att det finns en positiv koppling mellan konstutbildning och psykiskt välbefinnande samt att kreativt skapande förstärkte självförtroendet, vilket i sin tur påverkar det psykiska välbefinnandet positivt. Även studien av Rousseau m fl., (2005) visar att deltagarna med hjälp av kreativt skapande fick förhöjd självkänsla. Resultaten är intressanta eftersom *Skolbarns Hälsovanor 2021/22* (Folkhälsomyndigheten, 2023) visar att

många unga upplever låg självkänsla, särskilt tjejer som är 13 och 15-år gamla. Med detta i åtanke är det särskilt betydelsefullt att ett flertal studier tyder på att kreativt skapande kan stärka självkänslan och självförtroendet eftersom bildämnet erbjuder en konkret och meningsfull skapandeprocess för eleverna.

5.1.1 Sociala medier, självförtroende och självkänsla

Då sociala medier anses vara en bidragande faktor till att ungdomars självförtroende och självkänsla försämras (Fryshusverksamheten & Samsung, 2020) är det angeläget att undersöka hur bildämnet, utöver det kreativa skapandet, kan bidra till att stärka elevers självkänsla. Rapporten av Folkhälsomyndigheten och Mediemyndigheten (2024) visar att ett utbrett användande av sociala medier kan leda till en negativ kroppsuppfattning på grund av orealistiska kroppsideal. En relevant fråga är varför unga i så stor utsträckning använder sociala medier. En möjlig förklaring ges av Martin och Colp (2022), som i sin studie lyfter fram att den ökade användningen av digitala enheter kan kopplas till ett mänskligt behov av att arbeta med visuella-taktila processer, exempelvis scrollande i sociala medieflöden. Flera studier visar att kreativt skapande har en positiv inverkan på självförtroende och självkänsla (Heenan, 2006;, Jin & Ye, 2022; Rousseau m fl., 2005), medan Fryshusverksamheten och Samsung (2020) visar en motsatt effekt. Det vi vill understryka här är att alla visuella-taktila aktiviteter inte har samma effekt på ungas psykiska hälsa, det är innehållet och syftet i processen, snarare än formen i sig, som är avgörande.

Ytterligare en aspekt som bidrar till fördjupad förståelse från Fryshusverksamheten och Samsungs (2020) rapport, är att uppkoppling på olika plattformar kan leda till att man blir osocial. Självisolering i sig kan påverka välbefinnandet negativt. Heenans (2006) studie visar att deltagarna upplevde att konstskapande underlättade deras möjligheter till att kommunicera och interagera med andra människor vilket i sin tur ledde till ett ökat självvärde. Att lära sig kommunicera med bilder och möjlighet att uttrycka känslor är något som eleverna får arbeta med i bildundervisningen i skolan. Ett av bildämnets syftesbeskrivning handlar om just "förmåga att kommunicera med bilder för att uttrycka budskap" (Skolverket, 2022, s.29).

Oavsett hur eleverna påverkas av användandet av sociala medier, kommer det fortsatt vara en del av deras vardag. Det är därför viktigt att bildämnet inte bara framhäver de positiva effekterna av kreativt skapande, utan också stödjer eleverna i att utveckla ett medvetet och kritiskt förhållningssätt till de bilder de möter i sociala medier. Detta utgör en central del av

ämnets arbete med att stärka elevernas bildanalytiska förmågor. Det är även en del av skolans värdegrund och uppdrag: “Skolan ska ansvara för att varje elev efter genomgången grundskola har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället.” (Skolverket, 2022, s.14). Utifrån bland annat Henans (2006) studie, där deltagarnas självvärde ökade genom bättre kommunikation med medmänniskor, så kan man anta att utveckling av kommunikativa och analytiska förmågor kan bidra till ett ökat psykiskt välbefinnande hos eleverna. Det är även relevant att uppmärksamma hur specifikt bildanalys-delen av bildämnet skulle kunna bidra till att stärka elevernas psykiska välbefinnande, exempelvis genom att reflektera över och analysera bilder som de möter på sociala medier.

5.2 Vilken koppling finns mellan kreativt skapande och stress?

Utifrån vårt resultat finns det kopplingar mellan kreativt skapande och minskade stressnivåer. Studien av Yin och Ko (2024), där högskolestudenter fick teckna med blyerts i en timme, visade att deltagarna ökade sin förmåga att hantera stress signifikant, och de upplevde även minskade stressnivåer. Studien av Visnola m fl. (2010), där deltagarna fick skapa diverse olika verk med olika tekniker och material, visar också att stressnivån hos de deltagande minskade. Samma studie visade även att deltagarnas kortisolnivåer, vilket är människans stresshormon, minskade längs med projektets gång. Utifrån dessa studier finns det därmed grundläggande belägg för att tid till kreativt skapande kan leda till minskade stressnivåer, vilket är en viktig del i att stärka ungas psykiska välbefinnande. Detta är angeläget eftersom *Skolbarns hälsovanor 2021/22* (Folkhälsomyndigheten, 2023) visar att stressen hos unga personer ökar när de börjar högstadiet, både hos flickor och pojkar, men att flickor upplever högre stressnivåer än pojkar överlag. Folkhälsomyndigheten (2024) visar också att högstadieelevers skolstress ökat mycket de senaste åren och att allt fler upplever hälsobesvär som kan relatera till stress, såsom huvudvärk och lättirritation. Enligt Lgr22 ska skolans verksamhet präglas av “Omsorg om den enskilda elevens hälsa, välbefinnande och utveckling.” (Skolverket, 2022, s.10), varför det krävs att samtliga delar av skolan arbetar för att minska stressen hos eleverna. Utifrån vårt resultat som visar att stressnivåer minskar genom kreativt skapande (Yin och Ko, 2024.; Visnola m fl., 2010) kan man anta att bildlektionerna blir som ett andningshål för eleverna där de ges möjlighet att uppnå de positiva effekterna av kreativt skapande.

5.3 Vilken koppling finns mellan kreativt skapande och psykiatriska tillstånd?

Resultatet av vår forskningsöversikt tyder på att det finns kopplingar mellan förbättrade psykiatriska tillstånd och kreativt skapande. Den psykiska ohälsan hos unga personer har fortsatt ökat de senaste åren. Tio procent av alla barn mellan 7-17 år var i kontakt med BUP under 2023, rörande olika psykiatriska tillstånd bland annat ångest, förstämning och ätstörningar. Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2024) anger att runt 56 procent av unga personer lider av ångest, och ett flertal studier i vårt resultat har hittat samband mellan kreativt skapande och minskade ångestnivåer.

Den omfattande kvantitativa studien av Wu m fl. (2023) visar att deltagarna, som alla upplevde höga nivåer av ångest, markant förbättrade sina ångestnivåer efter ett konstskapande-program. Även studien av Aaron m fl.(2011) visar liknande resultat. Visnola m fl., (2010) visar att deltagande i konstskapande program både minskade tillfälliga ångestnivåer och ångestnivåer över tid, samt att ångestsymptom såsom huvudvärk och tryck över bröstet minskade. Detta är särskilt relevant i ljuset av att psykosomatiska hälsobesvär bland unga har ökat (Folkhälsomyndigheten, 2024), där exempelvis huvudvärk vanligtvis förekommande. Visnola m fl. (2010) studie tyder alltså på att kreativt skapande kan förbättra både ångestnivåer och minska hälsobesvär, vilket är ett högst relevant resultat i och med skolans uppdrag “Omsorg om den enskilda elevens hälsa, välbefinnande och utveckling.” (Skolverket, 2022, s.10). Här har därmed bildundervisningen i skolan en viktig funktion att fylla, både för att underlätta hanteringen av ångest för eleverna och även minska vanligt förekommande hälsobesvär som kan uppstå på grund av ångest.

Som tidigare nämnts var förstämning ett av besvären unga var i kontakt med BUP för (Sveriges kommuner och regioner, 2023). Förstämning innebär nedstämdhet, depression eller dämpad sinnesstämning. Utifrån vårt resultat saknas tillräckliga underlag för vilken påverkan kreativt skapande har på specifikt dessa psykiatriska tillstånd. Däremot visar resultatet av studien av Cuypers m fl. (2012) att personer som deltar i receptiva kulturaktiviteter, såsom museibesök och konstutställningar, i större utsträckning upplever mindre depressiva symptom än de som inte deltar i sådana aktiviteter. Resultatet är av relevans då det berör bildämnets innehåll, även om olika skolor har olika förutsättningar att verkställa sådana aktiviteter.

Även effekten av kreativt skapande hos personer som lider av allvarliga psykiatriska tillstånd bör beaktas, trots att det saknas samlad statistik över omfattningen bland unga. Studien av Van Lith (2015) omfattade deltagare som led av allvarlig psykiska ohälsa, och genom det konstskapande-program de deltog i upplevde de underlättad inre problemlösning, minskade symptom på psykisk ohälsa, samt att programmet bidrog till identitetsutveckling. Sammantaget visar studien att kreativt skapande kan vara ett hjälpmedel för att förbättra det psykiska välbefinnandet. Att studien även visade att skapandet bidrog till identitetsutveckling är också av intresse, då vår frågeställning berör unga i tonåren, en period som till stora delar består av att hitta sin identitet. En stor del av bildämnet handlar om att främja elevers identitetsutveckling genom kreativt skapande, varför bildämnet även i det här avseendet då har stor potential.

Programmet som Clift (2012) refererar till visar även att konstskapande hjälpte män med posttraumatisk stress att hantera sina traumatiska upplevelser. Detta ser vi som ett värdefullt bidrag då skolan möter många elever med traumatisk bakgrund, såsom flykt från krigsdrabbade länder. Programmet tyder då på en möjlighet att kreativt skapande kan vara ett hjälpmedel för att förbättra det psykiska välbefinnandet hos elever med denna typ av bakgrund, något som även studien av Rousseau m.fl (2005) visade.

5.4 Skapande som intervention

Ett flertal studier utgick från olika konstterapiprogram som skulle hjälpa deltagarna med deras psykiska välbefinnande (Heenan, 2006.; Van Lith, 2015.; Visnola m. fl., 2010.; Yin & Ko, 2024.). Eftersom deltagarna valdes ut med redan existerande problem kan konstterapiprogrammen ses som ett åtgärdande för psykisk ohälsa. Det väcker en tanke om huruvida kreativt skapande skulle kunna användas som intervention för att förebygga psykiska ohälsa, med tanke på de positiva effekterna deltagarna upplevde. Det har genomförts en del interventionsprogram i skolor med mål att förbättra elevernas hälsa i allmänhet och för att stärka det psykiska välbefinnandet, men det saknas en övergripande nationell sammanställning av dessa. Ramberg (2021) förklarar att skolan bör arbeta med fem områden för att stärka ungas psykiska välbefinnande: minska skolstressen, utbilda om psykisk hälsa, fysisk aktivitet, öka elevers autonomi och öka stödet från lärare. Skolverket (2019) beskriver några interventionsprogram som fokuserat på fysisk aktivitet och att upptäcka psykisk ohälsa, och Bergh (2020) uppger att det genomförts många interventionsprogram med fokus på

utåtagerande beteenden, vilka har innefattat att arbeta med förmågor hos eleverna som kan stärka deras psykiska hälsa. Det vi kan förstå utifrån detta är att kreativt skapande inte verkar vara ett fokusområde för interventionsprogram som syftar till att stärka ungas psykiska välbefinnande i skolan, och de benämns heller inte som en relevant del i ett sådant arbete. Detta kan troligtvis delvis bero på brist på utvidgad forskning om hur kreativt skapande påverkar det psykiska välbefinnandet hos just unga. Däremot tyder resultatet av vår studie på att det finns stöd för att många aspekter av ungas psykiska välbefinnande skulle kunna stärkas av just kreativt skapande, och att kreativt skapande skulle kunna vara ett effektivt sätt att förebygga psykisk ohälsa i skolan, om det fick ta mer plats i de interventionsprogram som genomförs för att stärka elevernas psykiska välbefinnande.

5.5 Kreativt skapande och dess effekt på det psykiska välbefinnandet

Utöver de positiva effekter som kreativt skapande leder till när det gäller självkänsla, självförtroende och specifika tillstånd så som stress, ångest och andra psykiatriska problem visar studien av Cuypers m fl. (2012) att det finns en koppling mellan deltagande i kulturaktiviteter och god hälsa. Även Lappalainens (2019) undersökning visar att kreativt skapande tycks ha en positiv effekt på det psykiska välbefinnandet och bidrar till självförståelse och tillfrisknande. Camic (2008) skriver i sin forskningsöversikt att det finns en koppling mellan konst och hälsa och att kreativt skapande bidrar till kognitiva och emotionella fördelar. En viktig aspekt är att alla kan skapa konst oavsett syfte, erfarenhet och kunskap spelar mindre roll, vilket gör det kreativa skapandet till ett tillgängligt verktyg för att stärka hälsan. Detta resonemang stärks i Martin och Colps (2022) studie som visar att alla människor kan gynnas av att arbeta med kreativt skapande oavsett skicklighet. Dessa två studier tyder på att kreativt skapande stärker förmågan att hantera den egna psykiska hälsan och blir därmed ett redskap för att öka det psykiska välbefinnandet. Detta är intressant eftersom det kreativa skapandet som eleverna får utlopp för i bildundervisningen i skolan då kan ses som ett redskap för att kunna påverka elevernas psykiska välbefinnande. Att minska undervisningstimmarna i bildämnet skulle kunna innebära en konsekvens för elevers välbefinnande, eftersom de fråntas potenta verktyg för att kunna påverka deras psykiska välbefinnande. Även om deltagarna i studierna är vuxna tyder resultaten på att det finns en positiv koppling mellan kreativt skapande och psykiskt välbefinnande, vilket borde kunna överföras till skolkontexten. Resultatet visar också att kreativt skapande kopplat till psykiskt välbefinnande inte tycks vara beroende av kunskapsnivå eller tidigare erfarenhet av skapande

verksamhet. Vidare framhåller Clift (2012) att kreativa konstformer har få, om ens några risker för hälsan. Det innebär att bildämnet i princip kan ses som en hälsoförebyggande och hälsofrämjande del av skolan, där eleverna i bildundervisningens kreativa processer ges möjlighet till självuttryck, reflektion, och känsloreglering, vilket studiens resultat visar leder till ökat psykiskt välbefinnande.

5.6 Förslag på vidare forskning

Vi hade från början frågeställningen: Kan *undervisning av bildanalys förbättra elevernas förhållningssätt till bildsamhället?* men då det inte fanns tillräckligt med forskning på detta område tvingades vi stryka frågeställningen. Det hade varit intressant med vidare forskning angående eventuella kopplingar mellan bildanalys och förhållningssätt till bildsamhället, och hur det i sin tur påverkar ungas psykiska välbefinnande, eftersom rapporterna från Fryshusverksamheten och Samsung (2020) samt Folkhälsomyndigheten och Mediemyndigheten (2024) visar att en bidragande orsak till barn och ungas ökade psykiska ohälsa är användandet av olika sociala plattformar. Ett annat förslag på vidare forskning är att undersöka om det finns några negativa effekter av kreativt skapande för att kunna ställa dem mot de positiva effekter som vi hittat. Vi har inte hittat någon studie som visat att det finns någon negativ koppling mellan kreativt skapande och psykisk hälsa. Detta skulle kunna bero på att det inte finns några negativa effekter, eller att studierna som gjorts har haft deltagargrupper där samtliga gynnats av kreativt skapande. Detta speglar inte nödvändigtvis hur kreativt skapande påverkar alla människor, det kan möjligtvis finnas andra grupper där effekten är avsaknad eller mindre än på de tidigare studierna. Det hade även varit intressant att undersöka om det finns skillnader kopplade till kön, då detta tenderar att inte framhävas som avgörande faktor, samt att deltagarunderlaget kopplat till kön har begränsningar i flera av studierna.

I vår forskningsöversikt har vi nästan uteslutande använt oss av studier med vuxna deltagare, endast i Rousseau m.fl., (2005) var deltagarna barn. Eftersom vi är blivande bildlärare i årskurs 7-9, en åldersgrupp där både stress och psykisk ohälsa ökat de senaste åren, hade det varit av intresse med vidare forskning på vilka effekter kreativt skapande kan ha på just ungdomars psykiska välbefinnande. De studier som vi hittat som undersöker sambandet mellan kreativt skapande och psykiskt välbefinnande har ofta riktat in sig på specifika grupper som lider av olika slags psykiska problem. Därför är ett förslag på vidare forskning

omfattande studier där man även undersöker deltagare som inte lider av psykiska problem och vilken koppling som då finns mellan kreativt skapande och psykiskt välbefinnande.

6 Slutsats

I vår inledning presenterar vi en hypotes, likt Lars Lerin, om att det finns en koppling mellan kreativt skapande och psykiskt välbefinnande. Sammantaget har vi funnit flera studier som visar att kreativt skapande har positiva effekter på psykiskt välbefinnande ur olika aspekter, såsom stress, ångest, självkänsla och självförtroende. Resultatet visar även att kreativt skapande har positiv inverkan både på personer som lider av psykiatriska tillstånd, som personer utan större besvär. Det finns däremot mer belägg just för de positiva effekterna av kreativt skapande för personer som lider av psykiska besvär. Vi har inte funnit några studier som visar på motsatt effekt eller ingen effekt, vilket kan bero på vår valda metod, alternativt att mer kvantitativ forskning inom området krävs. Ingen av studierna är utförda på den specifika åldersgruppen 13-15 år, men övergripande representeras ett brett spann av åldrar, allt från 7 år till 50+ år. Studierna har inte visat något avvikande resultat bundet till ålder, vilket skulle kunna indikera att effekterna som kreativt skapande har på psykiskt välbefinnande är allmänna och inte åldersbundna. Som blivande bildlärare finner vi resultaten intressanta eftersom de tyder på att det kreativa skapande som eleverna får uttrycka i skolans bildundervisning kan ha en positiv effekt på deras välbefinnande. Lgr 22 framhåller att "[o]msorg om den enskilda elevens hälsa, välbefinnande och utveckling ska prägla verksamheten." (s.10). Med tanke på statistiken över ungas ökade psykiska ohälsa och debatten om bildämnets plats i skolan, hoppas vi att resultatet i denna forskningsöversikt tillför ytterligare en aspekt som stärker bildämnets betydelse i skolans verksamhet.

Referenslista

Aaron, R. E., Rinehart, K. L., & Ceballos, N. A. (2011). Arts-based interventions to reduce anxiety levels among college students. Arts & Health, 3(1), 27–38.

Bergh, A. (2020). *Osäkra effekter av program för psykisk hälsa*. Skolverket. https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/artiklar-om-forskning/osakra-effekter-av-program-for-psykisk-halsa

Bild [kursplan]. (2022). Skolverket https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/laroplan-lgr22-for-grundskolan-samt-for-forskoleklassen-och-fritidshemmet?url=907561864%2Fcompulsorycw%2Fjsp%2Fsubject.htm%3FsubjectCode%3DGRGRBIL01%26tos%3Dgr&sv.url=12.5dfee44715d35a5cdfa219f

Camic, P. M. (2008). Playing in the mud: Health psychology, the arts and creative approaches to health care. Journal of Health Psychology, 13(2), 287.

Clift, S. (2012). Creative arts as a public health resource: moving from practicebased research to evidence-based practice. Perspectives in Public Health, 132(3), 120-7.

Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play. Jossey-Bass. (refererad till i Martin & Colp 2022)

Cuypers, K., Krokstad, S., Lingaas Holmen, T., Skjei Knudtsen, M., Bygren, L. O., & Holmen, J. (2012). Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway. *Journal of Epidemiology and Community Health (1979)*, *66*(8), 698–703. https://doi.org/10.1136/jech.2010.113571.

Folkhälso och Mediemyndigheten. (2024). *Digitala medier och barns och ungas hälsa - en kunskapssammanställning.* Hämtad från https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/d/digitala-medier-och-barns-och-ungas-halsa-kunskapssammanstallning/

Folkhälsomyndigheten. (2024). *Skolstress, självrapporterade hälsobesvär och livstillfredsställelse bland skolbarn*. Hämtad från https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/s/skolstress-sjalvrapporterade-halsobesvar-och-livstillfredsstallelse-bland-skolbarn/

Fryshusverksamheten och Samsung. (2020). *Mitt uppkopplade liv: en rapport om ungas uppkopplade liv*. Hämtad från https://api.fryshuset.se/wp-content/uploads/2020/10/Mitt-uppkopplade-liv-2020.pdf

Göteborgs universitet. (2023, oktober 5). *Källor till vetenskaplig kommunikation*. Studentportal – Göteborgs universitet. https://studentportal.gu.se/service-och-stod/akademiskt-sprak-och-informationssokning/guide-till-att-soka-lasa-och-skriva/kallor-till-vetenskaplig-kommunikation

Göteborgs universitet. (u.å.). *Processen för en strukturerad sökning*. Hämtad 23 april 2025 från https://studentportal.gu.se/service-och-stod/akademiskt-sprak-och-informationssokning/guide-till-att-soka-lasa-och-skriva/att-soka-information/processen-for-en-strukturerad-sokning

Heenan, D. (2006). Art as therapy: an effective way of promoting positive mental health? Disability & Society, 21(2), 179–191.

Homlong, S. (2023). Relationen mellan hantverk, kreativitet och estetik. I *Undervisning i slöjdämnet* (Del 3). Lärportalen. https://larportalen.skolverket.se/api/resource/P03WCPLAR173370

Jarnlo, H. (2021, 7 januari). *Lärarilska när bildämnet kan få färre timmar på högstadiet*. Vi Lärare.https://www.vilarare.se/praktisk-estetiska-amnen/timplaner/lararilska-mot-att-bildamnet-kan-fa-farre-timmar-pa-hogstadiet/

Jin, X., & Ye, Y. (2022). Impact of fine arts education on psychological wellbeing of higher education students through moderating role of creativity and self-efficacy. Frontiers in Psychology, 13, 957578–957578.

Jue, J.H. (2019). The person-in-the-rain drawing test as an assessment of soldiers´ Army life adjustment and resilience. Psychology 10, 1418-1434. Doi: 10.4236/psych.2019.1011093. (refererad till i Yin & Soon Ko, 2024)

Korhonen, L., Unenge-Hallebäck, M., Fernell, E., Lindstrand, S., Widengren, H., Milerad, J. (2022, oktober). *5 insatser som kan bryta ohälsotrenden hos unga-förslag från en arbetsgrupp inom svenska läkarsällskapet.* Hämtad 2025-04-07 från https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/artiklar-1/klinisk-oversikt/2022/10/5-insatser-som-kan-bryta-ohalsotrenden-hos-unga/

Lappalainen, J. (2019). Existentiell betydelse av konst i vården: Utdrag ur föredrag på Stockholms Sjukhem den 23 november 2017 av Jonna Lappalainen : slutrapport följeforskning, 2017 : tema: Hälsa är konst. Social-Medicinsk Tidskrift, 2, 267–280.

Martin, B. H., & Colp, S. M. (2022). Art Making Promotes Mental Health: A Solution for Schools That Time Forgot. Canadian Journal of Education, 45(1), 156–183.

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor. (2024). *En sammanfattad bild av ungas levnadsvillkor i Sverige*. Hämtad från https://www.mucf.se/publikationer/en-sammanfattad-bild-av-ungas-levnadsvillkor-i-sverige-0

Nationalencyklopedin [NE]. (2025). Innehållsanalys. Hämtad 2025-04-10 https://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/inneh%C3%A5llsanalys

Ramberg, J. (2021). Att främja psykisk hälsa bland unga i skolan. I *Främja motivation, lärande och välbefinnande* (Del 2). Lärportalen. https://larportalen.skolverket.se/api/resource/P03WCPLAR158555

Rousseau, C., Drapeau, A., Lacroix, L., Bagilishya, D., & Heusch, N. (2005). Evaluation of a classroom program of creative expression workshops for refugee and immigrant children. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 46(2), 180–185. https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2004.00344.x

Skolverket. (2019). *Hälsa för lärande – lärande för hälsa*. Forskning för skolan. https://www.skolverket.se/download/18.2a23c2b1698641e369530/1569845934609/pdf4071.pdf

Skolverket. (2022). Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2022. Hämtad 2025-04-07 från https://www.skolverket.se/download/18.11f7c7851925054d8c642/1727947566208/pdf13074.pdf

Skolverket. (u.å.). *Främja motivation, lärande och välbefinnande*. Lärportalen. https://larportalen.skolverket.se/api/resource/P05121585

Socialstyrelsen. (2022). Hämtad 2025-04-07 från https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/psykisk-ohalsa/vad-menas-med-psykisk-halsa-och-ohalsa/

Sveriges kommuner och regioner. (2023). *Psykiatrin i siffror: kartläggning av barn- och ungdomspsykiatrin.* Hämtad från https://www.uppdragpsykiskhalsa.se/psykiatrin-i-siffror/

Sveriges Television. (2025, 7 januari). *Lerin på äldreboendet – Avsnitt 1*. SVT Play. https://www.svtplay.se/video/KRo271Q/lerin-pa-aldreboendet/avsnitt-1SVT Play+1SVT Play

Van Lith, T. (2015). Art Making as a Mental Health Recovery Tool for Change and Coping. Art Therapy, 32(1), 5–12.

Vetenskapsrådet. (2024). *God forskningssed 2024*. Vetenskapsrådet. https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2024-10-02-god-forskningssed-2024.html

Visnola, D., Sprudza, D., Arija, M. B., & Pike, A. (2010). Effects of art therapy on stress and anxiety of employees. In Proceedings of the Latvian academy of sciences (Vol. 64, No. 1-2, p. 85). De Gruyter Poland.

Wu, Q., Wang, Z., Li, T., & Wang, L. (2023). Research on the Intervention Effect of Art-Making on the Anxiety Symptoms of College Students. The International Journal of Mental Health Promotion, 25(11), 1237–1243.

Yin, Y., & Ko, K. S. (2024). The effect of group art therapy on the stress coping ability of Chinese international students in South Korea: using the person-in-the-rain test