



HÖGSKOLAN
DALARNA

Hälsa - ur elevens perspektiv

En studie om ungdomars syn på hälsa

Författare: Oskar Lundqvist
Handledare: Erik Backman
Examinator: Jenny Isberg
Ämne: Idrotts- och hälsovetenskap
Kurs: IH2024
Poäng: 6 hp
Betygsdatum:

Högskolan Dalarna
791 88 Falun
Sweden
Tel 023-77 80 00

Innehållsförteckning

1. Inledning	3
2. Litteraturgenomgång.....	3
3. Teoretisk utgångspunkt.....	4
4. Syfte och frågeställningar	5
5. Metod	5
6. Resultat (Analys av Resultat)	6
7. Diskussion.....	8
8. Referenser	10
9. Bilagor.....	11

1. Inledning

Elever inom den svenska skolan går idrott och hälsa, det är ett obligatoriskt ämne för de allra flesta svenskar inom skolväsendet idag. Men begreppet hälsa får dessa elever även möta utanför skolan, mestadels från artiklar, reklam, sociala medier och människor i deras omgivning. Hälsa är ett begrepp så finns överallt, och många gånger handlar det om hur människor bör ha hälsa och motverka sjukdom. Detta arbete kretsar kring just det, de elever som möter hälsobegreppet från olika håll, deras syn på hälsa och framförallt deras egen hälsa. Folkhälsomyndighetens (2014) kontinuerliga undersökning bland ungdomar visar att ungdomar självskattat det egna självmåendet som bra, men det visar även hur samma elever mår allt sämre psykiskt. (Folkhälsomyndigheten 2014: s15-33) Denna studie ämnar sig till att försöka få svar på hur ungdomarna ser på begreppet hälsa, samt hur det projekt jag drivit med en grupp åttondeklassare påverkat denna syn.

Studien får sin plats inom grundskolan, där skolverkets beskriver i styrdokumentet (2011) hur elever i grundskolan ska ges möjlighet att ”planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil” (Skolverkets styrdokument lgr11 2011), med detta i åtanke kommer studien även kretsa kring hur eleverna i gruppen arbetar med hälsa i skolan samt vad de anser om skolans arbetssätt inom hälsa.

Studien bygger på resultatet av kvalitativa intervjuer tillsammans med eleverna på Åvestadalskolan i Krylbo. Dessa intervjuer har bearbetats och analyseras för att sedan kopplas med tidigare forskning inom ämnet. Eleverna har arbetat med detta projekt under en termin genom föreläsningar, workshops och individuella samtal med en hälsocoach. Detta projekt är ett samarbete mellan Högskolan Dalarna och Åvestadalskolan i Krylbo, Avesta kommun.

2. Litteraturgenomgång

Följande kapitel handlar om vilken litteratur som detta arbete bygger kring. Här kommer tidigare forskning och litteratur kring ämnet att presenteras kortfattat.

Brolin (2014) diskuterar hälsa och hur det arbetas med inom skolan. Författaren beskriver de olika synsätten samt sätter dem i kontext till skolan, där menar Brodin att det patogena synsättet arbetas med i större utsträckning än det mer breda salutogena synsättet på hälsa. (Brolin 2014: s.15)

I skolverkets styrdokument (2011) för grundskolans idrott och hälsa undervisning beskrivs det hur eleverna ska för möjlighet att ”planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil” (Skolverkets styrdokument lgr11 2011). Men även i de centrala innehåll för högstadiet, hur eleverna ska få arbete utifrån olika definitioner på hälsa genom olika sammanhang. (Skolverkets styrdokument lgr11 2011).

Larsson (2016) beskriver hur hälsa kommit att bli en del av skolundervisningen, samt vilken betydelse det haft i olika tider. Författaren beskriver även dess historiska rötter fram till idag ur samhällets och statens synsätt. (Larsson 2016: s.164 ff.) Vidare beskriver Larsson de olika patogena och salutogena synsätten på hälsa, samt hur de används och kan användas inom skolundervisningen. (Larsson 2016: s.176 ff.)

På 1980-talets mitt gick Sverige med i en internationellt omfattande studie angående skolelevens hälsa. Studien bygger på att slumpvalda ungdomar i åldrarna 11, 13 och 15 år får var fjärde år svara på en enkät angående deras hälsa och välmående. Studien visar att ungdomarnas självskattade hälsa är god, det vill säga att eleverna tycker sig ha god hälsa och ett bra välmående. Samtidigt så går det att tyda en trend i att det självskattade självvälmåendet blir sämre desto äldre eleverna blir, pojkar skattar sin hälsa bättre än flickor generellt. (Folkhälsomyndigheten, 2014: s.15–33) De psykiska välmående har däremot sjunkit genom åren, detta gäller båda könen men främst hos flickorna. Studien visar att besvär som sömnsvårighet, nervositet, irritation och nedstämdhet alla har ökat för de flesta åldrar och kön, men framför allt för 11 och 15 åringar, samt främst för flickor. (Folkhälsomyndigheten, 2014: s.15–33)

Mikael Quennerstedt (2007) har skrivit en avhandling om olika perspektiv på hälsa där han har delat upp det i två större grupper, en med ett patogent synsätt och en med ett salutogent synsätt. (Quennerstedt 2007). Författaren beskriver det patogena synsättet på hälsa och hur den historiskt sett givit en bild av hälsa och att avvikelser från detta sätt som ohälsosamt och onormalt. (Quennerstedt 2007: s.37 ff.) Fortsättningsvis lyfter Quennerstedt Antonovskys tankar om att hälsa går att ses på fler vis än att bara vara sjuk eller frisk, genom att kritisera det patogena synsättet på hälsa, detta genom att beskriva hur hälsa inte behöver betyda att en människa antingen är sjuk eller frisk. (Quennerstedt 2007: s.40 ff.) I texten beskrivs hur Antonovsky anser att alla människor alltid har någon form av hälsa och hur det salutogena perspektivet inte handlar ”om huruvida en människa har hälsa eller inte, utan vad som utvecklar hälsa” (Quennerstedt 2007: s.43).

3. Teoretisk utgångspunkt

Denna studie utgår från de två olika perspektiven på hälsa, dels det patogena och dels det salutogena. Där det patogena synsättet på hälsa bygger kring tanken att hälsa är ett normaltillstånd för människan, och allt avvikande är ohälsa och onormalt. Där fokuset ligger på att motverka sjukdom och ohälsa. (Larsson 2016: s.177) Quennerstedt hävdar att synen på hälsa ofta tar sin början i ”någon form av normalitet, och fokuserar då avvikelser från det normala.” (Quennerstedt 2007: s.39). Författaren fortsätter beskriva det patogena synsättet på hälsa och hur den historiskt sett givit en bild av hälsa (dvs heterosexualitet, tydliga könsroller, normalitet inom kroppsform och beteende osv) och att avvikelser från detta sätt som ohälsosamt och onormalt. (Quennerstedt 2007: s.37 ff.)

Medan det salutogena perspektivet utvecklades av sociologen Aaron Antonovski, där Antonovski menar att hälsa går att ses på fler vis än att bara vara sjuk eller frisk. Detta beskrivs som att hälsa inte behöver betyda att en människa antingen är sjuk eller frisk, samt inte heller att hälsa är ett normaltillstånd och sjukdom är avvikande. (Quennerstedt 2007: s.40 ff.) Quennerstedt beskriver hur Antonovskys anser att alla människor alltid har någon form av hälsa och hur det salutogena perspektivet inte handlar ”om huruvida en människa har hälsa eller inte, utan vad som utvecklar hälsa” (Quennerstedt 2007: s.43). Det salutogena perspektivet handlar mindre om att ha eller inte ha hälsa, mer om vad som bidrar till hälsa och hur varje individ själva tolkar sin hälsa. På samma vis betyder det inte att all fysisk aktivitet bidrar till hälsa, utan mer hur *meningsfull* fysisk aktivitet bidrar till individens hälsa. (Larsson 2016: s.179) Inom detta synsätt går tankarna kring hur en individs hälsa kan förbättras, istället för det patogena synsättet med hur ohälsa kan förhindras.

4. Syfte och frågeställningar

Studien syftar till att undersöka om projektet ökat elevernas kunskap om hälsa och hur denna kunskap ställer sig i jämförelse med det salutogena respektive patogena synsättet på hälsa.

Den syftar även till att besvara frågorna:

- Vilka aspekter av hälsa finner eleverna är viktiga?
- Har projektet bidragit till ökad förståelse om hälsa hos eleverna?
- Hur har det uppsatta hälsomålet bidragit till elevernas hälsa?

5. Metod

För att kunna genomföra denna studie så genomfördes en kvalitativ studie i form av intervjuer med eleverna i gruppen. Runa Patel och Bo Davidsson skriver i *Forskningsmetodikens grunder* (2011) hur kvalitativa intervjuer ger den intervjuade mycket utrymme för att svara med egna ord. (Patel & Davidsson 2011: s.82) De beskriver även hur intervjuaren bör hjälpa den utfrågade personen med att i ”samtalet bygga upp ett meningsfullt och sammanhängande resonemang om det studerade fenomenet” (Patel & Davidsson 2011: s.82) samt tillägger om vikten att låta den intervjuade prata med egna ord och inte bli hämmad av intervjuaren. Detta bör intervjuaren ta i beaktning genom att tänka på hur språkbruk och kroppsspråk används under intervjun. (Patel & Davidsson 2011: s.82) Tydligheten vid frågeställningarna har stor betydelse för att de utfrågade eleverna inte ska kunna tolka frågan på olika vis. (Kvale & Brinkmann, 2014: s.48)

Eleverna som deltog i intervjuerna kom från samma klass, de intervjuer jag valde ut till detta arbete kom från elever med olika bakgrunder inom skolan och utanför. Dessa intervjuer valdes för att skapa en bredare bild på hur hela hälsogruppen svarat under intervjuerna samt tillföra en bredare bild på hur arbetet skiljer sig mellan de olika eleverna, det vill säga att eleverna i de intervjuernas hälsomål inte hör ihop nämnvärt mycket. Och kan därför bidra till en större bild kring hur eleverna ser på begreppet

hälsa. Alla av eleverna vars intervjuer blivit utvalda för att bidra i detta arbete har varit med en eller flera gånger under hälsoarbetets olika träffar under hösten 2018.

Intervjuerna genomfördes i ett stängt rum där enbart intervjuaren och en elev satt samtidigt, så alla intervjuer är personliga och genomförda i samråd med eleven. Intervjuerna började alla med kortare förklaring hur det skulle gå till och en sista förtydligande att intervjun sker i samråd med eleven och intervjun, för att sedan börja spelas in via elektronisk utrustning i samråd med elever samt godkännande av målsman. Detta skriver Patel och Davidsson om, de menar att det är viktigt att förtydliga syftet med intervjun samt beskriva den intervjuades roll i arbetet. (Patel & Davidsson 2011: s.74) Alla intervjuer följde samma grundschema (se bilaga 1) gällande vilka frågor som ställdes, det vill säga att eleverna blev ställda samma frågor, men ofta var de personifierade för att passa just den eleven som blev intervjuad. Fördelarna med att personifiera frågorna till varje elev är att eleverna får en klarare bild med vad som frågan bygger på och hur de ska bemöta den, men nackdelarna är att frågorna har större möjlighet att tolkas på olika vis av eleverna.

Efter intervjuerna bearbetades de genom transkribering, där intervjuaren valde ut fyra stycken intervjuer som ansågs spegla hela gruppen i form av kön, bakgrund och hälsomål. Dessa intervjuer ansåg intervjuaren även att eleverna svarat mycket självständigt, i kontrast till vissa elever där intrycket var att de försökte ge ”rätt” svar. Det kan kopplas till den maktuppdelningen som skapas vid en intervju där eleven söker det svar hen tror intervjuaren vill höra. Detta går att arbeta bort då intervju är en färdighet som krävs övning för att bli duktig på (Kvale & Brinkmann, 2014: s. 34)

6. Resultat (Analys av Resultat)

Elevernas syn på hälsa har varierat mellan de olika eleverna, dock håller de flesta av dem med om att detta projekt varit givande för deras utveckling inom hälsa. En elev beskriver hur hens syn på hälsa förändrats under den period projektet pågått

Elev: Alltså jag har tänkt att hälsa är mest hur man mår! Men det är... men nu tänker jag att det är lite mer hur ens vardag ser ut, och vad man utsätts för, vilka situationer man är i, ah men, de mesta typ

Denna elev svarar på frågan hur projektet bidragit till en förändrad syn hos hen. Detta svar går att likna vid svar hos de flesta av eleverna i gruppen, då många av dem gav intrycket att projektet bidragit till en bredare syn på hälsa samt fått dem att fundera mer kring sin hälsa utanför ett patogent synsätt. Många av eleverna menar att denna förändring på synsätt beror på projektet i helhet och inte enbart det faktum att det arbetet med hälsomål. De beskriver föreläsningar och visa av de aktiviteter som genomfördes under workshop-dagarna som grunden i en bredare förståelse inom hälsobegreppet.

Intervjuerna öppnades med frågan ”Hur mår du idag?”. Denna öppningsfras fungerade som en lugnande start på intervjun samt skulle bidra till att ”bryta isen” hos eleverna som var nervösa. Denna fråga ledde till en del korta svar som till exempel ”Bra.”,

”Jo jag mår bra” och ”Bra. Tror jag”, men när följdfrågan om varför de mår som de mår kom så hade de flesta elever svårt att svara på den. Många blev tvungna att tänka ett tag för att sedan svara på liknade vis,

Elev: Det är snö ute, det är snart lov, det är chill dag. Det är skönt!

Samt,

Elev: jaa... hm... Jag tycker det går bra i skolan, fritiden spelar jag (idrott) och tycker det är kul.

Dessa två svar efterliknar de svar som hela gruppen gav, att hade svårt att förtydliga vad som var bra med deras hälsa och kunna sätta ord på sina känslor. Under en del dessa följdfrågor valde några få av eleverna att börja prata om sina hälsomål istället. De flesta av eleverna kopplade sin hälsa till ett välbefinnande inom skolan såsom på fritiden och de generella svaren om vad som påverkade deras hälsa handlade mycket om skolan kontra fritiden.

En stor del av detta projektet handlade om att eleverna tillsammans med hälsocoacherna skulle bestämma sig för ett hälsofrämjande mål att arbeta med under projektets gång. Vid frågor om projektets, och främst hälsomålets, inverkan på deras hälsa och studier fanns det ett tydligt mönster hos alla elever i gruppen. Eleverna ansåg detta projekt haft en god inverkan på deras studier och deras hälsa. Där vissa elever vittnade av en avsaknad av hälsolära och avsatt tid för hälsa inom skolundervisningen,

Elev: Alltså, dom lär ju inte ut hälsa så mycket, skulle jag säga. Nej, alltså dom pratar inte så mycket om det! Eller de är väl som såhär att när man mår lite dåligt ”ah men de blir bättre snart” men det är inte så att vi har såhär föreläsningar.

Intervjuare: Tycker du de här projektet skulle kunna läggas in i skolundervisningen?

Elev: Ah de tycker jag!

Intervjuare: Varför?

Elev: Ja men alltså... ungdomar mår väl allmänt, lite, alltså ganska dåligt, och, ja men jag tror väl alltså att de tänkte eller att vi tänker att de är okej att må dåligt, för att de är så många som mår dåligt, och att man tänker att a-men så här är det bara, men om man får lära sig mer om hälsa så kanske man tänker att, eller lär sig att ”a-men jag ska inte må dåligt hela tiden” och så får man veta lite mer hur man ska göra för att må bättre, typ så!

Intervjuare: De här med individuella samtal, är det något du skulle vilja se i skolan?

Elev: Ja, jag tror de, för alltså typ såhär att de är säkert många som mår dåligt men tänker att de är ett stort steg att prata med kuratorn typ, för då mår man verkligen jättedåligt, som att det typ är att prata med socialen, jag tänker att om man blir ”tvingad” till att prata en och en, så kanske man lär sig att, eh, de här ger någonting, och jag mår bättre av att prata med någon, och då får man lite mer hjälp.

Sammanfattningsvis så visar eleverna en tydlig kunskap på hur deras hälsa påverkas av olika sammanhang i vardagen, de visar även kunskap kring hur de själva kan arbeta med, för att förbättra, sin egen hälsa. Vidare så förklarar eleverna hur de anser hälsa är ett bristande samtalsämne inom skolundervisningen, samt ser positivt till hur ett liknade projekt som de genomförda *Hälsa för unga* skulle kunna fungera inom regelbunden skolundervisning. Och hur ett arbete tillsammans med en "hälsocoach" skulle kunna bidra till en större förståelse för sitt självgående.

7. Diskussion

Denna studies syfte var att finna hur projektet bidragit till elevernas hälsa, samt hur de tolkar begreppet hälsa. Vidare ska studien försöka ge en bild hur elevernas mål bidrog till deras hälsa under perioden projektet pågick.

I resultatet går det att urskilja hur eleverna i gruppen tolkar begreppet hälsa som något viktigt där många aspekter har stor betydelse för dess välmående. Vid projektets uppstart fanns det få nyanserade bilder kring hälsa och välmående hos eleverna, där de flesta ansåg hälsa vara en avsaknad av sjukdom, det vill säga ett patogent synsätt på hälsa. Men vid frågan om till exempel en diabetiker inte kunde innehålla hälsa så kunde eleverna inte svara på frågan. Detta synsätt speglar den bild som Brodin (Brodin 2014), Larsson (Larsson 2016) och Quennerstedt (Quennerstedt 2007) ger av det patogena synsättet på hälsa. Vilket enligt författarna till stor del lever kvar inom skolan, därför kunde det redan efter första dagen på detta hälsoprojekt dras paralleller mellan de dem skriver och hur eleverna ser på hälsa. Denna syn på hälsa vittnade dock många av eleverna att de till viss del förändrat under arbetet med detta projekt, detta kan bero på projektets sätt att arbeta med hälsofrämjande aktiviteter på ett vis som eleverna inte brukade arbeta med. I resultatet går det även att läsa om en elev som ansåg att de individuella samtalen kunde leda till ett djupare samtal hos de elever som annars inte, av olika anledningar, haft ett djupare samtal kring deras personliga hälsa med någon annan person.

En av eleverna beskrev tydligt hur denna typ av hälso-arbete saknas i skolan, och vid följdfrågan om hen ansåg det borde läggas in i skolundervisningen var eleven positiv till detta. Eleven fortsatte sitt resonemang med att ovetande stärka den studie Folkhälsomyndigheten (2014) genomför på ungdomar i samma ålder som eleven. Det vill säga att många ungdomar mår psykiskt sämre idag än vad ungdomar i samma ålder gjort tidigare. (Folkhälsomyndigheten 2014: s.15–33) Fortsättningsvis syns det tydliga liknelser vid elevernas självskattade hälsa i resultatet av intervjuerna, där de flesta av eleverna svarade att deras självskattade välmående är "Bra", vilket med stöd in svaren på följdfrågan "Varför?" kan kopplas till det folkhälsomyndighetens resultat. (Folkhälsomyndigheten 2014: s.15–33)

De flesta av eleverna i gruppen ansåg att hälsomålet bidragit till ett större hälsotänk hos dem. Som hälsocoach gjorde jag ett medvetet val att försöka utesluta så kallade "träningssmål", för att försöka lyfta en bredare syn på vad som påverkar elevernas hälsa i vardagen. Men det skulle kunna vara ett naturligt fortsatt steg i ett fortsatt liknade arbete med eleverna låta dem finna en aktivitet för att främja hälsan, och då söka en

meningsfullhet i detta för att den ska skapa motivation och glädje i utförandet. (Larsson 2016: s.182–184) Ett sådan arbete skulle kunna inkludera det skolverkets styrdokument (2011) beskriver att idrott och hälsoundervisningen i grundskolan bör sträva mot, att arbeta med olika definitioner av hälsa genom arbete med att ” planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter” (Skolverkets styrdokument lgy11 2011).

Så för att sammanfatta denna studie ser jag en tydlig förändring hos eleverna där de i början av projektet visade en tydlig bild av hälsa som en avsaknad av sjukdom, alltså ett patogent synsätt. Vilket tidigare nämnt går att koppla till det faktum att skolundervisningen många gånger lever kvar inom en patogen utläring. (Quennerstedt 2007: s.44) Men att under projektets gång har en del av elevernas synsätt förändrats till något bredare salutogen inriktning, där några elever medger hur de under arbetet med målen skaffat sig en tydligare bild hur deras hälsa påverkas av mer än mat, sjukdom och att vara fysisk aktiv.

8. Referenser

Brolin, M (2014). *Hälsoarbete i skolan – mer än motion, morötter och moral?* Örebro universitet. Lic. avhandling.

Folkhälsomyndigheten (2014). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14: grundrapport*, Folkhälsomyndigheten: Solna.

Kvale, S & Brinkmann, S, (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur.

Larsson, H. (2016). *Idrott och hälsa: Igår, I dag I morgon* Stockholm: Liber.

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

Quennerstedt, M. (2007). *Hälsa eller inte hälsa - är det frågan?* Utbildning & Demokrati,

Skolverkets styrdokument för grundskolan, LGY11, 2011.

<https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/laroplan-lgr11-for-grundskolan-samt-for-forskoleklassen-och-fritidshemmet?url=1530314731%2Fcompulsorycw%2Fjsp%2Fsubject.htm%3FsubjectCode%3DGRGRIDR01%26tos%3Dgr%26p%3Dp&sv.url=12.5dfce44715d35a5cdfa219f> [2019-01-17]

9. Bilagor

Bilaga 1:

Förslag till intervjuguide Åvestadal

1. Hur mår du idag?
2. Hälsoprojektet har pågått ca 2,5 mån nu sedan det började i mitten på september. Har du tänkt på dig egen hälsa mer/mindre än vanligt under den perioden? Om du har tänkt på din hälsa mer än vanligt, kan du beskriva vad det är du tänkt på?
3. På vilket sätt tycker du att du har varit hälsosam under perioden då hälsoprojektet pågått?
4. Hur har det gått med det mål du satt upp? Varför?
5. Är det något du känner att du kunnat göra annorlunda?
6. Känner du att detta projekt varit nyttigt för dig? Hur då?
7. Hur tycker du om hälsa i skolan kontra detta projekt?
8. Hur tror du att du kommer ha nytta av detta projekt (mål) i framtiden?
9. Är det något mer du skulle vilja tillägga om hälsa eller om själva projektet Hälsa för unga?