

”Praktisk undervisning ett steg i rätt riktning”

En studie om hur elevers psykiska hälsa gynnas av konst- och färdighetsämnena

Desirée Westerholm

Avhandling för
magisterexamen
Fakulteten för pedagogik och
välfärdsstudier
Åbo Akademi
Vasa, 2020

Abstrakt

Författare Westerholm Desirée	Årtal 2020
Arbetets titel ”Praktisk undervisning ett steg i rätt riktning”: En studie om hur elevers psykiska hälsa gynnas av konst- och färdighetsämnena	
Publicerad avhandling för magisterexamen i pedagogik Hushållsvetenskap Vasa: Åbo Akademi. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier	Sidantal (tot.) 60 (75)
<p>Elever som lider av psykisk ohälsa har sedan början av 2000-talet blivit allt vanligare i de finländska skolorna i synnerhet i de högre årskurserna. Med den här studien vill jag lyfta fram dessa elever och hur vi skall lägga upp undervisningen så den gynnar elevers psykiska hälsa. Jag har valt att göra en inriktning på konst- och färdighetsämnena. Syftet är att ta reda på om konst- och färdighetsämnena gynnar elevers psykiska hälsa och på vilket sätt ämnena gynnar eleverna. Utöver det undersöker jag hur läraren påverkar elevers hälsa. Utgående från detta syfte har jag skapat följande forskningsfrågor:</p> <ul style="list-style-type: none">• Gynnas elevers psykiska hälsa av konst- och färdighetsämnena? På vilket vis?• Är vissa konst- och färdighetsämnen mer gynnsamma för elevers psykiska hälsa än andra? Vilka/vilket ämne är mera gynnsamma samt varför?• På vilket sätt kan läraren påverka intresset för konst- och färdighetsämnena?• På vilket sätt kan läraren påverka elevernas psykiska hälsa? <p>För att få svar på ovanstående frågor använde jag mig av en enkät som datainsamlingsmetod. Enkäteten bestod av både öppna frågor och flervalsfrågor. Enkäten delades via sociala medier för att få stor spridning. Informanterna behövde vara 15 år gamla och gått i grundskolan i Svenskfinland. Totala antalet informanter i undersökningen var 100.</p> <p>I resultatet framkommer det att elevers psykiska hälsa gynnas av konst- och färdighetsämnena. Detta beror bland annat på att eleverna känner lägre prestationskrav, mera frihet och mera rörlighet på konst- och färdighets lektionerna. Det finns dock lite skillnader mellan de olika ämnena. Gymnastiken har en tendens att vara mindre gynnsam än de övriga ämnena. Det framkommer även att läraren kan påverka elevers intresse för ett ämne samt mående genom att till exempel vara orättvis och okunnig. Okunnigheten gällde främst obehörig personal.</p> <p>Tidigare forskning lyfter fram att praktiskt arbete gynnar individers kognitiva förmåga och hälsa. Tidigare forskning har även kommit fram till att praktiskt arbete och hantverk bidrar till att människan har lättare att visa känslor och öppna sig, samt att man lättare kan koppla av.</p>	
Sökord / indexord Psykisk hälsa, psykisk ohälsa, konst- och färdighetsämnena, praktiskt arbete	

Innehåll

”Praktisk undervisning ett steg i rätt riktning”	1
1 Inledning	2
1.1 Bakgrund och problemdiskussion	2
1.2 Syfte och forskningsfrågor	3
1.3 Centrala begrepp	3
1.3.1 Psykisk hälsa	3
1.3.2 Psykisk ohälsa	4
1.3.3 Läroplan	4
1.3.4 Konst- och färdighetsämnen.....	4
1.3.5 Sociala medier	4
1.3.6 Psykiska sjukdomar och psykiska störningar	5
1.3.7 Kognitiv förmåga	5
1.3.8 Praktiskt arbete	5
1.4 Tidigare forskning	5
1.5 Disposition	7
2 Psykisk hälsa och psykisk ohälsa	8
2.1 Begreppen psykisk hälsa och ohälsa	8
2.1.1 Psykisk hälsa i Finland	9
2.1.2 Depression	9
2.1.3 Ångest.....	10
2.1.4 Nedstämdhet.....	11
2.2 Orsaker till psykisk ohälsa	12
3 Konst- och färdighetsämnena	15
3.1 Konst- och färdighetsämnen.....	15
3.2 Slöjdens gynnsamma effekter	16
3.3 Gymnastikens gynnsamma effekter	18
3.4 Bildkonstens gynnsamma effekter	20
3.5 Musikens gynnsamma effekter.....	21
3.6 Huslig ekonomis gynnsamma effekter	22
4 Skolan	23
4.1 Prestationskrav	23
4.2 Utmanande övningar och läxor	24
4.3 Stress	25
4.4 Dålig klassanda	26

4.5	Stillasittande	27
4.6	Mobbning	28
4.6.1	Vad är mobbning?	28
4.6.2	Olika typer av mobbning	29
4.6.3	Orsaker till mobbningen	30
5	Övriga faktorer	31
5.1	Kost	31
5.2	Hemförhållande	32
5.2.1	Fattigdom	32
5.2.2	Våld	33
5.2.3	Vårdnadshavare	34
5.2.4	Utländsk bakgrund	34
5.3	Hobbyer	35
6	Metod	36
6.1	Djupare inblick i forskningsfrågorna	36
6.2	Val och beskrivning av metod	37
6.3	Kvalitativ och kvantitativ forskning	38
6.4	Val av informanter	39
6.5	Genomförande av undersökning	40
6.6	Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet	41
6.7	Bearbetning av insamlat material	43
7	Resultat	44
7.1	Resultatredovisning	44
7.1.1	Gynnas elevers psykiska hälsa av konst- och färdighetsämnena? På vilket vis?	44
7.1.3	På vilket sätt kan läraren påverka elevers intresse för konst- och färdighetsämnena?	50
7.1.4	På vilket sätt kan läraren påverka elevers psykiska hälsa?	52
8	Diskussion	54
8.1	Resultatdiskussion	54
8.1.1	Gynnas elevers psykiska hälsa av konst- och färdighetsämnena	54
8.1.2	Är viss konst- och färdighetsämnen mera gynnsamma än andra?	56
8.1.3	På vilket sätt kan läraren påverka elevers intresse för konst- och färdighetsämnena?	56
8.1.4	På vilket sätt kan läraren påverka elevers psykiska hälsa?	57
8.2	Metoddiskussion	58
8.3	Förslag till fortsatt forskning	59

Referenser	61
Bilagor	65

Figurer

<i>Figur 1: Psykisk besvär, flickor</i>	14
<i>Figur 2: Psykiska besvär, pojkar</i>	14
<i>Figur 3: Fattigdom i Finland 2017</i>	34

Tabeller

<i>Tabell 1: Orsaker till att man lättare kan vara sig själv under konst- och färdighetslektionerna.....</i>	46
<i>Tabell 2: Orsaker till att det är bra att jobba praktiskt.....</i>	47
<i>Tabell 3: Det bästa och sämsta med konst- och färdighetsämnena.....</i>	47-48
<i>Tabell 4: Orsaker till att vissa ämnen är mera motiverande än andra.....</i>	49
<i>Tabell 5: Lärarens påverkan på elevers intresse för ett ämne.....</i>	51-52
<i>Tabell 6: Lärarens påverkan på elevers mående.....</i>	53

1 Inledning

1.1 Bakgrund och problemdiskussion

Ungas psykiska hälsa försämras hela tiden och allt flera unga mår dåligt. Detta beror till stor del på stress och höga förväntningar (Hallberg, 2018). Dagens unga utsätts för allt mera stress och högre prestationskrav än tidigare. Den unga befolkningen borde få växa upp i lugna miljöer där de känner sig trygga och säkra då kan man åstadkomma en trygg och välmående befolkning. I dagsläget ser det dock inte lika ljus ut. Därför undersöker jag ifall eleverna skulle må bättre av att få mera praktisk undervisning i skolan. Mår eleverna bättre om de får arbeta med händerna och röra på sig under skoldagen? Bland annat den frågan kommer denna avhandling att ge svar på. Jag är själv intresserad av elevernas välmående och deras psykiska hälsa. Detta beror på att många av mina vänner under skoltiden har lidit av psykisk ohälsa och lider än idag av psykisk ohälsa. En annan orsak är att jag själv tycker om att jobba med händerna vilket man får göra under konst- och färdighetsämnenas lektioner. Därför har jag valt att undersöka ifall elevers psykiska hälsa gynnas av konst- och färdighetsämnena.

Jag har under mina studier till ämneslärare i huslig ekonomi också studerat till klasslärare och får då en dubbel behörighet. Det var under klasslärarstudierna som jag började fundera allt mera kring hur läraren kan jobba med elevernas psykiska hälsa och hur klassläraren egentligen jobbar i skolan. Som ämneslärare i huslig ekonomi kan det kännas lite utmanande ibland att börja jobba med elevernas välmående eftersom man inte har samma klass hela tiden utan man ser en klass en gång i veckan. Eftersom man träffar eleverna så sällan, lär man sig inte känna eleverna lika snabbt som de lärare som undervisar samma klass flera gånger i veckan. Dessutom är huslig ekonomi endast obligatoriskt i årskurs 7 och jag känner att man borde jobba med elevers psykiska hälsa utöver årskurs 7, gärna redan från årskurs 1.

Mycket av det jag fick lära mig under klasslärarutbildningen var teoretiskt och traditionellt, även om digitaliseringen hade ett stort inflytande. Det diskuterades sällan praktisk undervisning i något annat ämne än konst- och färdighetsämnena även om praktisk undervisning också existerar bland de övriga ämnena. Det var då jag började fundera att det jobbas för lite med praktisk undervisning under de övriga lektionerna i skolan.

Själv älskade jag de praktiska ämnena i skolan eftersom det var en helt annan del av hjärnan som fick arbeta under de lektionerna och ens kreativitet fick flöda. Detta gjorde mig mera motiverad till skolan och skolarbetet. Utgående från min hypotes började jag undersöka ifall

det fanns någon tidigare forskning som påvisar att de praktiska ämnena d.v.s. konst- och färdighetsämnena är bra för elevernas psykiska välmående. Jag är medveten om att största delen av undervisningen går att göra praktiskt men jag har valt att begränsa mig till konst- och färdighetsämnena. Detta beror på mitt eget intresse för konst- och färdighetsämnena men det beror även på att avhandlingen annars skulle bli för omfattande.

1.2 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med avhandlingen är att undersöka ifall elevers psykiska hälsa gynnas av konst- och färdighetsämnena. Om det visar sig att konst- och färdighetsämnena gynnar elevernas psykiska hälsa, hoppas jag att det finska samhället börjar värdesätta konst- och färdighetsämnena mera. Nu faller de ofta lite på sidan då de inte finns med i PISA undersökningen eller andra undersökningar där elevernas kunskap testas. Utöver detta undersöks det även om det finns någon skillnad mellan de olika ämnena eller om alla konst- och färdighetsämnen är lika bra för elevernas psykiska hälsa. Utgående från detta syfte har jag formulerat fyra forskningsfrågor;

- Gynnas elevers psykiska hälsa av konst- och färdighetsämnena? På vilket vis?
- Är vissa konst- och färdighetsämnen mer gynnsamma för elevers psykiska hälsa än andra?
Vilka/vilket ämne är mera gynnsamma samt varför?
- På vilket sätt kan läraren påverka intresset för konst- och färdighetsämnena?
- På vilket sätt kan läraren påverka elevernas psykiska hälsa?

1.3 Centrala begrepp

I det här kapitlet tar jag fasta på några centrala begrepp i avhandlingen och förklarar vad jag avser med dem.

1.3.1 Psykisk hälsa

Psykisk hälsa innebär att en människa mår bra inombords. Psykisk hälsa handlar om att man är nöjd med sig själv som människa samt med sitt liv. Om människan har en god psykisk hälsa mår hen bra mentalt men inte alltid fysiskt men dessa två går ofta hand i hand. (THL, 2019.)

1.3.2 Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa innebär att människan mår mentalt dåligt. I de flesta fall har personen råkat ut för något traumatiskt eller stressande vilket leder till att kroppen inte orkar hantera det och då börjar individen må dåligt. Psykisk ohälsa kan även vara genetisk, vilket innebär att personen till exempel ärvt en psykisk sjukdom från sina föräldrar. I Finland finns det relativt få psykiska sjukdomar men allt större del av befolkningen börjar lida av psykiska ohälsa. Idag är ökningen störst bland Finlands yngre generation. (THL, 2019.)

1.3.3 Läroplan

Läroplanen är ett styrdokument i den finländska skolan. I läroplanen står det vad eleverna skall lära sig under året samt bedömningskriterier till varje ämne. Dessutom finns det riktlinjer kring hur många timmar av varje ämne som skall undervisas i skolan. Läroplanen förnyas cirka vart tionde år. Den senaste läroplanen är från 2014. I de finländska skolorna används de nationella läroplansgrunderna och kommunernas egna läroplaner som grund till undervisningen i skolorna. Undervisningen varierar lite från kommun till kommun då alla kommuner själva får välja hur de ordnar undervisningen enligt sin läroplan men alla kommuner och städer använder samma grund. (Utbildningsstyrelsen, 2014.)

1.3.4 Konst- och färdighetsämnen

Konst- och färdighetsämnen är ämnen där eleverna får möjlighet att arbeta mera praktiskt samt arbeta med sig själv på olika vis. Konst- och färdighetsämnen bidrar till att eleverna får vara kreativa och tänka själva. I Finland har vi fem olika konst- och färdighetsämnen. Dessa är gymnastik, huslig ekonomi, slöjd, musik och bildkonst. Slöjd, musik och bildkonst är obligatoriska från årskurs 1–7, huslig ekonomi är obligatoriskt endast under årskurs 7 och gymnastiken är obligatorisk från årskurs 1–9. (eGrunder, 2019.)

1.3.5 Sociala medier

Sociala medier är ett samlingsnamn för applikationer ("appar") på internet där man direkt kan kommunicera med varandra genom text, ljud eller bild. Sociala medier börjar bli allt vanligare i de lägre årskurser och mycket av dagens mobbning sker via sociala medier. Några av de vanligaste sociala medierna är Snapchat, Instagram, Whatsapp, Twitter, Facebook, Tiktok och Youtube. Via till exempel Whatsapp, Twitter och Facebook skriver eller skickar eleverna bilder till varandra, till skillnad från Snapchat där eleverna främst skickar bilder till varandra på sig själva eller på någon annan. På Instagram publicerar eleverna bilder. På Tiktok och Youtube

publicerar eleverna filmer eller tittar på filmer som andra publicerar. Alla sociala medier har olika funktioner samt olika fördelar och nackdelar. (Holmström & Wikberg, 2015.)

1.3.6 Psykiska sjukdomar och psykiska störningar

Psykiska sjukdomar är det som förr kallades för mentala sjukdomar. Idag heter de psykiska sjukdomar eller psykiska störningar. Psykiska sjukdomar kan vara en följd av psykisk ohälsa. Psykiska sjukdomar kan även vara genetiska, vilket kan innebära att man föds med en psykisk sjukdom. Sjukdomarna är olika svåra att bota och behandla. Det som är viktigt att komma ihåg är att det är skillnad på psykiska sjukdomar och psykisk ohälsa. (Hallberg, 2018.)

1.3.7 Kognitiv förmåga

Den kognitiva förmågan är en förmåga som alla människor har, men hos en del är den mera utvecklad än hos andra. Den kognitiva förmågan handlar om att förstå samband, analysera sammanhang samt utforma en framställning av ett ämne. Till den kognitiva förmågan hör även förmågor som att minnas, dra slutsatser, använda språket i olika sammanhang, göra matematiska beräkningar, upptäcka likheter och skillnader m.m. Att ha en god kognitiv förmåga underlättar vardagen. Därför är det viktigt att den utvecklas och stärks under skolåren. (Egidus, 2019.)

1.3.8 Praktiskt arbete

Praktiskt arbete kan betyda två saker:

1. Arbete som lär inför framtiden, d.v.s. sådana saker som en individ bör kunna för att klara av vardagen, eller saker man bör kunna för att kunna ha ett jobb inom en viss bransch.
2. Det andra betydelsen är att jobba med händerna och jobba med konkreta saker.

I den här avhandlingen fokuseras det mest på alternativ två, d.v.s. eleverna får jobba med händerna och med konkreta saker samt vara rörliga. (Svenaesus, 2009.)

1.4 Tidigare forskning

Sawander (2016) har gjort en forskning kring hur elevernas kognitiva förmåga stärks av att arbeta mera praktiskt. I sin undersökning har hon undersökt två olika klasser i årskurs 9. Den ena klassen har fått åka till Grekland och jobba med missionsarbete medan den andra klassen

har fått vara kvar i Sverige och jobba med en missionärsorganisation och deras arbete i Grekland. Efter det har båda grupperna fått i uppgift att göra en film om missionsarbete i Grekland. I filmerna syns det tydliga skillnader mellan grupperna, det syns tydligt vilken grupp som verkligen har varit involverad och sett missionsarbetet. Den klass som var till Grekland kunde mycket mera om missionsarbete och var mycket mera intresserade. Det här exemplet var dock extremt och orättvist då ena gruppen fick åka utomlands men inte den andra men det påvisar ändå att inläringen gynnas av det praktiska arbetet. (Sawander, 2016.)

Sawander påstår att det är just det att eleverna får uppleva saker och ting samt jobba med händerna som gör att det praktiska arbetet gynnar elevernas inläring. På det viset blir allting konkret för eleverna och de har lättare att förstå saker och ting och det går lättare att koppla till elevernas egen vardag. (Sawander, 2016.)

Att eleverna får jobba med händerna sätter även båda hjärnhalvorna i arbete vilket påverkar inläringen. Den vänstra hjärnhalvan utvecklar språket och det logiska tänkande medan den högra hjärnhalvan utvecklar känslor och beteende. Detta är positivt både för inläringen och för det psykiska måendet. (Sawander, 2016.)

Emmi Nilsson och Micaela Ohlson har funderat på om det finns någon skillnad mellan teori och praktik gällande vilket som undervisas först. Lär sig eleverna bättre om de har teoretisk undervisning först och praktisk undervisning sen eller lär sig eleverna bättre om de har praktisk undervisning först och den teoretisk delen sen. Nilsson och Ohlson kom fram till att de elever som fick jobba praktiskt först var mera aktiva under teorin och diskussionen eftersom de hade konkreta exempel att utgå ifrån. Eleverna som hade teori först hade svårt att uppfatta begrepp och centralt innehåll under lektionerna. Nilsson och Ohlson definierar praktiskt undervisning som undervisning där eleverna måste arbeta med både kropp och hjärna, framförallt använda händerna och fingrarna. (Nilsson & Ohlson, 2017.)

Undersökningen var gjord i alla ämnen i skolan d.v.s. allt från naturvetenskaper till språk, inte enbart konst- och färdighetsämnen, men det var främst konst- och färdighetsämnen som hade både teori och praktik. Därför är resultatet långt baserat på konst- och färdighetsämnen. Nilsson och Ohlson poängterar dock att det är möjligt att ha praktiska inslag i de flesta ämnen, inte enbart i konst- och färdighetsämnen. Nilsson och Ohlson önskar se mera praktisk undervisning i skolan i framtiden. (Nilsson & Ohlson, 2017).

1.5 Disposition

I den här avhandlingen börjar jag med en kort inledning om temat och tankar kring det. Efter inledningen kommer bakgrundsinformation och tidigare forskningar. Sedan presenteras syfte och forskningsfrågorna för att skapa en klarhet i avhandlingen. I och med detta lyfts även centrala begrepp i avhandlingen fram. I teorikapitlet börjar jag med att presentera psykiska hälsa lite mera ingående eftersom det är en viktig del avhandlingen. Efter att jag presenterat psykisk hälsa tar jag fasta på faktorer som finns i och utanför skolan som kan påverka den psykiska hälsan. Jag väljer att göra detta för att visa att all psykisk hälsa inte är kopplad till skolan utan det finns även andra faktorer som påverkar den psykiska hälsan. De faktorer jag lyfter fram är de allra vanligaste faktorerna som påverkar hälsan utanför skolan. Eftersom avhandlingen handlar om konst- och färdighetsämnena får de ett eget kapitel i avhandlingen. I det kapitlet lyfter jag fram vilka gynnsamma effekter dessa ämnen har på människan samt vad läroplanen säger om dessa ämnen. Efter teorikapitlet börjar metodkapitlet där jag beskriver hur forskningen är gjord samt vilka tillvägagångssätt jag använt för att uppnå resultatet. Slutligen kommer resultat och diskussion där jag lyfter fram till exempel förslag på fortsatt forskning.

2 Psykisk hälsa och psykisk ohälsa

I dagens samhälle kan man allt oftare läsa i tidningarna om att dagens unga mår dåligt och lider av psykisk ohälsa. I det här kapitlet definieras begreppet psykisk hälsa och psykisk ohälsa. I det här kapitlet behandlas även olika typer av psykisk ohälsa samt orsaker till psykisk ohälsa.

2.1 Begreppen psykisk hälsa och ohälsa

För att kunna förstå sig på psykisk hälsa och ohälsa måste man förstå begreppet ”hälsa”. Det finns flera olika definitioner på begreppet hälsa och de allra flesta människor eftersträvar en god hälsa. Därför kan man beskriva hälsa som någonting som är eftersträvansvärt. Vad begreppet ”hälsa” egentligen betyder är individuellt. En del individer menar att det betyder att man inte har någon sjukdom, medan andra anser att en god hälsa betyder att man har det bra både ekonomiskt och fysiskt i livet. Det finns inget direkt rätt eller fel när det gäller definitionen på begreppet hälsa. (Hallberg, 2018.)

Enligt Hallberg (2018) finns det tre olika definitioner på begreppet ”hälsa” som man brukar använda i vanliga fall. Den första definitionen är en biomedicinsk definition. (Hallberg, 2018.)

Den biomedicinska definitionen går ut på att en person har en god fysisk och psykisk hälsa där det inte finns några störningar i vare sig de anatomiska och biofysiska strukturerna eller funktionerna. Det innebär att personen inte lider av någon sjukdom. Om personen lider av någon sjukdom lider hen av dålig fysisk eller psykisk hälsa. (Hallberg, 2018.)

Följande definition är den funktionella definitionen som innebär att en person har god fysisk och psykisk hälsa när hen subjektivt eller objektivt fungerar normalt. Det betyder egentligen att en person har en allmän god funktionsförmåga. (Hallberg, 2018.)

Den sista definition har att göra med välbefinnande. De flesta människor strävar efter ett gott välbefinnande. Välbefinnande har oftast med inre orsaker att göra, som prestationsförmåga, vad personen vill göra med sitt liv och vad personen har för mål med sitt liv. En person med klara mål och värderingar i livet har oftast ett gott välbefinnande. (Hallberg, 2018.)

2.1.1 Psykisk hälsa i Finland

I Finland har vi ett bra hälsotillstånd jämfört med många andra länder i världen, Finland har en hög medellivslängd och även en stigande sådan. Dessutom har Finland en låg barndödlighet. Ohälsan i Finland är ojämnt fördelad mellan olika folkgrupper. Hurdan hälsa man har beror på hurdan livsstil, levnadsvanor och sociodemografiska förhållanden man har. Sociodemografiska förhållanden är till exempel civilstånd, ålder, kön och etnicitet. När man diskuterar hälsa lyfts alltid en persons livsstil upp eftersom den kan ha stor betydelse för personens hälsa. (Hallberg, 2018.)

Ohälsosam kost och bristande fysisk aktivitet är faktorer som ofta påverkar hälsan negativt. Om en person gör andra val i sin livsstil är det mindre risk att drabbas av dålig hälsa både psykiskt och fysiskt. En välmående befolkningen gynnar alla, inte enbart den enskilda individen. En sjuk befolkning kostar samhället när det gäller sjukvård, sjukskrivningar och produktionsbortfall. Därför strävar de flesta länder efter att ha en god allmän hälsa. (Hallberg, 2018.)

Psykisk ohälsa skall alltid tas på största allvar eftersom det är ett mycket allvarligt tillstånd hos en människa. Psykisk ohälsa påverkar inte enbart individen utan även de anhöriga och samhället. Därför bör man alltid ingripa om någon mår psykiskt dåligt. Psykisk ohälsa kan även leda till fysisk ohälsa. Allt flera unga lider av psykisk ohälsa såsom depression, ångest eller nedstämdhet. Om man satsar på de ungas hälsa redan i ung ålder brukar de må bättre som äldre. (Hallberg, 2018.)

2.1.2 Depression

”Depression” innebär att en person drabbas av långvarig nedstämdhet, orkeslöshet och förlust av välbehagskänsla i minst två veckor. En tillfällig nedstämdhet betyder inte att man har en psykisk sjukdom. Olika personer visar olika symptom på depression. Man kan lida av mild, måttlig eller svår depression. Ett av de vanligaste symptomen är att den drabbade individen inte orkar vara sociala, vilket betyder att de tappar kontakten till personer de tycker om och isolerar sig själva. Hur svår depression är påverkar hur mycket funktionsförmågan påverkas. En person med mild depression kan oftast studera eller jobba som vanligt, även om funktionsförmågan är en aning nedsatt. Föreningen Mieli har gjort en undersökning där de ser om det finns någon skillnad mellan män och kvinnor gällande depression. De har kommit fram till att kvinnor drabbas oftare av depression än män. 20 procent av kvinnorna drabbas och 10 procent av männen. I denna undersökning fanns det inte en separat kategori för barnen utan de tillhör

endera gruppen män eller kvinnor. Det här gör att det inte finns någon statistik över hur många barn som lider av depression i Finland. I Finland är depression den vanligaste orsaken till invalidpension. Det finns personer som aldrig kommer ut i arbetslivet för de lider av kraftig depression i så ung ålder att de får invalidpension när de gått klart skolan. (Mieli, 2019.)

Vanliga symptom vid depression är sänkt grundstämning, utmattning, avsaknad av självkänsla, tankar om död och självmord, koncentrationssvårigheter, psykomotorisk påverkan, sömnstörningar samt aptit- och viktförändringar. Vanligen börjar en deprimerad personen som lider av depression anklaga och trycka ner sig själva. Personen kan ställa höga krav på sig själv och när de inte går att uppnå ser hen sig som sämre än andra. En annan vanlig sak som personer med depression gör är att ta skulden för allting. Till exempel om det händer en olycka anser de att de är skyldiga, även om de inte har gjort något. (Mieli, 2019.)

Orsakerna till depression kan vara ärftliga men är det oftast inte. Depression handlar ofta om att personen har haft en trasslig barndom, till exempel blivit utsatt för fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld eller så har personen blivit övergiven. Även svåra, sorgliga eller tunga livshändelser kan leda till depression. Alla personer som är deprimerade har inte haft en dålig barndom. Depression kan även bero på minnesstörningar, nedsatt sköldkörtelfunktion eller Parkinsonsjukdom. Läkemedelsbiverkningar eller missbruk av till exempel alkohol och droger kan också leda till depression. (Mieli, 2019)

2.1.3 Ängest

Ängest kan upplevas på många olika sätt. Det kan till exempel vara ängslighet, oro, rädsla eller panik. Lite ängest lider de flesta människor av någon gång men ängest som sjukdom är ändå relativt ovanligt. Då ängesten börjar vara regelbunden och återkommande blir den ett problem. När en individ känner ängest känner hen sig hotad av allt och försöker hitta olika sätt att hantera hoten. När kroppen känner av dessa hot ökar aktiviteten i sympatiska nervsystemet vilket bidrar till en ökad impuls att antingen fly eller fäkta. Denna impuls är viktig för människans överlevnad men trots detta är det inte bra att lida av ängest alltför ofta. (von Knorring, 2012.)

Orsakerna till ängest kan vara både biologiska och omgivningsbaserade faktorer. Biologiska faktorer är att ängesten är ärftlig till viss del. Om ena föräldern lider av ängest löper barnen större risk att även de kommer att lida av ängest. Ängest kan även bero på kemisk obalans i hjärnan. Personer som lider av ängest har ofta problem med olika signalsubstanser i hjärnan såsom serotonin, noradrenalin och gammaaminosmörtsyra. Omgivningsfaktorer är faktorer som

inte har med kroppen eller genetiken att göra. Det kan handla om individens umgänge, arbetsplatsen, skolan eller tidigare upplevelser. Även om ångesten till viss del är genetisk, är det oftast omgivningen som bidrar till ångesten. Barn som blivit utsatt för något traumatiskt i barndomen löper ofta större risk av att drabbas av ångest. Ångest är även vanligt vid stora livsförändringar såsom skilsmässa, graviditet och pensionering. (Terapeutförbundet, 2018.)

Det finns sju vanliga ångestsyndrom. Det är generaliserad-, social- och panikångest, tvångssyndrom, posttraumatiskt stressyndrom, fobier och agorafobi. "Generaliserad ångest" är ångest under en längre period och under längre stunder, medan social ångest och agorafobi oftast handlar om ångest vid specifika tidpunkter och samlingar. Social ångest upplevs när personer måste umgås med många människor och agorafobi upplevs vid offentliga platser, till exempel på torg eller busshållplatser med mycket människor. Panikångest handlar om att man plötsligt får panikattacker. Attackerna kan vara i några minuter eller upp till flera timmar. Vid en panikattack upplever personen ofta överklighetskänslor, tryck i bröstet, snabba hjärtslag samt skakningar. (Terapeutförbundet, 2018.)

Fobier handlar däremot om att man är rädd för någonting och det behöver inte vara personer, det kan till exempel handla om spindlar eller smuts. Tvångssyndrom innebär att oönskade tankar och ritualer dyker upp. Det kan handla om att man måste tvätta händerna om och om igen eller låsa dörren fem gånger. Många upplever att de måste göra dessa saker för att bli kvitt tankarna vilket leder till ett tvångsbeteende. (Terapeutförbundet, 2018.)

Posttraumatiskt stressyndrom uppstår oftast efter att en person har blivit utsatt för något traumatiserande, det kan handla om en olycka, sexuellt övergrepp eller mobbning. För personer som upplevt detta kommer ångesten som intensiva minnesbilder eller mardrömmar där händelsen återupplevs. Den här ångesten är oftast stark och personerna väljer oftast att undvika ställen som påminner dem om den händelse de varit med om. (Terapeutförbundet, 2018.)

2.1.4 Nedstämdhet

Nedstämdhet är en naturlig del av livet. Nedstämdhet är ofta känslor av oro, sorg och håglöshet. Det kan vara händelser som gör att du känner dig nedstämd, det kan till exempel vara ett dödsbud, dålig ekonomi eller stress. I vanliga fall går nedstämdheten över av sig själv, men inte alltid, och går den inte över bör man söka hjälp. I vanliga fall hjälper det att tala med någon eller umgås med sina vänner vid nedstämdhet, det brukar hjälpa de flesta människor. Om man

känner sig nedstämd är det också viktigt att sova tillräckligt mycket så man inte blir trött samt äta näringsrik och hälsosam mat. (Schelin, 2016.)

Om nedstämdheten varar i flera veckor bör man söka vård. Det samma gäller ifall man har svårt att koncentrera sig, tappar aptiten eller förlorar intresse för vanliga aktiviteter. Om man upplever alla dessa symptom kan nedstämdheten leda till depression som bör behandlas. Detsamma gäller ifall en person börjar prestera sämre i skolan eller på jobbet, isolerar sig från andra människor och ägnar all sin lediga tid åt tankeverksamhet. (Schelin, 2016.)

Ångest, depression och nedstämdhet hänger mer eller mindre ihop med varandra och har blivit vanligare bland den unga befolkningen i Finland sedan 2000-talet. Många unga, i synnerhet flickor i högstadiet, lider av psykisk ohälsa. (Schelin, 2016.)

2.2 Orsaker till psykisk ohälsa

Det finns fler faktorer som bidrar till att psykisk ohälsa har blivit vanligare bland unga i Finland. Idag uppskattas att upp till en miljon finländare lider av psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa är den vanligaste orsaken till sjukskrivning och sjukpension. Det är flera kvinnor än män som drabbas av psykisk ohälsa, men det börjar bli vanligare också bland männen. Antalet personer som lider av psykisk ohälsa har tredubblats under 2000-talet. Framförallt är det depression, ångest och missbruk som har ökat under 2000-talet. Vilken typ av missbruk det är kan variera, eftersom det finns många olika typer av missbruk idag. (THL, 2019.)

Enligt Hallberg (2018) beror ökningen av psykisk ohälsa på strukturförändringar i miljöer där barn vistas mycket, d.v.s. internet och skolan. När internet diskuteras är det främst sociala medier som är aktuella. Eleverna kommer åt vad som helst via de sociala medierna och börjar följa personer som är ”perfekta”. Då vill eleverna leva upp till samma mål och ställer höga krav på sig själva för att komma upp till samma standard som sina instagramföljare. Via sociala medier ser allting även väldigt enkelt ut och de skapar ett nytt ideal om hur människan borde leva idag. Sociala medier är även en stor orsak till mobbningen i skolan eftersom det är väldigt lätt att mobba någon på sociala medier. (Hallberg, 2018.)

När det gäller skolan är föräldrarna ofta skyldiga till elevers psykiska ohälsa, då föräldrarna i många fall ställer alltför höga krav på sina barn som de vill att de skall uppnå. Det skapar stor stress på eleverna eftersom de inte vill göra sina föräldrar besvikna. En annan situation i skolan som kan bidra till detta är skolans allt större klasser, obehöriga lärare och andra inbesparingar.

I och med större klasser och större skolor har läraren allt svårare att se varje enskild individ, vilket kan bidra till ökad mobbning och utfrysning. (Hallberg, 2018.)

Mobbningen i skolan kan sedan leda till depression, stress och missbruk eftersom eleverna känner sig värdelösa och ensamma. Mobbingen har även ökat via sociala medier, inte enbart via skolan. (Hallberg, 2018.)

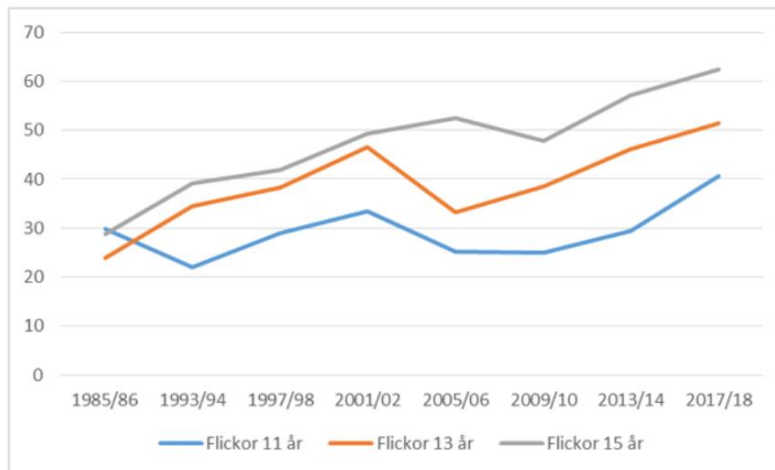
Obehörig personal och inbesparingar leder ofta till att personalen i skolorna inte är utbildade eller utbildningen är bristande. Det här kan bidra till att eleverna har allt svårare att få den hjälp de behöver då personalen inte besitter den kunskap som de borde. Inbesparingarna kan även leda till för lite personal, vilket i sin tur betyder att personalen inte räcker till. Det finns flera problem som behöver åtgärdas än vad det finns resurser till. (Hallberg, 2018.)

Utöver dessa fall finns det även de elever som har en diagnos eller andra svårigheter som bidrar till psykisk ohälsa. Andra svårigheter kan vara jobbiga hemförhållanden, mobbning, stress, annan språkbakgrund mm. Det börjar även bli vanligare med genetiskt psykiska sjukdomar. Detta beror på att diagnostiseringen av sjukdomarna har förbättrats och de upptäcks allt tidigare. Dessa sjukdomar innebär inte att eleven behöver ha dåliga hemförhållanden eller att hen är mobbad utan eleven har helt enkelt ärvt sjukdomen från sina föräldrar. (von Knorring, 2012.)

På följande sida finns två tabeller (hämtade från folkhälsomyndigheten) över hur den psykiska ohälsan har ökat bland unga sedan 1985. Figur 1 gäller flickor och figur 2 gäller pojkar. Det som kan konstateras utgående från tabellerna är att både pojkar och flickor har börjat må allt sämre, men flickornas andel har ökat betydligt kraftigare. (Folkhälsomyndigheten, 2019.)

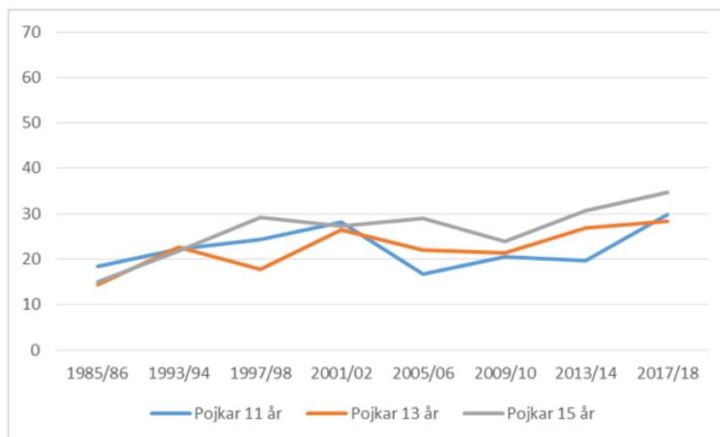
För att ett barn skall räknas med i den här statistiken bör barnet ha minst två psykiska eller somatiska besvär. Besvären skall uppstå mer än en gång i veckan och bör ha pågått i minst ett halvår. Utgående från samma figur kan man konstatera att 11-åriga barn är de som är lyckligast och mår bäst. De barnen har visats ha minst besök hos psykologiska avdelningar och minst symptom på psykiska sjukdomar. Trots detta kan vi i tabellen nedan se hur den psykiska ohälsan ökar även bland 11-åringarna. I tabellerna ser man att det finns endast en liten skillnad mellan de olika åldrarna. Det som kan konstateras utgående från tabellerna är att pojkarnas tabeller varierar en del från år till år. De har stigit och sjunkit om varandra, medan flickornas har varit stigande nästan hela tiden med undantag 2005. Mellan 2002 och 2005 minskade den psykiska ohälsan i samtliga grupper förutom för pojkar 15 år, vad detta beror på är oklart. (Folkhälsomyndigheten, 2019.)

Psykiska och somatiska besvär, flickor.



Figur 1: Psykisk besvär, flickor

Psykiska och somatiska besvär, pojkar.



Figur 2: Psykiska besvär, pojkar

(Folkhälsomyndigheten, 2019)

3 Konst- och färdighetsämnena

I det här kapitlet lyfts den finländska skolans konst- och färdighetsämnen upp. Läroplanen lyfts upp och vad det står om dessa ämnen i läroplanen. I Finland har vi fem ämnen som räknas till konst- och färdighetsämnena. De är bildkonst, gymnastik, huslig ekonomi, slöjd och musik.

3.1 Konst- och färdighetsämnena

I konst- och färdighetsämnena strävar man efter gemensamma mål och ämnesspecifika mål. Dessa mål handlar om att eleverna skall få en möjlighet att vara kreativa, skapa produkter, röra på sig, främja välmående och tänka på kulturarvet. I den finländska skolan är bildkonst, musik och slöjd obligatoriskt från årskurs 1–7. Huslig ekonomi är endast obligatoriskt i årskurs 7 och gymnastiken är obligatorisk från årskurs 1–9. (Niskanen, 2019.) Utöver detta är dessa ämnen valbara, vissa redan i årskurs 1–6 men de flesta först i årskurs 8–9. Utbudet av valbara kurser varierar mellan skolor. Det beror på resurser och elevantal. I vissa skolor kan eleverna inte välja till exempel huslig ekonomi om de väljer att läsa ett långt språk eftersom det helt enkelt inte passar in i schemat. Även populariteten bland ämnet avgör hur många kurser som hålls i varje ämne. De ämnen som färre vill ha finns det färre kurser av. De ämnen som är mest populära kan det hända att inte ens alla har möjlighet att läsa eftersom de är så populära. (Forsman & Piironen, 2006.)

Konst- och färdighetsämnena strävar långt efter samma mål. Konst- och färdighetsämnena skall vara mångsidiga. Under konst- och färdighetslektionerna skall eleverna få en chans att växa som enskilda individer och utveckla sitt kreativa tänkande. Det är även mycket viktigt att eleverna får arbeta på mångsidiga vis genom att till exempel experimentera och pröva sig fram i olika processer. Under konst- och färdighetslektionerna skall eleverna även få möjlighet att jobba både ensamma och i grupp. Samarbete är en stor del av konst- och färdighetslektionerna, speciellt i huslig ekonomi, musik och gymnastik. Under konst- och färdighetslektionerna skall eleverna få möjlighet att pröva på sådant som de kommer att behöva resten av livet d.v.s. bland annat olika tekniska tillämpningar.

Under gymnastiken är det viktigt att eleverna skall få jobba med sig själv och sin kropp. Det betyder att eleverna får möjlighet att jobba med sin självbild och självförtroende. Detta är något

som även är aktuellt under de övriga ämnenas lektionerna men där prioriteras det inte lika högt som under gymnastiken.

Alla konst- och färdighetsämnen är måna om att bevara kulturarvet. Under dessa lektioner skall eleverna bli medvetna om vilket kulturarv vi haft och vad som är viktigt att bevara. Konst- och färdighetsämnena handlar egentligen om att bevara kulturarvet och att även nästa generation skall kunna slöjda, laga mat, sjunga o.s.v. eftersom det är en del av den finska kulturen. Genom konst- och färdighetsämnena skall eleverna fostras till etiska, delaktiga, företagsamma och medvetna medborgare. Alla konst- och färdighetsämnen har även som mål att skapa en positiv stämning hos eleverna, speciellt musiken. Genom läroplanen önskar man även att konst- och färdighetsämnena skulle integreras med övriga ämnen eftersom det skulle skapa en positiv stämning hos eleverna. (Utbildningsstyrelsen, 2014.)

Undervisningen under konst- och färdighetsämnena skall bygga på elevernas egna erfarenheter, fantasi och kunnande eftersom det gynnar eleverna på bästa möjliga sätt. Konst- och färdighetsämnena har samma mål genom hela grundskolan, målen byggs bara på och blir mera avancerade med tiden. Det innebär att eleverna bygger på sin kunskap under hela skoltiden och det är mycket viktigt att hänga med i undervisningen från början. Det här innebär att undervisningen går att anpassa efter elevernas kunnande. (Utbildningsstyrelsen, 2014.)

3.2 Slöjdens gynnsamma effekter

Slöjd innebär både teknisk och textilslöjd. Både teknisk och textilslöjd har visat sig ha positiv inverkan på psyket och har därför blivit en populär terapiform idag (Bertilson, 2015.) Corkhill (2014) har gjort en djupare forskning i ämnet och kommit fram till att handarbete är ett bra sätt att träna hjärnan och en utmärkt terapiform mot stress och depression. Handarbete ökar mängden hormoner för välmående och främjar individens avslappning. Vid regelbundet handarbete stärks finmotoriken, kreativiteten och med tiden även självkänslan och självsäkerheten. Alla dessa faktorer bidrar till en bättre psykisk hälsa. Handarbete är även ett bra sätt att bearbeta känslor som rädsla, ångest och andra ohälsosamma känslor och ovanor. Det är ingen skillnad på vilken typ av hantverk det handlar om så länge individen gör hantverket själv och använder händerna. Handarbete innebär allt från musik, konst, matlagning och slöjd. Handarbete är ett bra sätt att underhålla hjärnan samtidigt som kroppen får slappna av. (Corkhill, 2014.)

Corkhill har även gjort en undersökning på stickare för att se om handarbete har någon betydelse för människans hälsa. Corkhill har följt några stickare under en längre period för att se hur de utvecklas. Hälften av stickarna har fått sticka regelbundet med andra hälften av stickarna enbart har fått stickat nu och då. Utöver detta har Corkhill även gjort en enkät som han skickat ut till stickare för att kontrollera sitt resultat. I sin forskning kom Corkhill (2014) fram till att handarbete gynnar hjärnutvecklingen och den emotionella hälsan. Handarbete ger energi, förbättrar den sociala kommunikationen och självkänslan. Detta leder i sin tur till lättare avslappning och bidrar till att hjärnan kan börja jobba mera effektivt. De sinnen och den finmotorik som utövas förbättras under arbetet, speciellt händernas finmotorik. Andra faktorer som förbättras är koordination och rumsuppfattning. Över 50 % av deltagarna i undersökningen uppgav att handarbete hjälper dem att sänka stressnivån och öka kapaciteten för kreativiteten. (Corkhill, 2014.)

Studien slog även fast att det fanns en större inverkan ju mera man handarbetade. Personer som handarbetade 3–4 gånger i veckan kände sig mera avslappnade, lyckligare och mindre ängsliga än personer som handarbetade en eller färre gånger i veckan. Handarbete ökade även individens tålamod och självkänsla. Vid inledningen av ett nytt projekt har man ofta ett mål och målet är något de flesta vill uppnå. När en person uppnår ett mål känner den sig stolt och motiverad vilket förbättrar självkänslan. (Corkhill, 2014.)

Även Sjöberg och Porko-Hudd har kommit fram till likande resultat som Corkhill angående stickningen. Sjöberg och Porko-Hudd har kommit fram till att stickningen är mycket mera än bara en fritidsaktivitet. Stickning bidrar till en stund då man kan sitta och meditera och slappna av. Samtidigt som stickningen är något som väcker ens inre kreativitet och utvecklar stickarens fingerfärdighet. (Sjöberg & Porko-Hudd, 2019.)

I tidskriften *Neurology* kan man läsa om hur handarbete kan minska risken för mild kognitiv försämring. Detta gäller i synnerhet den åldrande befolkningen som annars löper större risk för att drabbas av demens. Personer som skulpterar, fotograferar och ritar löper 73 % mindre risk för att drabbas av kognitiv försämring. Personer som slöjdar löper 45 % mindre risk för att drabbas av kognitiv försämring och demens. (Amerikanska neurologiska institutet, 2016.)

I Umeå testades att ordna slöjdverksamhet för personer som lider av psykisk ohälsa för att underlätta deras vardag och se om det skulle vara gynnsamt för personer som lider av psykisk ohälsa. Det visade sig att slöjden hade gynnsamma effekter på personers psykiska hälsa. Det hjälpte mot bland annat depression, utbrändhet, stress, ångest och långvariga smärtor. Detta

berodde främst på att personerna började bryta mönster och fick annat att tänka på. Ann-Kristin, en kurshållare från Sverige, använde denna forskning som grund då hon började dra slöjdkurser för personer som lider av psykisk ohälsa. Hon drar kurser där de arbetar med hårda och mjuka material samt textilier. De har bland annat skapat krokar, täljt pennor, tovat och broderat. Det viktigaste är att slöjden är trivsamt, lockande och inspirerande, då börjar många slöjda utan att tänka på de gynnsamma effekterna som slöjden har. Ann-Kristins deltagare har bland annat sagt att de fått lättare att prata om svårare ämnen då de slöjdar. Personer börjar automatiskt öppna upp sig utan att tänka på det. Vid slöjdprocessen behöver man inte se på personen man pratar med utan man jobbar med sin slöjdprocess samtidigt som man öppnar upp sig för någon annan. På det viset kan man uttrycka bland annat frustrationer och aggressioner. Dessutom har flera deltagare sagt att de inte behöver sina sömntabletter längre eftersom slöjden gjort att de kunnat slappna av på kvällarna och somna själva. (Eldh, 2011.)

Detta är orsaker till att slöjden är viktig både i skolan och på fritiden. För många elever är slöjden en form av avkoppling under skoldagen. Under slöjdlektionerna kan eleverna falla in i sin egen värld och slöjda i lugn och ro. Dessutom finns det många olika slöjdkurser för både barn och vuxna som ordnas på kvällstid. I synnerhet många äldre hittar hjälp för psykisk ohälsa i slöjden. (Eldh, 2011.)

3.3 Gymnastikens gynnsamma effekter

Dagens barn rör på sig allt mindre både i skolan och på fritiden. I Finland har det därför startats två projekt som jobbar med att eleverna skall röra på sig mera. Det ena projektet är ”En skola i rörelse och det andra är ”Learning by moving”. Dessa båda projekt strävar efter att få en mera rörlig vardag för eleverna, eftersom det har upptäckts hur många positiva effekter motionen har på elevernas psykiska hälsa och prestationer. (Nooruse, 2016.)

Motion och träning kan hjälpa mot ångest, oro, sömnbesvär, nedstämdhet, depression och stress. I vilken grad dessa sjukdomar påverkas av motionen varierar från person till person. Genom magnetröntgen har forskare kunnat se att hjärnan växer av fysisk aktivitet. Speciellt de delar av hjärnan som har med den kognitiva förmågan att göra d.v.s. minnet och inläringen. En annan sak som märkbart förbättras av motion är att kunna fatta beslut och planera. Att planera är något människan bör kunna för att minska på stressen. Forskare tror att dessa positiva funktioner beror på signalsubstanser som serotonin och dopamin. Motionen stärker även immunförsvaret vilket har positiv påverkan på psyket. (Persson, 2017.) Motion bidrar även till bättre koncentration, motstånd mot panikattacker, bättre impuls kontroll, effektivare inläring,

bättre fokus och simultanförmåga, förbättrad kreativitet och positiv effekt på utmattningssyndrom. Motionen behöver inte vara ansträngande för att ha dessa positiva effekter (Lewerth, 2019).

Motion behöver inte vara en kraftig ansträngning utan de räcker med en lugn promenad i skogen. Om man är idrottare kan man behöva lite mera ansträngande motion för att det skall ha någon påverkan på psyket. Motionen får inte pressas fram mot individens vilja, då kan motionen göra mera skada än nytta för individen. Motion är något som skall göras regelbundet för att förebygga psykisk ohälsa. Om psykisk ohälsa redan har uppstått är motionen inte det första steget tillbaka på vägen utan det skall komma in i ett senare skede eftersom motion är väldigt tungt för många. (Persson, 2017.)

Det finns tre träningsformer som är speciellt bra för psyket: löpning, yoga och promenader i skogen. Löpningen bidrar till ett ökat påslag av substanserna dopamin, serotonin, noradrenalin och endorfin. Serotonin ger en känsla av lugn och tillfredsställelse hos människan. Dopamin gynnar det allmänna välbefinnandet och noradrenalin gör att människan känner sig piggare och mera aktiv. Även själva rörelsen vid löpning har meditativa effekter på hjärnan. Med regelbundna springturer har du lättare att somna på kvällarna vilket bidrar till bättre minne, minskad stressnivå och bättre skydd mot depression. Om löpning känns för tungt kan man istället välja att gå ut i skogen eller bara gå ut och gå. Att gå i skogen skapar en bättre kroppsbild eftersom man inte behöver tänka på hur man ser ut i skogen. Att vandra i skogen har även positiva effekter på ångest och depression, eftersom naturen har en lugnande effekt på hjärnan. Detta beror delvis på att det inte finns någon stress i skogen men även på att växterna utsöndrar kemikalier som lugnar människan. För att skogen skall ha den bästa effekten borde människan röra sig minst 50 minuter i skogen åt gången. (Petersson, 2018.)

En tredje träningsform som är speciellt bra är yoga. Yoga minskar på stress och ångest. Detta beror på att yoga har många andningsövningar. Det är svårt att ha ångest eller vara stressad när du andas lugnt och enbart fokuserar på andningen. Dessa tre träningar går alla att ha i gymnastiken även om de inte är särskilt vanliga. Den svåraste träningen att ha med i skolgymnastiken är promenader i skogen. Om skolan är placerat i centrum av staden kan det vara relativt svårt att hitta en skog men löpning och yoga går lätt att införa i skolgymnastiken. (Petersson, 2018.) Enligt Carl Johan Sundberg är motion lika effektiv mot depression som läkemedel och terapi. (Lund, 2014.)

Även om dessa tre träningar är mest gynnsamma betyder det inte att de andra träningar är dåliga. All form av fysisk aktivitet gynnar den psykiska hälsan. Därför är skolgymnastiken viktig. Det finns många elever som inte är fysiskt aktiva utanför skolgymnastiken. Det som behöver tänkas på vid gymnastikundervisningen är att inte enbart ha lagsporter, eftersom det kan vara stressframkallande för en del personer. Skolgymnastiken bör vara varierad och blanda olika sporter, gärna i kombination med "En skola i rörelse projektet", då blir motionen mera regelbunden under hela skolveckan. (Petersson, 2018.)

3.4 Bildkonstens gynnsamma effekter

Gustafsson (2012) har skrivit en artikel om hur konsten ser ut och dess påverkan på människans hälsa. Av viss konst blir människan glad och känner sig duktig medan annan konst skapar trauma och ångest för människan. Därför är det viktigt att tänka på hurdan konstundervisning man har i skolan. Glada färger och fritt tänkande gör att eleverna mår bra. En annan positiv sak med bildkonsten är att då individer arbetar med händerna fokuserar man enbart på det man gör vilket bidrar till att man släpper alla andra tankar. Eleverna slutar tänka på de saker som stressar dem eller de saker som orsakar ångest. Istället börjar de tänka på sitt konstverk och när konstverket är klart mår de bättre eftersom alla betungande tankar är borta. Dock finns det en risk för att stressen kommer tillbaka efter en stund igen. Vid regelbunden bildkonst försvinner dessa tankar och eleverna mår bättre. Denna typ av rehabilitering används på sjukhus där patienter med olika psykiska problem behandlas och det har visat sig att det fungerar bra. (Gustafsson, 2012.)

Något annat som påvisar konstens gynnsamma effekter är konstterapi. Anna Ollonberg är en konstterapeut som använder olika konstformer för att hjälpa personer som är i behov av terapi. Personerna får själv utföra olika uppgifter med färgpennor, krita, kol, målfärg, lera eller sten. Ollonberg har främst specialiserat sig på personer som drabbats av kriser eller trauma. Konstterapi kan användas för att vårda många olika sjukdomar eller förbättra livskvaliteten i allmänhet hos personer. Konstterapi är bra för personer som lider av utmattningsdepression, enligt Ollonberg. (Bäck, 2017.)

Tanken med konstterapi är att patienten skall få arbeta så mycket som möjligt med händerna eftersom det har haft positiv verkan på patientens hälsa. Olika konstmaterial har olika inverkan på människan, vilket betyder att de har olika gynnsamma effekter. Sten och lera är bra för personer som behöver få tillbaka verklighetskänslan eller som lider av aggressionsproblem. För en deprimerad person är det bättre att måla eller rita och använda färger för att förbättra måendet

och väcka kreativiteten. Konsten bidrar till att återställa förbindelser mellan olika delar av hjärnan, det är därför konsten är bra för personer som lider av olika psykiska sjukdomar. (Bäck, 2017.)

Personer som lider av psykisk ohälsa behöver inte besöka en konstterapeut, det räcker bra med att börja rita. Rita är något som eleverna får göra under sina skoldagar eftersom de har bildkonst på sina scheman. Bildkonsten har flera gynnsamma effekter på elevers psykisk hälsa utan att man måste göra om undervisningen. Bara det att eleverna får rita är bra för elevernas psykiska hälsa, det gör att eleverna kan uttrycka sina känslor och tankar utan att säga någonting. Det som är viktigt för läraren att tänka på är att ge tillräckligt med utrymme för dessa tankar i uppgifterna. Låt eleverna tänka och planera själv vad de skall rita inom givna ramar. (Bäck, 2017)

3.5 Musikens gynnsamma effekter

Musiken får en allt större plats i de ungas vardag. Om inte unga sitter framför en skärm med musik så går de omkring och lyssnar på musik. Musiken skapar både glädje och sorg hos människan och används därför ofta som terapiform. Musiken bidrar med många positiva effekter till människan, exempelvis bättre andning, cirkulation, matsmältning, stimulerar känslor, koncentration och stimulerar fantasin. (Rhodes, 2019.)

Att spela instrument aktiverar hela hjärnan på en gång, speciellt syn, hörsel och motoriken. Skillnaden mellan att lyssna och spela musik är att när man spelar musik används finmotoriken, vilket inte behövs om man lyssnar på musik. Finmotoriken aktiverar båda hjärnhalvorna. (Rhodes, 2019.)

Även om musiken har många bra sidor har den även en dålig sida, då musiken ofta är kopplad till minnen. Ifall personen har mycket dåliga minnen kopplade med musiken kan musiken vara stressande och ångestfylld men detta är undantagsfall. (Isacson-Bergström, 2019.)

Hermansson & Karlsson (2006) har kommit fram till att musiken har stor inverkan på hjärnan. Vid musikundervisningen aktiveras både höger och vänster hjärnhalva. Höger hjärnhalva påverkas mycket av musiken. Höger hjärnhalvan bidrar till att människan blir mera känslös och kreativ. Via musiken börjar hjärnan uppleva färg, form och harmoni. Detta bidrar till att hjärnan lättare kan hantera känslor och man blir bättre på att uttrycka sitt välmående. Detta är faktorer som påverkar inläringen och psyket. Det betyder att musiken bidrar till välmående. (Hermansson & Karlsson, 2006.)

Enligt Karlsson och Hermansson finns det forskning som påvisar att musiken minskar risken att drabbas av läs- och skrivsvårigheter. Att ha läs- och skrivsvårigheter som elev kan vara både tungt och utmanade. För det första blir skolan mycket svårare, samtidigt som eleven löper större risk för att bli retad eftersom skrivningen och läsningen inte alltid blir perfekt. (Hermansson & Karlsson, 2006.)

3.6 Huslig ekonomis gynnsamma effekter

Att tillreda mat, sköta hemmet och äta mat dämpar ångest. Personer som lider av ångest börjar ofta äta ohälsosamt eftersom det dämpar ångesten för stunden men sedan kommer den tillbaka ännu kraftigare. Ifall ångesten blir allt för kraftig kan den dränkas i alkohol i hopp om att den försvinner. För att få slut på tröstätandet bör man komma fram till varifrån det härstammar. Vanligen finns det bakomliggande faktorer till tröstätande. Det kan handla om tvister på jobbet, problem i relationen, problem med självkänslan o.s.v. Efter en tid finns det de som vänder på steken och börjar laga mat och sköta hushållet som en form av terapi. (Mörk, 2009.)

I och med matlagningen kommer den självförverkligande processen igång. Att laga mat och sköta hushållssysslor på sitt eget sätt bidrar till bättre välmående hos människan. Man skall själv välja vilken mat man vill göra, inte bara sådan man som andra begär. Om man lagar mat som man själv vill blir man på bättre humör och finner glädje i det man gör. På det viset ökar välmåendet och minskar på stressen och dämpar ångesten. På det viset kan även hushållssysslorna kännas roligare. Matlagningen eller bakningen bidrar även till att man slappnar av då all koncentration går åt till att hålla reda på kastruller och ugnar. På det här viset minskar stressnivån i kroppen och man börjar må psykiskt bättre. (Sundin, 2011.)

Alla matlagningsprogram som finns på TV i dagsläge skapar dock fel bild av matlagningen. Där går allting på tid och är väldigt stressigt. Det gör att personer börjar tänka att matlagningen verkligen är stressande och väljer att avstå från matlagning. (Sundin, 2011.)

4 Skolan

I det här kapitlet lyfter jag fram några vanliga faktorer i skolan som kan påverka elevernas psykiska hälsa. Dessa faktorer finns mer eller mindre i alla skolor och på alla arbetsplatser. Många av dessa går att hindra eller åtminstone lindra bara de upptäcks i god tid.

4.1 Prestationskrav

Prestationskrav och att göra sitt bästa är två helt olika saker. Prestationskrav handlar om att allting skall vara perfekt, men om man gör sitt bästa försöker man och presterar så bra man kan. Idag tror många att man blir lycklig genom att vara felfri. Om vi är felfria är vi omtyckta och presterar alltid bra men då en person har för höga prestationskrav leder det istället till att personen känner sig värdelös och otillräcklig. Detta fenomen börjar vara allt vanligare i den finländska skolan. Om en person gör sitt bästa är hen medveten om att det går bättre vissa dagar medan det andra dagarna går sämre, trots man alla dagar gör sitt bästa. Men en person med för höga prestationskrav och mål kan inte acceptera att allting inte alltid blir som man tänkt sig utan varje dag skall vara perfekt. (Laninge, 2018.)

En perfektionist vill oftast fly undan skammen av sitt misslyckande och arbetar därför extremt hårt för att lyckas. En perfektionist känner skam för att vara otillräcklig i naturen. Det kan till exempel handla om rädsla av att bli utesluten ur gruppen. Detsamma kan gälla en elev som alltid varit lågpresterande men då är personen rädd för att bli utesluten på grund av att den blir hög presterande. (Laninge, 2018.)

Den finländska samhället sätter allt högre krav på eleverna. Redan under årskurs 9 borde eleverna veta vad de vill arbeta med i framtiden eftersom utbildningarna idag är väldigt specialiserade och inriktade. Till exempel är det svårare att komma in på ett universitet med en yrkesbehörighet än med ett studentbetyg. (Andersson, 2019.) Dessutom har samhället gjort det nästintill omöjligt att byta linje för eleverna eftersom de då förlorar stöd Etc. vilket gör att de inte har råd med flera olika utbildningar. Detta bidrar i sin tur till att många avbryter studierna då pressen blir för hård och man psykiskt inte orkar mer. Eftersom dagens unga mår allt sämre går det även åt mycket pengar till psykisk vård, vilket inte skulle behövas om dagens unga skulle ha lite lägre prestationskrav (Andersson, 2019) Främst är det flickor som drabbas men det blir allt vanligare att även pojkarna drabbas och de drabbade blir allt yngre hela tiden. (Hallberg, 2018.)

4.2 Utmanande övningar och läxor

I läroplanen 2014 är inkludering av alla elever viktigt i all undervisning. Inkludering i skolan är bra på många sätt med det kan även bidra till problem för elever som har det svårt i skolan, men även för elever som har det lätt i skolan. Eftersom den här avhandlingen handlar om psykisk ohälsa riktas fokus till de elever som har det svårt i skolan. Vid inkludering händer det lätt att uppgifterna blir allt för svåra och utmanade istället för individuella som de borde vara eftersom läraren inte har tid med alla elever. Många elever upplever skolan som för svår och utmanande börjar ofta må dåligt. Eleverna kan få ångest då de inte klarar av att prestera eller så kan de bli deprimerade på grund av dåliga vitsord, men eleverna kan även drabbas av nedstämdhet och stress. Vissa elever vill prestera bra även om deras förutsättningar inte är goda det här bidrar i sin tur till att eleverna blir stressade och börjar må dåligt då de har för mycket att göra. Det här gäller även läxorna. För många elever är läxorna allt för utmanande och tidskrävande. (Haukka, 2017.)

Läxor är något som alla elever i den finländska skolan får. Läxor är uppgifter som måste göras hemma och tas med till nästa lektion. Läxor är viktiga i skolan men de borde begränsas. Vissa dagar kan eleverna ha så mycket läxor att de inte hinner göra någonting annat än läxorna. Det gäller speciellt de svagare eleverna. Det har på senare tid diskuterats ifall läxor borde avskaffas från den finländska skolan. Många pedagoger motsätter sig detta eftersom läxorna ofta är en repetition. Repetition är viktigt för att eleverna skall lära sig så mycket som möjligt. ”Läxmotståndare” hävdar i sin tur att läxorna är övertidsarbete för elever och borde därför slopas. En vuxen människa har inte heller övertidsarbete alla dagar utan enbart någon gång då och då. Det som Hellsten (2004) har forskat kring är stressen som uppstår kring läxorna. Många elever hinner inte göra någonting annat på kvällarna än läxor och detta skapar stress hos dem. Hellsten (2004) menar att eleverna borde få ledigt åtminstone någon kväll i veckan eller helgerna så att de hinner med hobbyer och umgänge. (Hellsten, 2004.)

En annan sak att notera gällande läxorna är deras kunskapsvärde. Läxorna skall vara relevanta och ha betydelse för undervisningen, annars behövs de inte. Dock skall man komma ihåg att undvika att ge för många läxor eftersom många elever har svårt att koncentrera sig hemma och kanske inte får läxorna gjorda på rätt sätt. Läxor skall endera vara en introduktion till någon nytt eller repetition av någonting gammalt. Läxor får inte vara något som eleverna endast läser på egenhand då det kan leda till sämre skolprestationer och dåliga betyg ifall eleven inte uppfattat det som lästes. (Hellsten, 2004.)

Läxor har även positiva sidor. Eleverna lär sig flera saker då de får fördjupa sig i olika ämnen. Dessutom får eleverna en chans att i lugn och ro begrunda texter och uppgifter vilket kan stöda deras förståelse av uppgifterna och får bättre resultat i skolan. Läxorna fungerar även som hjälp vid läsning till prov. Om eleverna har läst ordentligt på läxorna behöver de inte läsa lika mycket till provet. Hellstens forskning visar även att eleverna lär sig för en längre tid om de läser lite åt gången istället för att sträckläsa till ett prov. Vid stressläsning inför prov lär sig eleverna det som behövs men de glömmer det även lika snabbt. Läxor i lämplig mängd och med jämna mellanrum bidrar till bättre skolprestationer hos eleverna. För mycket läxor skapar ångest och stress för eleverna och orsakar sämre skolprestationer. (Hellsten, 2004.)

En annan synpunkt gällande läxor som är aktuell just nu är själva ordet läxa. Ordet läxa skapar ofta ångest hos eleverna. Därför borde pedagogerna byta ut ordet läxa till något modernare ord. Läxa kunde istället kallas för undersökning, hemuppgift eller liten forskning. Det skulle motivera bättre. (Hellsten, 2004.) Ordet läxa är egentligen ett verb som betyder skälla ut, läxa upp eller banna. Detta bidrar till att många upplever ordet läxa som någonting negativt. Om ordets byts ut kommer läxorna få ett positivare klang hos eleverna. (Synonymer.se, 2019.)

4.3 Stress

Stress blir allt vanligare bland den yngre befolkningen, förr var det endast de hårt arbetande människorna som led av stress men idag finns det barn i skolåldern som lider av stress. Trots detta ökar stressen med åldern. Det är sällan de allra yngsta eleverna som lider av stress. Dagens barn har helt enkelt för mycket att göra. Barnen skall hinna med skola, läxor, hobbyn, träffa kompisar samt umgås med familjen. Utöver detta behöver barnen även lugn, ro och avkoppling i en trygg miljö. Ifall barnen inte får detta kan de börja må dåligt. (Terjestam, 2010.) En person börjar lida av stress då hen känner att hen har flera saker att göra än vad som hinns med. En stressad person åstadkommer sällan någonting eftersom tankarna kring hur mycket de har att göra tar över. Stress är något som byggs upp under en längre period och istället för att aktivera människan gör stresshormoner så att människan får mindre energi och orkar göra ännu färre saker. (von Knorring, 2012.)

Stress uppstår oftast från över- eller underkrav, extremt tempo, känslor, otillräcklighet, vantrivsel och social instabilitet. Dessa faror går inte att åtgärda med muskelstyrka utan det behövs en psykisk styrka. Personer som upplever dessa saknar ofta ett riktigt starkt psyke vilket leder till att personerna börjar må ännu sämre. Det här gäller dock mest kortvarig stress, sedan

har vi även långvarig stress. Den långvariga stressen handlar mera om obalans mellan krav och förmåga. Personer som lider av långvarig stress blir ofta trötta, endera för att de sover för mycket eller för lite. Dessutom kan personerna drabbas av mental och kognitiv trötthet vilket leder till koncentrationssvårigheter samt svårigheter när det gäller minnet. Det leder till bristande kreativitet och initiativförmåga. (Hertting & Samuelsson, 2000.)

Det är den långvariga stressen som märks i skolan. Eleverna börjar koncentrera sig sämre och de presterar sämre samtidigt som intresset minskar och kreativiteten försvinner. Även humöret påverkas av stress unga drabbas ofta av beteendeproblem, våldsamt, aggressivitet men också ängslighet samt svårt att visa känslor. Vid sociala sammanhang drar sig oftast de stressade undan. Som lärare bör man därför vara observant ifall en elev med många vänner plötsligt är utan vänner eller om en elevs humör förändras kraftigt. De yngre eleverna behöver inte ha stora ”problem” för att känna sig stressade det kan handla om att vara försenat till lektion, ha glömt gymnastikkädrarna eller att pekplattan låser sig. Medan de äldre eleverna behöver större ”problem”. Här kan det som tidigare nämnt handla om läxor, tentamen och prestationsångest. Ingen elev gynnas av en stressad stämning i klassrummet och eleverna märker ofta på varandra om de är stressade. Då är det viktigt att man som lärare försöker gå in och minska stressen. I en stressad klass lär sig ingen någonting och det skapas mycket oro och irritation. (Terjestam, 2010.)

4.4 Dålig klassanda

Att ha en bra klassanda är a och o i skolan. En bra klassanda betyder att alla elever är lika värda och alla kan umgås med varandra i klassen. Det här betyder ändå inte att man måste vara vän med alla men man bör kunna samarbeta med alla. Om alla elever får känna sig som en del av gemenskapen ökar trivselen och tryggheten. Om klassandan är dålig kan det snabbt uppstå mobbning eller utfrysning av elever. Det kan även uppstå stora klyftor mellan flickor och pojkar. Mobbning av alla slag bidrar till en sämre psykisk hälsa bland eleverna. Dålig klassanda kan även leda till att eleverna inte vill komma till skolan för de känner sig utanför även om de inte är mobbade. Som lärare kan man på flera sätt bygga upp en bra klassanda. Man behöver inte resa världen runt med klassen för att skapa en god klassanda utan det kan räcka med att ordna en klassträff nu och då och arbeta med samarbetsövningar. Dock måste man se till att det inte blir för mycket samarbetsövningar, så kan eleverna bli uttråkade vilket leder till andra

negativa följder. En god klassanda kan även skapas genom att ordna några kvällsprogram per år för till exempel föräldrarna, det kan handla om till exempel en talangkväll eller biokväll. Det viktigaste här är att se till att evenemangen inte blir särskilt dyra eftersom alla inte har råd med dyra kvällsaktiviteter och väljer då att istället utebli. (Hem och skola, 2018.)

4.5 Stillasittande

I dagens samhälle blir barnen allt mera stillasittande, framförallt framför sina skärmar. Det kan handla om telefoner, plattor, datorer och tv. I dagsläget finns det många olika skärmar som ett barn kan sitta och titta på. Elever sitter även mycket i skolan då de har traditionell undervisning. Det här bidrar till att många barns fysiska förmåga börjar vara dålig. I de lägre årskurserna i grundskolan, det vill säga årskurs 1–6, sitter en elev i medeltal stilla 38 minuter per timme under en skoldag. En elev i de högre årskurserna det vill säga årskurs 7–9 sitter stilla 45 minuter per timme under en skoldag vilket är betydligt mera än de yngre barnen. Det här betyder att en elev sitter stilla 4–5 h varje skoldag. Under en skoldag har man räknat med att de yngre eleverna får 32 minuter raskmotion och de äldre eleverna får 17 minuter rask motion. (En skola i rörelse, 2016.) Dessa minuter är oroväckande få och därför ställs det allt högre krav på skolorna och hemmen idag gällande elevernas fysiska förmåga.

Idag finns det två olika typer av grupper när de gäller barn och motion. Det finns de barn som rör på sig massor både i skolan och hemma och sedan finns det de barn som inte rör sig alls. Förr var aktivitetsnivån mellan barnen mera jämn. Idag rör sig pojkarna i regel mera än flickorna och aktiviteten minskar i takt med att barnen åldras. I de lägre årskurserna är de flesta elever aktiva men i de högre årskurserna är det endast få elever som är aktiva. För att en elev skall må bra borde den röra sig minst 60 minuter per dag med kraftig ansträngning. På grund av att eleverna rör på sig för lite skapades ett projekt som heter ”En skola i rörelse”. (Philblad, 2017.)

En skola i rörelse är ett projekt som startades i Finland för några år sedan för att gynna elevernas fysiska utveckling. Detta projekt har lett till många goda saker för den finländska skolan. Bland annat har skolgårdarna gjorts bättre så det finns flera saker att göra på rasterna, samtidigt som undervisningen har blivit mera rörlig eleverna räknar till exempel tabellerna i trappan o.s.v. Detta har bidragit till att eleverna har börjat röra på sig mera under skoldagen och deras kognitiva förmåga har förbättrats. De elever som rör på sig på fritiden har en ännu bättre kognitiv förmåga eftersom rörelse bidrar till förbättrad hjärnkapacitet. Konst- och

färdighetsämnena är praktiska ämnen vilket ofta betyder att de är ganska rörliga, i och med detta borde eleverna ha lättare att lära sig saker under konst- och färdighetslektioner än under de övriga lektionerna. Det som gör konst- och färdighetslektionerna rörliga är att eleverna får jobba med händerna, hämta saker de behöver, samarbeta med varandra o.s.v. I till exempel bildkonst och slöjd finns det olika rum för olika skeden i arbetsprocessen som eleverna får röra sig emellan. Slöjden har till exempel ett målarrum. Även huslig ekonomin är ett mycket rörligt ämne under det praktiska arbetet. Eleverna rör på sig hela tiden då de tillreder mat och dukar. (Skola i rörelse, 2016.)

4.6 Mobbning

Mobbningen har ökat markant under de senaste åren. Allt fler elever blir så kraftigt mobbade att de väljer att stanna hemma från skolan eller gömma sig under rasterna i skolan eftersom de inte vill bli mobbade.

4.6.1 Vad är mobbning?

Det är frågan om mobbning när en elev utsätts för återkommande negativa handlingar. Handlingarna bidrar oftast till att eleven mår dåligt. Mobbning kan följa med från årskurs till årskurs, till och med över stadiegränser ifall ingen ingriper. Till mobbning hör att man avsiktligt sårar, orsakar skada och illamående hos någon annan. Ibland kan en person bli sårad av misstag men om det endast sker en gång är det inte mobbning. (Kiva skola, 2018.)

Det är viktigt att skilja på begreppen konflikt och gräl. Dessa begrepp skiljer sig från varandra då konflikter oftast är övergående. Konflikter och gräl får inte drabba samma person hela tiden, då börjar även konflikter och gräl klassas som mobbning. Lek och ret hör till något som de flesta elever gör men leken behöver övervakas, för i en lek skall ingen bli sårad eller skadad, då är det inte lek mera. Bara små ord kan göra att en annan elev blir sårad, därför är det viktigt att alla som är med i leken anser att det är en lek. Från barn får man ofta höra "det var bara på skoj" men alla uppfattar saker olika och om alla i leken uppfattar det som skoj är allting bra men genast när någon inte tycker det är skoj måste leken avslutas. Därför är det viktigt att det finns gemensamma överenskommelser i leken och att alla behandlar varandra med ömsesidig respekt, då blir ingen sårad. Till lek hör att alla har roligt. (Kiva skola, 2018.)

Den som blir mobbad har ofta svårt att försvara sig, personen kan ofta vara fysiskt svag, blyg eller ny i klassen. En mobbare ger sig alltid på en individ som är svagare än hen själv. Enligt

forskning råkar 10–20 % av elever i årskurs 1–6 ut för mobbning och 10 % av eleverna i åk 7–9. 10–20 % låter relativt lite men dessa låga siffror beror på att endast ett fåtal av alla mobbningsfall kommer fram. Många elever väljer att inte berätta om mobbningen eftersom de känner sig rädda och tror att allting skall bli värre om man berättar för någon, eller så känner eleven sig svag och väljer därför att inte berätta för någon vuxen, för då verkar eleven ännu svagare. (Kiva skola, 2018.)

4.6.2 Olika typer av mobbning

Det finns många olika typer av mobbning. Den allra vanligaste är den verbala mobbningen. Den verbala mobbningen handlar om skällsord, hån och elaka insinuationer. Verbal mobbning syns inte på den mobbade eftersom de sker utan fysisk kontakt. Den verbala mobbningen riktar oftast rakt mot den mobbades självkänsla och skadar oftast det inre hos den mobbade. Den mobbade kan må dåligt ännu många år efter att mobbningen har upphört eftersom mobbningen skadar personens inre så djupt. En person som blivit utsatt för mobbning kan även ha svårt att lita på andra personer. (Kiva skola, 2018.)

Indirekt mobbning handlar om att man aldrig möter personen man mobbar utan istället försöker man påverka alla andra. Man kan till exempel börja sprida falska rykten eller få klassen att sluta umgås med den personen. Den mobbade märker oftast efter en tid att hen är ensam och är den enda som är utan sällskap på rasterna. (Kiva skola, 2018.)

Fysisk mobbning är när man gör någon fysiskt illa till exempel genom att knuffa, slå eller sparka. Fysisk mobbning syns på den som blir utsatt och bör oftast polisanmälas eftersom det är ett brott att misshandla någon. (Kiva skola, 2018.)

Den vanligaste formen av mobbning idag är mobbning via telefon och sociala medier. Den här sortens mobbningen är enkel. Det innebär endast lite tryck på några knappar så har man skapat en stor grej. Den här mobbningsformen har blivit populär eftersom man kan vara helt anonym och det är relativt svårt att få fast den som börjat. På internet vågar eleverna göra sådant som de annars inte vågar göra och därför kan mobbningen bli ganska allvarlig via internet. Oftast börjar eleverna sprida rykten, pinsamma fotografier eller personliga uppgifter via sociala medier. Eleverna kan även skicka hotfulla anonyma meddelande till varandra. Telefonmobbningen kan även ske utanför skoltid vilket leder till att den mobbade inte är trygg någonstans. De flesta mobbningsfall sker i skolan men eftersom telefonmobbningen har blivit vanligare har även mobbningen utanför skolan blivit vanlig. (Kiva skola, 2018.)

4.6.3 Orsaker till mobbningen

Den allra vanligaste frågan när det gäller mobbning är: vad beror mobbningen på och varför blir endast vissa utsatta. Det finns inget rätt svar på varför vissa bli mobbade men det finns olika faktorer som bidrar till att det är större risk att man blir mobbad eller mobbare. Dessa faktorer lyfts fram i detta kapitel. I västvärlden är det oftast de tysta och blyga som blir mobbade. (Kiva skola, 2018.)

Enligt Kiva skola är elever som blir mobbare oftast barn som har ett behov av att bli hörda, sedda, beundrade och få makt i gruppen som blir mobbare. Offer för mobbning är oftast de blyga och osäkra barnen. På det här viset kan mobbaren garantera en säker seger och bättre ställning i gruppen. Förr trodde man att det var endast problembarnen med dåligt självförtroende som började mobba men det stämmer inte. Idag mobbar många för det är roligt och man kan skapa ett bättre intryck på andra genom mobbning. Alla löper risk för att bli mobbade men det finns några typiska drag som leder till mobbning, till exempel över- eller undervikt, motoriskt klumpig, skygg, asocial och impulsivitet. Barn med koncentrations- och inlärningssvårigheter löper större risk för att bli mobbade. Även om de här är de vanligaste orsakerna betyder det inte att alla barn som har de här egenskaperna blir mobbade. Mobbningen kan även bero på olika normer i klassen. Klassen kan till exempel förvänta sig att en elev alltid skall vara den tuffa som mobbar och då vill eleven inte förlora sin status så hen fortsätter mobba även när hen vet att de är fel. (Kiva skola, 2018.)

När mobbning diskuteras är det viktigt att tänka på hur mobbningen påverkar barnen, både mobbaren och den mobbade. Mobbningen utgör en risk för mobbarens och den mobbades välmående och utveckling. Mobbade barn lider av situationen även om de inte vill erkänna det. Oftast blir de barn som utsätts för mobbning mera deprimerade och ångestfyllda än de barn som inte har utsatts för mobbning. Mobbade barn kan vara rädda att gå till skolan och deras förtroende för andra människor kan få en ordentlig skada. Eleverna kan ha svårt att lita på personer om de upplevt mobbning. Om en mobbare får fortsätta mobba utan konsekvenser kan det leda till att inställningen till mobbning och våld blir mera positiv. Mobbaren lär sig hantera sociala situationer genom att mobba andra och skapa makt samt självförtroende genom mobbning. Mobbaren kan även känna sig i en fälla. Det är svårt att komma från fällan utan hjälp. Mobbaren vet inte hur hen skall kunna sluta eftersom det är något hen gjort under en längre tid. (Kiva skola, 2018.)

5 Övriga faktorer

Det här kapitlet handlar om olika faktorer som påverkar elevernas psykiska hälsa. De faktorer som tas upp i det här kapitlet är faktorer som finns utanför skolan. Det är faktorer som är anknutna till hemmet eller fritiden. De här faktorerna kan påverka den psykiska hälsan både positivt och negativt. Jag har valt att behandla dessa faktorer för att visa att elevers psykiska hälsa inte enbart går att knyta till skolan utan även omgivningen har en stor betydelse.

5.1 Kost

Ingrid Larsson jobbar inom sjukvården och har sett många kopplingar mellan kosten och psykisk ohälsa. För det första menar hon att kosten kan hjälpa personer att få tillbaka sin dygnsrytm. Många som lider av psykisk ohälsa vänder nämligen om sitt dygn men med hjälp av kosten kan man vända tillbaka dygnet. Det beror på att man äter regelbundet vid specifika klockslag. Larsson träffar många ungdomar som lider av olika sjukdomar eller missbruk bland dem psykisk ohälsa. Dessa ungdomar glömmer ofta bort vikten av god och näringsrik kost. Istället äter de färdiga rätter, chips, godis, läsk och annat lätt. Men stegvis kan man återigen vänja dessa ungdomar med näringsrik kost. (Larsson, 2019.)

Personer som lider av ångest börjar oftast äta mycket skräpmat eftersom kombinationen fett och socker dämpar ångest. Fett och socker bidrar även till att man lättare kan mota bort obehagliga känslor för stunden. Det här beror på att en kombination av socker och fett sätter igång kroppens egna belöningssystem. I och med den processen produceras dopamin som är en av hjärnas signalsubstanser. Dopamin orsakar en känsla av glädje, men den glädjen är dock kortvarig. (Larsson, 2019.)

En bra måltid kan öka det psykiska välbefinnandet. Att sitta i en lugn miljö, med ett dukat bord med mycket mat, som serveras vackert ger både kroppen och själen näring. Den här typen av måltid skapar även en bättre mättnadskänsla jämfört med måltider som serveras i ett stökigt kök med mycket ljud runt omkring. Det finns inte något kosttillskott som förbättrar det psykiska måendet men att äta variationsrikt och mångsidigt förbättrar det psykiska måendet. Därför är det viktigt att så långt som möjligt äta den ”äkta” råvaran istället för tabletter, till exempel hellre äta fisk än tabletter med fiskleverolja. Enda gången man bör äta kosttillskott är då en person inte orkar förändra sina matvanor. (Larsson, 2019) Om personen lämnar bort kosten kommer den att börja lida av näringsbrist vilket leder till sämre humör, trötthet och försämrad kognitiv

förmåga. Det här är något som märks i skolorna. Personer som äter dåligt har oftast ett sämre betyg än de som äter regelbundet och varierande. (Börjesson m.fl., 2014.)

5.2 Hemförhållande

Det finns många olika faktorer i hemmet som kan påverka barns psykiska hälsa, bland annat fattigdom, våld och delad vårdnad. Antalet fattiga barn i Finland ökar konstant. I dagsläge finns det cirka 150 000 fattiga barn i Finland, d.v.s. ca 14 % av Finlands barn är fattiga. Barnfattigdomen är den största befolkningsfattigdomen i Finland för tillfälle. Det här betyder att i varannan klass finns det fattiga barn. (Kurtilla, 2018.)

5.2.1 Fattigdom

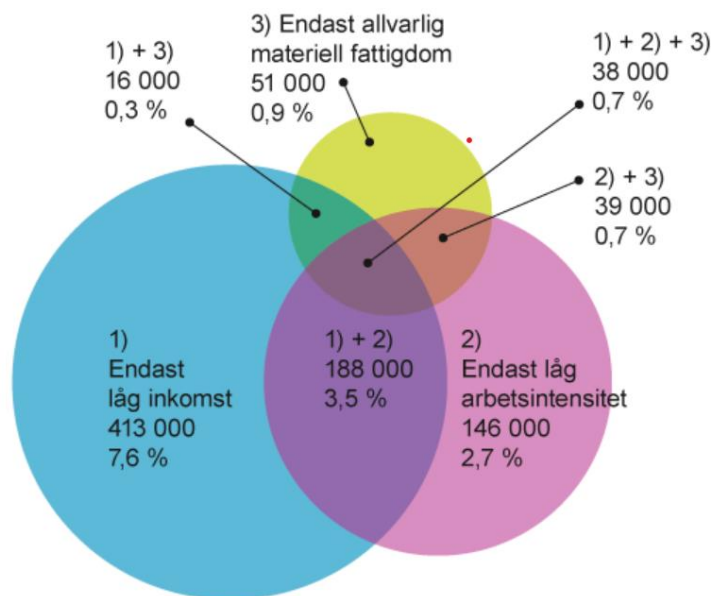
Forskare Mikael Nygård har undersökt noggrannare vilka effekter fattigdomen har på dagens barn och unga. Barn som växer upp i fattiga familjer anses av de andra eleverna vara konstiga eftersom det inte är något vi är vana vid i det finländska samhället. Barn förstår inte att alla inte har det lika bra ställt och har råd med de dyraste och nyaste. Därför blir dessa barn oftast mobbade i skolan. Barnen lider av föräldrarnas ekonomiska problem samtidigt som de upplever försämrat psykiskt välbefinnande och nedsatt framtidstro. (Westergård, 2019)

Ofta har de fattiga barnen sämre skolresultat eftersom de inte får tillräckligt med hjälp hemifrån då deras föräldrar är lågutbildade. Det som ändå är viktigt att poängtera är att det finns fattiga barn med högutbildade föräldrar. Dåliga skolresultat behöver inte ha något att göra med fattigdom, det kan även handla om att barnen helt enkelt inte får tillräckligt mycket hjälp hemifrån. (Kurtilla, 2018.) Många barn som kommer från fattiga familjer ser inte en ljus framtid för sig själva utan antar att de kommer att bli som sina föräldrar. Orsakerna till fattigdom i Finland idag är arbetslöshet, låg utbildning eller att man är ensamförsörjande (Westergård, 2019.) Dock kan vi se en positiv trend här och det är att ensamförsörjande börjar ha en bättre ekonomisk situation i Finland än för fem år sedan (Kurtilla, 2018).

Barn som har det ekonomiskt sämre ställt har sällan någon avgiftsbelagd hobby eftersom det är för dyrt. Pengarna måste räcka till mat, hyra och räkningar. Det här leder till att en del barn blir utanför då de inte har en hobby. Hobbyn är ett socialt sammanhang där barnen har en chans att skaffa vänner, vilket de inte kan om de inte har råd att delta i hobbyverksamheten. (Westergård, 2019.)

Fattigdom är ett allvarligt problem i Finland. Vi kan inte låta barn växa upp utan framtidstro, det är varken bra för Finlands framtid eller barnet själv. Barnet blir psykiskt illamående vilket följer med resten av livet. Även föräldrarna till de fattiga barnen mår ofta dåligt och lider av ångest och depression vilket i sin tur också kostar pengar. (Westergård, 2019.) Därför försöker Finland åtgärda problemet och skapa bättre service och socialförmåner för barnfamiljer som inte har det så bra ekonomiskt ställt. (Kurtilla, 2018). Nedan finns en figur över fattigdomen i Finland. Denna figur är med för att visa hur mycket fattigdom det finns i Finland, eftersom ordet fattigdom har en tendens att dra i-ländernas invånares tankar till u-länder.

Personer i risk för fattigdom eller social utestängning efter dimension av risk år 2017



Figur 3: Fattigdom i Finland 2017

I figuren ovan kan vi se orsakerna till fattigdom i Finland. Det kan handla om låg inkomst, vilket det gör i de allra flesta fall men det kan även handla om låg arbetsförmåga eller materiell fattigdom. Materiell fattigdom betyder att man inte har råd med de nödvändigaste materiella produkter som en människa behöver. (Statistikcentralen, 2017.)

5.2.2 Våld

Att de finns våld i hemmen är något som de flesta vet om, men som få pratar om. I synnerhet barn är dåliga på att berätta att de blivit utsatta för våld. Våld i hemmet behöver inte alltid betyda att barnen blir utsatta utan det kan även vara ena föräldern som bli misshandlad. Oberoende mellan vilka våldet sker påverkar det barnet. Barn som växer upp med våld runt

omkring sig blir oftast blyga och osäkra eller så blir de själva våldsamma eftersom det blir en försvarsmekanism. Det finns även barn som uppför sig helt vanligt, vilket gör att det är svårt att upptäcka våld i hemmet. Barn som blir utsatta för våld har ofta dålig psykisk hälsa eftersom de har upplevt något traumatiskt. Om en elev utsätts för våld upptäcks det vanligtvis genom sår och blåmärken på elevens kropp. (Överlien, 2012.)

5.2.3 Vårdnadshavare

Att barn har föräldrar som är skilda är relativt vanligt i Finland. Det är något som kan påverka barnens psykiska hälsa. Att inte ha båda föräldrarna under samma tak kan skapa oro och osäkerhet hos barnen, dessutom kan barnen bli ledsna då de inte får vara med båda föräldrarna. Detta betyder inte att barn med skilda föräldrar måste må dåligt, det finns många barn som har det hur bra som helst trots att de bor varannan vecka hos den ena. Det finns även barn som har endast en vårdnadshavare. Det beror oftast på att den andra har förolyckats eller inte är kapabel att ta hand om ett barn. Det finns många familjer med en ensamstående förälder som har det lika bra hemma som en familj med två föräldrarna. Det är inte antalet vårdnadshavare i familjen som har betydelse utan det handlar om vårdnadens kvalitet. (Barnskyddet, 2019.)

5.2.4 Utländsk bakgrund

I den finländska skolan börjar det finnas mera flyktingar eller barn med utländsk bakgrund. Dessa barn kan ofta ha det en aning svårare i skolan eftersom allting är nytt. Det är en ny kultur eller nytt språk, ny familj mm. Därför är det viktigt att man i skolan jobbar med dessa barn och deras välmående. Dessa barn kan ofta lida av dålig psykisk hälsa, beroende på vad de varit med om i livet före de kom till Finland. Nyinflyttade barn lider ofta av separationsångest, nedstämdhet och ängslan vilket i sin tur leder till sömnlöshet. Alla nyinflyttade barn lider inte av psykisk ohälsa utan det beror på deras tidigare liv. Barn som blivit förföljda eller flytt undan krig lider oftast mer av psykisk ohälsa eftersom detta har skapat ett trauma hos barnen. Men det är inte bara sådant som barnen upplevt som spelar in, utan också barn födda i Finland kan få liknande trauman. Om föräldrarna har blivit traumatiserade före de kom till Finland kan deras syn på världen och deras trauma överförs på barnen eftersom de berättar vad de upplevde (Angel & Hjerm, 2004.)

Det är inte enbart bakgrunden som bidrar till att barnen mår dåligt, det kan även vara invandringskris, familjeproblem eller en otrygg social situation under asylprocessen. Många av barnen har kommit utan familj och har ingen aning om vem som kommer att bli deras familj

och ifall de någonsin kommer att få en familj. Andra kan ha stora problem inom familjen eftersom allting är nytt för alla. Dessutom finns de familjer där inte alla har fått följa med vilket betyder att familjen är splittrad vilket orsakar stress för familjen. Oroligheten vid asylprocessen är en oro man inte kan tänka sig om man inte upplevt den. Det här är bland annat orsaker till att barn med utländsk bakgrund eller flyktingbarn kan lida av psykisk ohälsa. (Angel & Hjern, 2004.)

5.3 Hobbyer

Under 2000-talet har det blivit vanligare att ha hobbyer, vilket är bra. Det viktiga är ändå att det inte bli för många hobbyer Maria Sundblom-Lindberg presenterade i en kolumn hur dagens barn har allt för många hobbyer. Sundblom-Lindberg påstår att hobbyerna har blivit en statussymbol och ett prestationskrav för dagens unga. Många hobbyer kostar idag en förmögenhet vilket leder till att alla inte har råd att ens ha en hobby medan andra har möjlighet att ha sju. I och med detta påstår Sundblom-Lindberg att hobbyerna blivit en statussymbol. Det finns till och med barn som inte ens vill ha någon hobby men som är tvungen att ha en eftersom föräldrarna anser att det är bra. Sundblom-Lindberg hävdar också att hobbyerna tär på hela familjelivet då barnen skall skjutas fram och tillbaka samtidigt som de andra barnen borde få hjälp med läxorna och mat. Sundblom-Lindberg tror inte att många hobbyer är bra för barnen vare sig fysiskt eller psykiskt. Barnen måste vara hemma ibland i en lugn och trygg miljö där de kan känna sig avslappnade och accepterade. Om barnen inte får detta kan de snabbt börja lida av olika psykiska sjukdomar. (Sundblom-Lindberg, 2014.)

En hobby är inte alltid en dans på rosor. Många hobbyer ställer höga prestationskrav på deltagarna. Barnen har redan tillräckligt mycket krav från skolan. På fritiden borde barnen få vara barn och göra sådant som de själva vill. Prestationskraven kan bidra till att barnen börjar träna mera än bara sina insatta träningstider för att kunna uppnå sina mål och de krav som ställs på dem. Samtidigt skall de hinna med skolan och alla läxor. När de inte hinner med hemuppgifterna och läxorna blir skolan lidande och eleverna kan börjar känna ångest. Dock är det bra att eleverna rör på sig någon gång i veckan. Ungefär två gånger i veckan är passligt. Vid motion stärks elevernas kognitiva förmåga vilket är en förmåga som behövs bland annat i skolan. (Sundblom-Lindberg, 2014.)

6 Metod

I det här kapitlet lyfter jag fram forskningsfrågorna och deras syfte mera ingående. Sedan ges en beskrivning av datainsamlingsmetoden samt valet av metod. Efter det diskuteras kvalitativ och kvantitativ forskning samt val av informanter och själva genomförande av den empiriska undersökningen. Det förs även en diskussion om tillförlitlighet, trovärdighet och etik. Till slut beskrivs det hur det insamlade materialet har analyserats och bearbetats.

6.1 Djupare inblick i forskningsfrågorna

Syftet med undersökningen är att se om den psykiska hälsan gynnas av konst- och färdighetsämnena. Vidare undersöks även ifall det finns någon skillnad mellan ämnena d.v.s. gynnar slöjden elevernas psykiska hälsa mera än till exempel gymnastiken. Utöver detta undersöks även ifall läraren kan påverka elevernas psykiska hälsa samt intresset för ett ämne.

Utgående från syftet och tidigare forskning har följande forskningsfrågor skapats:

- Gynnas elevers psykiska hälsa av konst- och färdighetsämnena? På vilket vis?
- Är vissa konst- och färdighetsämnen mera gynnsamma för elevers psykiska hälsa än andra?
Vilka/vilket ämne är mera gynnsamma samt varför?
- På vilket sätt kan läraren påverka elevers intresse för konst- och färdighetsämnena?
- På vilket sätt kan läraren påverka elevers psykiska hälsa?

I teorikapitlet kan man läsa om att det finns många faktorer som påverkar elevers psykiska hälsa både i skolan och utanför skolan. Dessa faktorer kan vara till exempel prestationskrav, stress, mobbning och familjekonflikter. Eftersom det finns många olika faktorer som påverkar den psykiska hälsan hos dagens unga är det intressant att se om elevers psykiska hälsa gynnas av konst- och färdighetsämnena. Om konst- och färdighetsämnena gynnar elevers psykiska hälsa, borde lärarna bli mera uppmärksamma på hur de lägger upp sin undervisning. Mycket undervisning går att göra mera praktisk än vad den är i dagens läge.

Svenska YLE gjorde en undersökning 2016 där personer fick skicka in sin upplevelse av skolgymnastiken till YLE. YLE sammanställde sedan elevernas upplevelser i en artikel. Forskningsfråga två grundar sig på att det finns studier som påvisar att många unga tycker gymnastiken är traumatiserande. YLE gjorde denna undersökning för att visa att alla inte

upplever skolgymnastiken som någonting positivt och detsamma gäller de övriga ämnena i skolan. (Ryben, 2016). Därför har jag valt att undersöka ifall elever upplever att dessa ämnen är olika gynnsamma för dem med fokus på deras psykiska hälsa.

Den tredje forskningsfrågan syftar på lärarens inverkan på elever. Det finns ingen bakgrundsfakta till detta, men i den här forskningen undersöks det om läraren kan påverka elevers intresse för ett ämne och ifall läraren kan få en elev att må psykiskt dåligt. Det behöver inte alltid vara jämgamla elever som mobbar, till exempel sker det mobbning också mellan vuxna. På det viset kan det även vara möjligt att det sker mobbning mellan vuxna och barn. Detta är frågor som intresserat mig länge och därför lyfts de fram i den här avhandlingen.

6.2 Val och beskrivning av metod

I den empiriska delen av den här studien har jag valt att skicka ut enkäter. Själva enkäten består av flervalsfrågor och öppna frågor. Jag funderade länge om jag skulle välja enkät eller intervju. Båda metoderna är uppbyggda på samma vis d.v.s. att samla in information från olika individer. (Patel & Davidson, 2011.) Jag valde enkät eftersom jag ville få in så många svar som möjligt och det skulle vara omständigt att gå runt och intervjua många olika människor i hela Svenskfinland. Dessutom vill jag få en variation i åldern bland de intervjuade och skulle då vara tvungen att röra mig olika tider på dygnet på olika ställen. Enklaste vägen var att skapa en enkät.

Enkät är den mest relevanta metoden om man vill få ut frågorna till ett större område och bland flera personer. I en enkät är det viktigt att frågorna är välformulerade eftersom det inte går att omformulera frågorna när de väl är utskickade. Vid en intervju kan man alltid omformulera frågan ifall någon inte förstår frågan. Fördelen med enkätundersökning är att intervjuaren inte kan styra svaren eftersom hen inte är på plats. (Stukát, 2011.)

En enkät är ett frågeformulär som kan vara strukturerat eller ostrukturerat. En strukturerad enkät har frågor med färdiga svarsalternativ som informanten ska välja mellan, medan en ostrukturerad enkät består av öppna frågor där informanten själv ska skriva svaren. Frågeformuleringen har en viss påverkan på hur öppna svar man får. Om frågorna inte är särskilt öppna blir inte svaren heller speciellt öppna. En enkät kan även bestå av både strukturerade och ostrukturerade frågor. Det är viktigt att tänka på formuleringen av frågor till enkäten. Om man vill nå ut till många personer lönar det sig att ha en strukturerad enkät. Om man har en

ostrukturerad enkät kan forskaren få för mycket material att analysera vilket gör att materialet blir svårt att bearbeta och arbetet blir inte gjort så noggrant som det borde bli. (Stukát, 2011.)

När undersökningen görs är det viktigt att få informanterna motiverade. Informanterna blir ofta motiverade med korta och konkreta frågor och om det får veta syftet med undersökningen. Börja med att kort ge lite bakgrundsinformation till informanterna och beskriv sedan syftet och till sist får informanterna svara på frågorna. Ifall man använder strukturerade frågor är det viktigt att svarsalternativen är varierande, då hålls informanterna mera motiverade och uppmärksamma. (Patel & Davidson, 2011.)

Enkät är den typ av undersökning där forskarna minst kan kontrollera undersökningens tillförlitlighet på förhand. Det som forskarna kan göra för att öka tillförlitligheten är att ha välutformade frågor och en tydlig enkät. Det är viktigt att vara tydlig med instruktionerna både till enkäten och till varje enskilt fråga. (Patel & Davidson, 2011.)

6.3 Kvalitativ och kvantitativ forskning

Kvalitativ och kvantitativ forskning handlar om hur forskaren väljer att bearbeta och analysera data som hen har samlat in. Kvantitativ forskning innebär att datainsamlingen består av mätningar. I en kvantitativ forskning görs analyserna statistiskt d.v.s. att resultatet visas som olika tabeller och grafer. I kvalitativ forskning fokuserar man på intervjuer och tolkar och analyserar dem. (Patel & Davidson, 2011.)

Syftet med en kvantitativ forskning är att samla in en stor mängd data som sedan analyseras. Vid analyseringen försöker man finna ett mönster som man sedan presenterar i tabeller eller grafer. Resultatet skall anpassas så att de gäller en större mängd personer än bara de som undersökts. Datainsamlingsmetoderna skall vara objektiva och kvantifierade i en kvantitativ forskning. Exempel på dessa metoder är bland annat strukturerade enkäter och intervjuer, observationer enligt ett schema, kontrollerade experiment samt standardiserade test. I en kvantitativ forskning blir svaren oftast ytliga. (Stukát, 2011.)

Syftet med en kvalitativ forskning är att tolka och förstå resultatet. Datainsamlingsmetoderna varierar mellan kvantitativa och kvalitativa forskningar. I de kvalitativa forskningarna är datainsamlingsmetoderna öppna intervjuer, djupintervjuer och ostrukturerade observationer. Vid analyseringen av det kvalitativa resultatet syns forskarens egna tankar, känslor och erfarenheter. Kvalitativ forskning kritiseras ofta för att forskarens egna tolkningar har för stort

inflytande på resultatet. Förutom detta är forskningarna ofta gjorda med få informanter vilket gör att reliabiliteten inte blir speciellt hög. (Stukát, 2011.)

I text är det relativt enkelt att skilja på dessa två metoder medan det i praktiken inte är lika lätt åtskilda. Dessa två metoder går ofta in i varandra och det blir forskarens avsikt som avgör vilken metod som används. Beroende på hur forskaren ställer sina frågeställningar kan hen välja metod. Om frågorna handlar om hur, vad, vilka och skillnader analyseras de som statistik. Om frågorna handlar om att hitta underliggande mönster, blir svaren mera öppna och fria för tolkning och då används kvalitativ analysmetod. (Patel & Davidson, 2011.)

I den här forskningen har jag använt mig av både kvantitativ och kvalitativ forskningsmetod. I resultatredovisningen har jag svar från flervalsfrågorna men också tolkning av informanternas egna formulerade svar. Syftet är att få reda på om konst- och färdighetsämnen gynnar elevers psykiska hälsa. Jag vill se informanternas individuella åsikt gällande detta ämne men även få en mera generaliserad bild av psykisk hälsa i skolan. Därför har jag valt att göra en enkät eftersom det är lättare att få in flera svar genom en enkät än genom intervjuer. Vid intervjuer skall forskaren ha möjlighet att träffa alla som intervjuas, vilket skulle bli lite svårt i detta fall eftersom forskningen görs i hela Svenskfinland.

6.4 Val av informanter

Jag har valt att skicka ut min enkät i Svenskfinland med hjälp av sociala medier. De som har fått svara på enkäten skall för tillfälle gå i årskurs 7–9 eller ha gått ut grundskolan. Grundskolan har funnits i Finland ända sen 1970-talet, därför kommer åldern på mina informanter att variera från ca 15–60 år. Jag har valt bort de som går i lägre årskurs än 7 eftersom de inte har haft alla konst- och färdighetsämnen före årskurs 7. De som inte har gått grundskolan valde jag bort eftersom deras skolupplägg har sett lite annorlunda ut och diskussionen om psykisk hälsa var inte aktuell på den tiden. Varför jag ändå valde att ha med en så stor åldersgrupp är för att se om den psykiska ohälsan har ökat i skolan och för att se om de tänkte annorlunda kring den psykiska ohälsan för några år sedan jämfört med i dag. Psykisk ohälsa har nämligen blivit ett aktuellt ämne under de senaste åren. Jag har fått informanter som är mellan 17–56 år gamla och har gått i grundskolan på olika ställen i Svenskfinland. Flest informanter har gått i grundskolan i västra Nyland och Österbotten, minst informanter har jag från Åboland.

6.5 Genomförande av undersökning

Enkäten är gjord i Google forms (se bilaga 1). Jag valde Google forms eftersom det är lätt att skapa enkäter i det programmet, och frågornas struktur och svarsalternativen går lätt att variera. Genom att dela formuläret via olika sociala medier kan man snabbt nå många personer som även kan dela enkäten vidare och på det viset fick jag många svar. För att kontrollera att enkäten fungerar rent tekniskt börjar jag med att skicka den åt mig själv på två olika e-postadresser.

Enkäten bestod av både öppna frågor och flervalsfrågor (se bilaga 1). Enkäten bestod av 29 frågor varav 28 är obligatoriska att besvara. En fråga är inte obligatorisk p.g.a. etiska grunder. I de öppna frågorna får informanterna själva välja hur omfattande de skriver. I flervalsfrågorna fanns det färdiga alternativ men ifall inget av alternativen passade in kunde man alltid välja att svara annat. Vid svar annat kunde man alltid fylla i det som man själv tyckte. Informanterna kunde inte lämna in enkäten utan att ha svarat på alla frågor. Enkätens frågor är uppdelade i bakgrundsinformation och psykisk hälsa i samband med konst- och färdighetsämnen.

Genom frågorna om informanternas bakgrund, vill jag skapa en bild av informantens bakgrund. Dessa frågor är lätta att besvara och varje person kan svara på dem. Detta är viktig information för min undersökning men även en lätt start för informanterna.

Frågorna som finns under psykisk hälsa och konst- och färdighetsämnen är de frågor som ger svar på mina forskningsfrågor. Dessa frågor är både öppna och flervalsfrågor och skall besvaras av alla. Frågor som ”var/är det mera motiverade att gå till skolan om konst- och färdighetsämnen fanns på schemat?” ”känner/kände du att man lättare passar in under konst- och färdighetslektionerna?” m.fl. ger svar på min första forskningsfråga. Frågor som ”skapade/skapar något konst- och färdighetsämne mer ångest inför skolan?” och ”Var/är det någon skillnad på vilket ämne som finns/fanns på schemat?” ger svar på min andra forskningsfråga. Mina sista forskningsfrågor får jag svar på genom följande frågor ”Anser du att läraren kan påverka intresset för ämnet samt elevens motivation?” ”kan läraren bidra till att eleven mår dåligt i skolan?” och ”på vilket vis kan läraren bidra till att eleven mår dåligt i skolan?”.

Som redan tidigare nämnts är enkätens utformning viktig, därför har jag valt några försökspersoner som har fått testat enkäten före jag skickade ut den. Min handledare har gett respons och med hjälp av den har jag utformat min enkät. Dessutom har mina testpersoner fått

ge respons både om frågornas utformning och enkätens struktur och utgående från det har jag format min enkät.

Jag delade enkäten på Facebook och bad informanterna att dela den vidare. I och med detta fick jag en stor spridning av enkäten, och fick informanter från hela Svenskfinland. Jag spred runt enkäten under två veckors tid och sedan började jag analysera svaren. Mitt mål var att få in minst 100 enkäter och när svarstiden var slut hade jag fått in 102 enkäter. Jag fick ett bortfall på två informanter eftersom de hade gått i skolan i Sverige.

6.6 Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet

Vid en undersökning är det viktigt att föra en diskussion om undersökningens kvalitet. Aspekter som måste diskuteras är reliabilitet, validitet och generaliserbarhet.

Tillförlitlighet, eller reliabilitet som det också heter, innebär att man mäter hur tillförlitlig undersökning är. (Stukát, 2011.) För att öka reliabiliteten i studien har jag till exempel bearbetat enkäten flera gånger. Enkäten har granskats och korrigerats av medstudering och handledaren. Detta gjorde jag för att minska risken av missförstånd gällande frågorna. Handledaren kontrollerade frågornas frågeställning medan medstudering kontrollerade hur och vad man skall svara på frågorna. För att kontrollera att den tekniska biten fungerade skickade jag enkäten till mig själv på olika adresser och fyllde i den själv för att se att svaren kom fram. Dessutom skickade jag enkäten till mina försökspersoner som fick fylla i enkäten och skicka den till mig. Gällande enkäten uppstod det inga problem. Alla frågor gick att besvara och tekniken fungerade som den ska. En person kan dessutom endast svara en gång på enkäten. Detta bidrar till en stark reliabilitet i undersökningen.

Validitet mäter om forskaren mäter det som hen hade som mål att mäta. Även om reliabiliteten är hög betyder det inte att validiteten är hög. Om det i reliabiliteten mäts fel saker kan det hända att validiteten blir låg. Om forskningen görs med människor kan en annan fel bild komma in i bilden och det handlar om hur ärliga informanterna är. (Stukát, 2011.) I den här studien ville jag ta reda på hur informanterna upplever psykiska hälsan i skolan. Svaren som jag fick är informanternas egna åsikter och beskrivningar. Det som inte går att kontrollera är ifall informanterna är ärliga. Informanterna kan ha svarat det som de tror att jag vill höra istället för att vara ärliga. Detta kan minska på validiteten. För att få informantens åsikt har jag valt att i informationen om undersökningen inte skriva mina egna åsikter och funderingar. Utan varje informant skall själv få fundera hur de tycker och känner. Jag har inte heller valt att beskriva

ordet psykisk hälsa eller något annat ord. För jag vill få en ostyrd bild av informanterna. Detta har jag valt att göra för att öka validiteten i undersökningen.

Generaliserbarhet handlar om vem resultatet gäller. Gäller resultatet bara för gruppen informanter eller gäller resultat en större grupp personer. Det som påverkar generaliserbarheten är gruppens storlek och hur stort bortfallet är. (Stukát, 2011.). I denna undersökning är bortfallet de personer som inte har Facebook eller de personer som inte uppfyller kraven. I övrigt har det inte blivit något bortfall. Informantgruppen i den här undersökningen är relativt stor. Undersökningen är ganska generaliserbar gällande Svenskfinland men definitivt inte om vi skulle diskutera hela Finland. För att hela Finland skulle räknas med borde undersökningen vara gjord på ett större område med flera informanter. Utöver generaliserbarheten finns det även fyra etiska principer som måste följas.

De fyra principerna är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Till informationskravet hör det att informanterna skall få information om studien. Informanterna bör få veta om studiens syfte samt att de har rätt att avbryta sitt deltagande när som helst. Deltagarna skall också få reda på informationens tillvägagångssätt samt hur resultatet av undersökningen kommer att presenteras och användas. Samtycke betyder att de som medverkar i undersökningen själva får bestämma över sin medverkan. Forskaren får uppmuntra gruppen av informanter men forskaren får inte tvinga någon. (Stukát, 2011.) I den här studien fick informanterna information om att detta är en studie till min magistersavhandling. Denna information delades ut i samband med att enkäten delades runt på sociala medier. Informationen fanns med i inlägget samt högst upp på min enkät. I och med denna information kunde informanterna själva bestämma om de svarar på enkäten eller ej.

Konfidentialitetskravet handlar om informanternas anonymitet. Informanterna skall få information om att allt material som samlas in behandlas konfidentiellt. I informationen som jag delade ut i samband med enkäten framkommer det att all information behandlas konfidentiellt. Enkäten är även utformad så att ingen behöver ange namn eller andra personuppgifter. Det enda som framkommer är orten där informanterna gått i skolan. På det här viset garanterar jag att ingen person går att känna igen utgående från svaren vilket är något man måste kunna garantera i sin forskning. (Stukát, 2011.) Stukát (2011) tar även upp att resultatet inte får användas av någon annan eller till något annat än vetenskaplig forskning. Det insamlade materialet får inte lånas eller delas ut till andra. (Stukát, 2011.) I samband med informationen jag skickade ut meddelade jag informanterna om att avhandlingen kommer att publiceras på internet och de kan gå in och läsa resultatet när avhandlingen är klar.

6.7 Bearbetning av insamlat material

De insamlade svaren analyserades utgående från forskningsfrågorna. Utgående från svaren skapade jag tabeller och grafer för att få en tydligare bild av vad Svenskfinland tycker angående dessa frågor. Frågorna med fria svar sammanställdes i en tabell först, för att se om det fanns många likadana svar. Efter det omarbetades svaren till tydliga tabeller med beskrivande text. Flervalsfrågornas resultat presenteras med tabeller, diagram och text. Frågorna bearbetades först separat och behandlades därefter som helhet. Till de fria frågorna gavs svar som kunde användas i flera forskningsfrågor. Därför är det viktigt att analysera enkätens frågor också som en helhet. Med hjälp av numrering, numrerade jag svaren för att lättare kunna se vilket svar som hörde ihop med vilken fråga. 1 var forskningsfråga 1 och 2 var forskningsfråga 2. På det sättet blev det tydligt för mig när jag skulle analysera svaren och skriva resultatet.

Citat som förekommer i resultatet är svar som informanterna själva har skrivit. Alla citat är hela svar som jag har fått, det kan vara allt från ett ord till hela meningar och inga citat har förklarats för att förtydliga dem eftersom citaten var tydliga och klara.

7 Resultat

I det här kapitlet presenteras resultatet av undersökningen. Resultatet presenteras med hjälp av tabeller, figurer och löpande text. I tabellerna har jag sammanställt svaren och kategoriserat dem.

7.1 Resultatredovisning

Resultatet baserar sig på informanternas svar. Jag har fått in svar från 102 informanter, men var dock tvungen att välja bort två informanter eftersom de inte uppfyllde alla de krav som jag hade på informanterna. Dessa informanter hade nämligen gått i skola i Sverige.

7.1.1 Gynnas elevers psykiska hälsa av konst- och färdighetsämnena? På vilket vis?

Utgående från följande resultat kan man konstatera att elevers psykiska hälsa gynnas av konst- och färdighetsämnena. Dock finns det vissa skillnader mellan de olika ämnena. Bland informanter fanns det lika stor andel av de som aldrig har lidit av psykisk ohälsa och de som lidit av psykisk ohälsa i årskurs 7–9. Endast 3 personer uppgav att de har lidit av psykisk ohälsa under årskurs 3–6. En informant har uppgett att hen har lidit av psykisk ohälsa under hela grundskolan. 2 personer har uppgett att de lidit av psykisk ohälsa från årskurs 5. Det här betyder att 30 personer har uppgett att de lidit av psykisk ohälsa under årskurs 7–9 och 30 personer har aldrig lidit av psykisk ohälsa. 22 personer uppger att de har börjar lida av psykisk ohälsa först efter grundskolan. Det som kan konstateras utgående från detta är att psykisk ohälsa är vanligare i de högre årskurserna i grundskolan än i de lägre årskurserna.

De flesta informanter har uppgett att de någon gång känt ångest, panik eller dylika symptom över att gå till skolan. I de flesta fall berodde detta på mobbning, prestationskrav, otrygghet, utfrysning, muntliga uppgifter och gruppövningar. Som följdfråga till mobbningen frågade jag var största delen av mobbningen skedde. De allra flesta uppgav att mobbningen skedde på rasterna eller utanför skoltid Men även under en del lektioner. Det gällde framförallt gymnastik- (7,6 %), språk- (5,4 %), matematik- (4,3 %) och huslig ekonomi lektionerna (4,3 %). Det är intressant att huslig ekonomi finns med på denna lista då huslig ekonomi vid alla andra frågor är det ämne som varit populärast och mest omtyckt. Informanterna uppgav att mobbningen oftast berodde på hemförhållanden, fattigdom, utseende o.s.v.

Fråga 18 i min enkät var ”Känner/kände du att man lättare kan vara sig själv under konst- och färdighetslektionerna jämfört med de andra lektionerna?” På den frågan svarade 41 % ja och

endast 14 % svarade nej. 28 % upplevde att det var lika under alla lektioner. Orsaken till att det var lättare att vara sig själv under konst- och färdighetslektionerna var bland annat gruppstorlekar. Gruppstorlekarna är oftast mindre under konst- och färdighetslektionerna vilket var något som många informanter uppskattade. Nedan har jag sammanställt de olika svaren i en tabell.

Tabell 1: Orsaker till att man lättare kan vara sig själv under konst- och färdighetslektionerna

Kreativitet	26
Mycket lugnare omgivning	24
Friare	18
Rörligheten	17
Personligare	17
Enda gången man fick vara bra	16
Lägre prestationskrav	14
Känslan av att man fick misslyckas	8
Under de teoretiska timmarna är det mycket lättare att passa in	6
Obekvämt då det inte var strukturerat	4
Mindre grupper	2
*_	14

*- Betyder att jag inte fått något svar

Utgående från tabellen (tabell 1) kan det konstateras att 10 informanter upplevde att man inte passade bättre in under konst- och färdighetsämnena. Många informanter upplevde konst- och färdighetsämnena som lugnare än de teoretiska ämnena, även om konst- och färdighetsämnena ofta är ganska rörliga. Största delen av informanterna upplevde konst- och färdighetsämnena som bättre eftersom de var kreativa, personliga, friare samt att de hade lägre prestationskrav. 8 informanter nämnde att man fick misslyckas och det var en skön känsla. Det är viktigt att misslyckas och känna att det är okej att misslyckas. Människan måste misslyckas för att kunna bli riktigt bra, därför borde det bli mera acceptabelt att misslyckas även i de teoretiska ämnena.

Prestationskrav var en intressant faktor i denna undersökning. Jag hade en fråga om prestationskraven och där framkom det att 72 % av informanterna anser att konst- och färdighetsämnena har lägre prestationskrav än de övriga ämnena. Det är intressant eftersom

konst- och färdighetsämnena även följer läroplanen och dess bedömningsgrunder. Det kan bero på att konst- och färdighetsämnena och de teoretiska ämnena fokuserar på lite olika saker vid bedömningen. Dessutom har konst- och färdighetsämnena oftast mycket färre prov och förhör vilket kan uppfattas som lättare.

70 % av informanterna uppgav att de trivdes bättre med att få jobba praktiskt i skolan. 16 % uppgav att de inte trivdes bättre av att få jobba praktiskt i skolan. Den här 16 % motiverade sig inte kring varför de inte trivdes med att jobba praktiskt. De som däremot trivdes med att jobba praktiskt motiverade sig enligt följande:

Tabell 2: Orsaker till att det är bra att jobba praktiskt

60 %	Man fick jobba med händerna
50 %	Det var avkopplande
49 %	Kraven var lägre
45 %	Man fick diskutera med varandra
42 %	Man fick röra på sig mera
37 %	Man fick planera och bestämma själva
35 %	Man fick samarbeta

Det här betyder att 60 % anser att undervisningen är bättre då man får jobba med händerna och arbeta praktiskt. Många upplever även samvaron under konst- och färdighetsämnena som något positivt. Man får möjlighet att vara social och samarbeta samtidigt som det är avkopplande. Dessutom är undervisningen betydligt friare och kraven mycket lägre. Allt detta innebär att elevers psykisk hälsa gynnas av konst- och färdighetsämnena, även om det finns de som inte anser att konst- och färdighetsämnena inte är gynnsamma. Den andelen av informanterna som anser att konst- och färdighetsämnena inte är gynnsamma är procentuellt väldigt liten i denna undersökning.

Till sist hade jag ännu en fråga om vad som är det bästa/sämsta med konst- och färdighetsämnena. Och utgående från det fick jag fram att friheten är det bästa men att de enligt informanterna ordnas för få av dessa lektioner i veckan.

Tabell 3: Det bästa och sämst med konst- och färdighetsämnena

Bästa	Sämsta
Friheten	- *
Kreativiteten	För få timmar
Lugn och ro	Tidsbrist på lektionerna
Skapande	Ljudnivån
Bestämmande	Dålig lärare
Jobba i egen takt	Mobbning
Roligt	Endera var man bra eller dålig
Jobba med händerna	Subjektiv bedömning
Man fick äta	Begränsning av material
Röra på sig	
Paus för hjärnan	
Inga prov	
Inget att läsa	
Man fick göra något man var bra på	
Bedömdes som grupp	

*- Betyder inget svar.

I denna tabell är svaren rangordnade. De svar som är högst upp är de svar som flest har angett. De flesta anser att de sämsta med konst- och färdighetsämnena är att det finns för få timmar och att timmarna är för korta. De flesta anser att det bästa med konst- och färdighetsämnena är friheten och kreativiteten. På den sämsta sidan finns det uppräknat faktorer som mobbning vilket är en faktor som påverkar den psykiska hälsan. Den procent av informanterna som blivit mobbade under konst- och färdighetsämnena är trots detta mycket låg, endast 3 %, vilket betyder att största delen av mobbningen sker någon annanstans än på konst- och färdighetsämnena.

7.1.2 Är vissa konst- och färdighetsämnen mera gynnsamma för elevers psykiska hälsa än andra? Vilka/vilket ämne är mera gynnsamma samt varför?

Enligt min undersökning finns det skillnader mellan de olika konst- och färdighetsämnena. Först ställde jag en fråga om vilket konst- och färdighetsämne som informanten tyckte bäst om

i skolan. Alla konst- och färdighetsämnen fanns som alternativ men man kunde även välja att man inte tyckte om konst- och färdighetsämnena. Det var endast 2 % som svarade att de inte tyckte om konst- och färdighetsämnena. Som svar på frågan angående vilket ämne som var bäst fick huslig ekonomi flest svar. Nästan hälften ansåg att huslig ekonomi var det bästa ämnet, efter huslig ekonomi kom bildkonsten. Slöjden, gymnastiken och musiken var alla väldigt jämna mellan 30–31 % ansåg att de var det bästa ämnena i skolan.

En annan fråga jag ställde gällande ämnena var om informanterna hade haft något av dessa som valfria i skolan. Även på denna fråga var huslig ekonomi det mest valda ämnet och på andra plats kom slöjden. De övriga ämnena var relativt jämna. Endast 5 % av informanterna uppgav att de inte hade konst- och färdighetsämnena som valbara. Utgående från detta kan man anta att huslig ekonomi skulle vara mera gynnsamma för eleverna jämfört med de övriga ämnena eftersom huslig ekonomi är så populärt. För att ännu förtydliga det hela hade jag som fråga 13 ”Är/var det mera motiverande att gå till skolan ifall konst- och färdighetsämnena fanns på schemat?”. Över 70 % av informanterna ansåg att det var mera motiverande och i synnerhet om huslig ekonomi fanns på schemat. Detta kan bero på att huslig ekonomi gav någonting ätbart. Utgående från detta kan den slutsatsen dras att huslig ekonomi är mera gynnsamt för elevers psykiska hälsa än de övriga ämnena, eftersom ämnet är mycket fritt, saknar läxor och eleverna har möjlighet att vara sig själva.

Som tilläggsfråga till fråga nummer 13 frågade jag varför vissa ämnen var mera motiverande än andra. Över hälften av informanterna skrev att det var intresset för ämnet som gjorde dem mera motiverade, men jag fick även in andra faktorer såsom ”läraren”, ”lättare och roligare”, ”stämningen i klassen var bättre” och ”lägre prestationskrav”.

Nedan kan ni se en tabell över svaren jag fick på varför vissa ämnen var mer motiverande än andra.

Tabell 4: Orsaker till att vissa ämnen är mera motiverande än andra

Intresse	54 %
Läraren	36 %
Inga läxor, förhör eller press, lättare	21 %
Var bättre på dessa ämnen	21 %
Rörligheten	17 %
Man fick misslyckas	14 %

Friheten i arbetet och kreativiteten	12 %
Man fick äta	8 %
Roligare	7 %
Ingen mobbning	6 %
Bra gruppindelning	3 %
Användning för framtiden	2 %

Utgående från den här tabellen kan man konstatera att de flesta fann ämnena mera motiverade om de var intresserade av ämnet. Många informanter ansåg även att konst- och färdighetsämnena var mera motiverande eftersom de hade bra lärare och för att de själva presterade bättre i dessa ämnen. En annan intressant faktor att lyfta fram är att 21 % anser att dessa ämnen är lättare och har lägre prestationskrav. Det beror på att intresset för ämnet gör att kunnandet i ämnet är högre. Dessutom anser 14 % att det var okej att misslyckas i dessa ämnen jämfört med de övriga ämnena i skolan. Dessa två faktorer gynnar elevernas psykiska hälsa. En sista punkt som många uppskattar är rörligheten i ämnet, d.v.s. det att man inte behöver sitta vid sin pulpet och lyssna, utan får gå runt och göra saker samt jobba med olika saker på olika ställen. Och alla behöver inte göra samma sak eller vara på samma ställe. Det här bidrar till att eleverna känner sig fria och mår bättre.

Fråga nummer 16 i min enkät var skriven på följande sätt: ”Skapade/skapar något konst- och färdighetsämne mera ångest inför skolan?” På den här frågan svarade 43 % nej, alla konst- och färdighetsämnen var lika roliga och lätta att gå på, vilket i sig är en bra sak eftersom det påvisar att konst- och färdighetsämnena är gynnsamma och viktiga ämnen i skolan. Under samma fråga anser 30 % att gymnastiken skapar ångest inför skolan. Det här kan man även läsa om i svenska YLE:s artikel, där många anser att gymnastiken är ångestframkallande i skolan. 5 % anser att huslig ekonomi och slöjden är ångestframkallande medan 16 % anser att musiken är ångestframkallande. 10 % anser även att bildkonsten framkallar ångest. Som följdfråga på detta hade jag: ”varför skapar vissa ämnen mera ångest inför skolan än andra?” Här fick jag många intressanta, men även ögonöppnande svar. De flesta av svaren var kopplade till gymnastiken. Svaren löd enligt följande: för högra prestationskrav, fysiska problem, parövningar där ingen ville vara i par med mig, icke varierande, omklädningsrummet och för stora skillnader mellan de som sportar och de som inte sportar. Alla dessa svar är svar som går att koppla direkt till välmående. Det här framhäver dock att gymnastiken inte är särskilt gynnsam för elevernas psykiska hälsa utan istället mera

utmanande och jobbig. Gällande de övriga ämnena berodde ångesten på läraren eller samarbete i gruppen. Konst- och färdighetslektionerna är gynnsamma för elevers psykiska hälsa med undantag för gymnastiken som många anser är jobbig och påfrestande. Det finns även en liten andel informanter som anser att huslig ekonomi och slöjd är ångestframkallande, men det är endast 5 %. 10% ansåg att musiken var ångestframkallande, men detta berodde endast på sångprov som informanterna hade råkat ut för i skolan.

7.1.3 På vilket sätt kan läraren påverka elevers intresse för konst- och färdighetsämnena?

Jag hade en fråga där informanterna skulle svara på om läraren kan påverka elevers intresse för ett ämne. På den frågan var de allra flesta överens om att läraren kan påverka intresse för ett ämne. 96,7% ansåg att läraren kan påverka intresset för ett ämne.

Som följdfråga hade jag ”På vilket vis kan läraren påverka intresset för ämnet?” Vid den här frågan fick jag många varierande svar. Men de flesta handlar om lärarens eget intresse för ämnet. Om läraren är intresserad finns det större chans att eleverna blir intresserade av ämnet. Nedan har jag sammanställt svaren i en tabell.

Tabell 5: Lärarens påverkan på elevers intresse för ett ämne

Motivationen och eget intresse	43 %
Vara intresserad av sitt eget ämne. Hitta på nya sätt att lära och nya saker att göra, så det inte bara blir upprepningar. Lyssna på och ta till sig det eleverna säger och om möjligt förverkliga det.	26 %
Visa att hen brinner för ämnet, göra det levande och intressant	24 %
Att inspirera; visa olika tekniker o material. Att ge känslan att alla gör rätt på sitt sätt.	22 %
Behandla alla lika, lyssna, göra lektionerna intressanta med olika hjälpmedel tex. Filmer, egna erfarenheter, exempel, bilder osv.	17 %

Intressenivåer kan bero på allt från hur läraren presenterar uppgifter till hur den förklarar tekniker och deras användningsområden.	13 %
Om läraren är passionerad för sitt ämne smittar de ofta av på eleverna och de är automatiskt mer intresserade	12 %
Använda olika inlärningstekniker. Samarbetsövningar, diskussionsövningar, kreativ inlärning.	12 %
Hur man beaktar och uppmuntrar eleverna har en stor betydelse. Beröm är mycket viktigt.	9 %
Vara en bra föreläsare med god yrkeskompetens	8 %
Positiva, glada, "ser" alla, utåtriktad, rolig och smart	5 %
Stöda dem som kanske inte är så bra, aldrig jämföra ett arbete med någon annans.	5 %
Läraren kan motivera, peppa elever som behöver det, inte döma, uppmuntra eleverna att försöka, påminna att det "Inte måste vara perfekt", vara närvarande, ha olika uppgifter (t.ex. inom bildkonsten inte enbart rita och måla utan även fotografera, göra lerkonst osv).	5 %
Hjälpa de svaga och inte enbart de starka	3 %
Möjligheten att kunna påverka vad som ingår i kursen	2 %
Tror inte läraren kan påverka intresset men motivationen.	1 %

Det som kan konstateras utgående från tabellen är att lärarens eget intresse och motivation har stor betydelse för elevers intresse. Elevernas intresse har stor betydelse för deras psykiska hälsa. Om eleverna är intresserade är de oftast mera motiverade och mår bättre. En informant ansåg dock att läraren inte kan påverka intresset utan enbart motivationen. Flera informanter anser även att undervisningsmetoderna har stor betydelse för elevernas intresse. Undervisningsmetoderna skall vara varierande, relevanta, roliga och mångsidiga. Lärarens personlighet påverkar också elevers intresse. Läraren skall vara positiv, glad, rättvis och kunnig

för att väcka intresse hos eleverna. Läraren skall inte heller pressa eleverna för hårt eller ställa för höga krav på dem då blir eleverna utmattade och pressade.

En annan sak som kan ses utgående från resultatet är att det inte alltid är läraren som kan påverka intresset, utan det kan även vara ledningen. Det kan konstateras utgående från följande citat ” Möjlighet att kunna påverka vad som ingår i kursen.” (informant 22). Det är inte alltid upp till läraren vad som behandlas under en kurs, ibland kan det som behandlas vara relativt ointressant. Om det finns knappt om resurser kan det då vara svårt för läraren att göra ämnet mera intressant även om hen försöker med allting. Studiebesök, gästföreläsare m.m. är saker eleverna brukar tycka om, men det är även saker som kostar.

7.1.4 På vilket sätt kan läraren påverka elevers psykiska hälsa?

Tabellen på följande sida visar vad informanterna ansåg, om läraren kan bidra till att eleverna mår dåligt i skolan. 98,9 % av informanterna ansåg att läraren kan orsaka att eleverna mår dåligt i skolan. Endast en informant ansåg att läraren inte kan orsaka att eleverna mår dåligt i skolan. Informanten som anser detta har motiverat sin åsikt på följande vis:

” Det är en svår fråga. I grundskolan och speciellt i årskurs 7–9 tror jag en del ungdomar kan vara känsliga för kritik och kommentarer som kan kännas kränkande eller negativa. Att inte lyfta fram bra saker utan kanske poängtera mera det negativa kan bidra till illamående. Men att illamåendet endast skulle bero på en lärare - det tror jag är ganska långsökt. Men visst kan det ses som en riskfaktor - att inte känna sig duktig i skolan.” (Informant 83).

De övriga informanterna är dock av den åsikten att läraren kan påverka elevernas mående genom följande saker:

Tabell 6: Lärarens påverkan på elevers mående

Orättvisa	82 %
Favorisering	60 %
Mobbning	45 %
Inte bry sig	20 %
Stora krav	14 %
Klaga	12 %
Ignorerar mobbning (lärarna borde bli bättre på att se mobbning)	11 %

Diskriminering	3 %
Otillräcklig pedagogisk kunskap	2 %
Stränga	2 %

De flesta informanter uppgav att de själva varit med om detta eller att någon i deras nära omgivning har varit med om detta. Informanterna var inte tvungna att berätta något utgående från sin egen skoltid utan det kunde handla om egna erfarenheter i och utanför skolan. Det var oroväckande många som upplevt mobbning och orättvis behandling under sin skolgång. För att få eleverna att må bättre i skolan måste vi först se till att lärarna agerar på ett sådant sätt som gynnar elevernas välmående. De vuxna är elevernas förebilder i skolan och det gäller all personal i skolan.

8 Diskussion

I det här kapitlet förs en diskussion om resultatet i förhållande till teorin, men även en diskussion om val av metod samt förslag till fortsatt forskning.

8.1 Resultatdiskussion

I resultatdiskussionen för jag en diskussion om det finns några paralleller mellan teori och resultat. För att tydliggöra allt diskuteras resultatet utgående från varje forskningsfråga enskilt.

8.1.1 Gynnas elevers psykiska hälsa av konst- och färdighetsämnena

Utgående från resultatet kan det konstateras att elevers psykiska hälsa gynnas av konst- och färdighetsämnena. Eleverna trivs mycket bättre i skolan om de får jobba praktiskt eftersom de då får vara kreativa och jobba självständigt. Eleverna känner sig även mera motiverade att gå till skolan om konst- och färdighetsämnena finns på schemat, speciellt huslig ekonomi. Många uppgav att orsaker till deras psykiska ohälsa i skolan var mobbning och höga prestationskrav. Utgående från min undersökning kan jag konstatera att de flesta upplever att konst- och färdighetsämnena har lägre prestationskrav än de övriga ämnena. Orsaken till det är att ämnena sällan har prov eller förhör och upplevs därför som lättare. Dock finns det även en del informanter (3 %) som tycker ämnena är jobbiga för att de inte har prov. De känner att deras kunskap inte mäts på ett ordentligt sätt ut bara genom praktiska färdigheter. Dessa informanter påvisar även att alla inte har praktiska färdigheter och därför bedöms dessa ämnen orättvist. Andelen informanter som tycker det är bra med mindre prov och läxor är betydligt fler än de som inte tycker de är bättre med mindre prov och läxor.

En annan orsak till att många upplevde konst- och färdighetsämnena som någonting positivt var friheten under lektionerna. Konst- och färdighetslektionerna upplevdes ofta som lugna där, man får en chans att vara social, samarbeta och möjlighet att jobba med en annan del av hjärnan. Eftersom man får tänka själv, skapa och vara kreativ. Det är endast begränsningen av material som sätter gränser.

I teorikapitlet kan man läsa om Corkhills undersökning där hon beskriver att handarbete skapar en lugn stämning hos personen. Det är även något som har bekräftats i denna undersökning de flesta upplever skapande med händerna som någonting lugnt och fridfullt. Corkhill belyser även att skapande med händerna väcker kreativitet hos individen. (Corkhill,2014.) Över hälften av

informerarna har svarat att det bästa med konst- och färdighetsämnena är kreativiteten och skapandet. En skola i rörelse (2016) belyser även hur viktigt det är att undervisningen skall vara rörligt. Vid återkommande tillfällen har jag genom min undersökning fått bekräftat att det är rörelsen som gjort att många upplevt sig må bra under konst- och färdighetslektionerna (En skola i rörelse, 2016.) Gymnastiklektionerna är helt och hållet rörliga men även under slöjden, huslig ekonomi, musiken och bildkonsten får man röra på sig. Under slöjd, musik, bildkonst och huslig ekonomi betyder rörelse inte motion men det är i varje fall rörelse till skillnad från till exempel matematiklektionen där många informanter upplevde att man satt stilla och räknade i sina böcker.

Negativa faktorer kring konst- och färdighetsämnena är till exempel mobbning. Angående mobbningen har jag kommit fram till att mobbningen sker främst på rasterna eller utanför skolan. Men mobbning sker även under gymnastik, språk, matematik och huslig ekonomiklektionerna. Vid språken handlade det främst om problem med uttalet av ord och överlag var de muntliga uppgifterna värst. Under matematiklektionerna handlade det om att man var svag i ämnet, det samma gällde även gymnastiken till viss del. Under gymnastiklektionerna berodde mobbningen även på dålig självkänsla och mobbning p.g.a. utseende. Fler informanter hade även upplevt mobbning på gymnastiken för att de till exempel var klumpiga som unga. Under huslig ekonomi lektionen berodde mobbningen främst på att läraren inte alltid hann se alla elever och då var det lätt att mobba de som var svaga i skolan. Under huslig ekonomi lektionerna jobbar eleverna ofta i grupper vilket tyvärr gör det lättare för mobbaren. Mobbningen på huslig ekonomi lektionerna berodde även på svaga kunskaper i matlagning från tidigare. Till exempel om man hamnade i en grupp med personer som hade tillbringat mycket tid i köket kunde man snabbt uppfattas som sämre och blev därför mobbade. Mobbningen som sker inom konst- och färdighetsämnena är dock mycket liten men viktig att nämna eftersom mobbning inte är något som gynnar elevers psykiska hälsa.

Det fanns även informanter som inte upplevde konst- och färdighetsämnena som något gynnsamt, denna andel var dock mycket låg. Orsaker till att de inte uppskattade konst- och färdighetsämnena var till exempel att det var för lite teori, lektionerna var stökiga och man måste få vara kreativ. Det finns personer som tycker mycket bättre om de teoretiska ämnena och som avskyr det praktiska. Detta beror oftast på att personerna känner sig obekväma med att jobba med händerna och är rädda för att ta sig an uppgifter som de inte känner sig bekväma med. Dessutom finns de informanter som upplever konst- och färdighetsämnena som jobbiga just för att de är fria och mycket samarbete. Om man är blyg som person kan dessa lektioner

vara mycket tunga, då mycket av undervisningen handlar om att samarbeta, speciellt i huslig ekonomi. Dessutom kan friheten göra en del personligheter oroliga eftersom en del människor behöver klara och tydliga instruktioner och lugn och ro runt sig. Detta påverkar även personer som inte är särskilt kreativa. Det kan vara mycket svårt att komma på vad man skall göra i till exempel slöjden eller vad man skall rita i bildkonsten.

8.1.2 Är viss konst- och färdighetsämnen mera gynnsamma än andra?

I min undersökning har jag kommit fram till att de fanns skillnader mellan de olika konst- och färdighetsämnena. Gymnastiken placerar sig längst ner på listan, många upplever ångest av gymnastiken speciellt i omklädningsrummet. För många var det ett problem om de inte kände sig tillräckligt sportiga. Många informanter ansåg även att läraren var dålig och "tvinga" en att göra jobbiga uppgifter. Även svenska YLE har gjort en undersökning där många upplever gymnastiken som något hemskt och ångestframkallande (Svenska YLE, 2016.) Det som många ännu upplevde som jobbigt gällande gymnastiken var att bli vald till sist. Det kändes psykisk tungt att alltid stå kvar som sista som ingen vill ha på sitt lag. Lärarna borde lotta lagen, då uppstår inte detta bekymmer.

Däremot tyckte flest informanter om huslig ekonomi. Huslig ekonomi var det ämnet som orsakade minst ångest och det ämne som var populärast att välja som valfritt. Många valde huslig ekonomi av eget intresse men även för att de kände att man har nytta av det i framtiden. De övriga ämnena, det vill säga musik, slöjd och bildkonst var alla på ungefär samma nivå.

Det att huslig ekonomi toppade listan kan vara lite missvisande i denna undersökning, eftersom jag nämnde i min enkät att jag studerade hushållsvetenskap. Det kan ha bidragit till att informanterna svarade bättre om huslig ekonomin än vad de egentligen tyckte. Även musikens siffror kan vara lite missvisande här. I undersökningen kom det fram att 10 % upplever musiken som något ångestframkallande. Ångesten i samband med musiken uppstod endast på grund av sångproven i musiken. Dessa siffror tror jag skulle vara betydligt högre om alla enbart skulle ha tänkt på sångproven. Jag tror även att dessa siffror skulle vara betydligt lägre om informanterna skulle ha tänkt på musikundervisningen som helhet och inte enbart musikproven.

8.1.3 På vilket sätt kan läraren påverka elevers intresse för konst- och färdighetsämnena?

Att läraren kan påverka intresset för ett ämne var över 90 % av informanterna överens om. De flesta var överens om att ifall läraren är intresserad av ämnet får de även eleverna att bli

intresserade. Läraren bör göra undervisningen mångsidig och engagerande för att få elevernas intresse. Läraren bör använda sig av olika undervisningsmetoder, så som filmer, grupparbeten och digitala hjälpmedel. Det var många informanter som ansåg att läraren borde undervisa ännu mera utgående från egna erfarenheter. På det viset blir undervisningen mera intressant. Vid egna erfarenheter har du oftast ett bredare kunnande och diskussionen blir mera öppen.

Lärarens personlighet var även högt rankad bland informanterna. De flesta informanter ansåg att lärarna skulle vara glada, positiva, smarta, rättvisa och se alla. Rättvisa är något som nämnts många gånger i denna undersökning och det verkar som om de finländska lärarna borde bli mera rättvisa. Över 70 % av informanterna har upplevt att lärarna har varit orättvisa under deras skolgång. Det kan handla om orättvisa vid straff eller vid att få välja först grupper, med mera. Till exempel vid gymnastiken. Då var det flera som upplevde att det alltid var samma personer som fick välja lagen och alltid samma personer kvar som ingen vill ha i sitt lag. Informanterna har även upplevt orättvisa vid bedömningen och att inte bli sedda. Många informanter upplevde att läraren aldrig såg dem utan hade specifika elever som de såg hela tiden. Dessa informanter upplevde till exempel att de aldrig fick svara på lektionen och läraren frågade aldrig hur de mätte eller hur deras helg hade varit. Orättvisan vid bedömningen upplevde många informanter vid prov och uppsatser, speciellt uppsatser på främmande språk.

8.1.4 På vilket sätt kan läraren påverka elevers psykiska hälsa?

98,9 % av informanterna ansåg att läraren kan orsaka till att eleverna mår dåligt i skolan. Det var även många informanter själva som upplevt att de mått dåligt på grund av läraren.

82 % ansåg att detta handlar om orättvisa och 60 % ansåg att det handlar om favorisering. Att lärare favoriserar är ingen nyhet, de allra flesta informanter hade upplevt favorisering i skolan. Det är klart att favorisering existerar eftersom människan lättare fäster sig vid vissa personer än vid andra. Men som lärare är det viktigt att se till att inte favorisera eleverna. De elever som inte känner sig favoriserade kan känna sig åsidosatta och börja må dåligt.

45 % ansåg att mobbning mellan lärare och elev påverkar elevers psykiska hälsa. Mobbning påverkar alltid den psykiska hälsan och som barn skadar det ännu mera ifall det är en vuxen som mobbar, då försvinner självkänslan och självförtroende. Barn ser oftast upp till de vuxna och om de vuxna mobbar blir allting fel i barnens värld. Eleverna litar oftast på sina lärare och för att hålla det förtroende kan en lärare inte mobba.

Det som jag ännu vill lyfta fram är höga krav och klagomål. Ofta kan det tänkas att kraven kommer hemifrån men det kan även handla om att läraren ställer allt för höga prestationskrav. Ifall läraren anser att eleven skall prestera bra då hen en gång har gjort det, kan det leda till för mycket stress hos eleven. En sista faktor som jag lyfter fram är klagomål lärare som klagat istället för att handleda kan påverka elevens psyke mycket. Det skulle vara intressant att se om dessa siffror skulle vara annorlunda om jag bara intervjuat personer som går nu i årskurs 7–9. I och med läroplanen 2014 skall läraren fungera mera som en handledare. Men nu har majoriteten av mina informanter haft en äldre läroplan än läroplanen 2014. Vilket kan vara orsaken till att lärarna var sämre handledare förr.

I koppling till denna fråga skulle det ha varit intressant att ställa en fråga om informanternas yrke. Jag tror nämligen att olika yrkesgrupper skulle svara olika på denna fråga. Till exempel om många informanter skulle vara lärare tror jag svaren skulle vara annorlunda än om många informanter till exempel är plåtslagare. Jag tror nämligen att det är svårt att inse brister hos sin egen yrkesgrupp.

8.2 Metoddiskussion

Här förs en diskussion om val av metod. Valet av metod stod mellan enkät och intervju. Jag valde enkät eftersom jag behövde få in många svar för att kunna generalisera hela Svenskfinland. Om jag skulle ha gjort en mindre undersökning skulle intervjuer varit perfekt, då kunde svaren eventuellt ha blivit ännu mera personliga. Vid en intervjuundersökning behöver man ha möjlighet att träffa alla informanter o.s.v. vilket tar mycket tid om man har 100 informanter. Även analyseringen av resultaten blir betydligt längre vid en intervju. Därför anser jag att enkät var den bästa metoden för denna undersökning.

Min enkät fungerade bra. Före jag skickade ut enkäten lade jag till en del följdfrågor. Från följdfrågorna har jag fått mycket bra information. Flervalsfrågorna fungerade bra och vid varje flervalsfråga hade jag alternativet annat ifall alternativen inte passade. På nästan varje fråga har jag även fått in andra alternativ än de som jag själv hade. Under de öppna frågorna svarade alla men en del hade valt att sätta ett sträck (”-”) istället för att svara.

Det uppstod inga tekniska problem med enkäten och jag fick snabbt in många svar. Jag delade enkäten två gånger och i och med detta fick jag in 89 svar, de senare 13 informanterna var lite svårare att få men efter 2 veckor hade jag fått in 102 svar. Jag fick svar från hela Svenskfinland, majoriteten av informanterna har gått i skola i Österbotten. Jag tror det var bra tidpunkt att

skicka ut enkäten då januari är en ganska lugn månad med tanke på evenemang och andra händelser. Jag tror det skulle ha varit svårare att få informanter i december, då det är mycket julstress o.s.v.

De saker som jag anser vara en miss angående val av metod är hur jag valde att dela enkäten samt texten som jag delade med enkäten. I texten som jag delade i samband med enkäten nämnde jag vad jag studerade, vilket jag tror kan ha påverkat svaren. Personer kanske ville tycka bättre om konst- och färdighetsämnen i min undersökning än vad de i verkligheten gör. Jag valde även att dela min enkät på Facebook vilket fungerade bra. Men de flesta som svarade var i åldern 50 eller 25. Om jag skulle ha delat min enkät i några specifika grupper skulle jag kanske ha fått en mera jämn åldersfördelning och då kanske svaren skulle ha blivit annorlunda. Det är möjligt att de personer som är i åldern 50 inte riktigt kommer ihåg hur allting var när de gick i skolan, vilket kan ha påverkat deras svar. Om jag skulle ha fått en mera jämn åldersgrupp skulle svaren ha blivit mera tillförlitliga. Jag kunde också ha begränsat åldern för informanterna, till exempel begränsa att de är mellan 15-25 år. Dock tror jag att det skulle ha varit svårare att få in tillräckligt många svar. Det som jag skulle ha önskat var även att få in flera svar från de unga som nu går i skola eller nyligen har gått ut eftersom de upplever detta nu eller har nyligen upplevt detta.

Jag tror även att informanternas yrke kan ha betydelse på svaren. Till exempel om man jobbar inom skolan kan det vara svårt att minnas hur man själv upplevde saker i skolan eftersom man upplever skolan på nytt. Även personer som haft en bra skolgång, utan några större problem, tror jag att kan ha svårt att i vuxen ålder komma ihåg hur de egentligen upplevde skolan och lektionerna.

8.3 Förslag till fortsatt forskning

Som förslag till fortsatt forskning föreslår jag att man kunde intervjua ännu flera personer och se om resultatet skulle variera. Oftast bidrar flera personer till flera infallsvinklar. Jag tycker även man kunde också göra undersökningen större, på så sätt att man skulle skicka ut enkäten till alla skolor med årskurserna 7–9. Jag anser att årskurs 7-9 är passande för alla konst- och färdighetsämnen är obligatoriska någon gång under de årskurserna. Alla ämnen är obligatoriska under årskurs 7 men gymnastik är även obligatoriskt under årskurs 8 och 9.

Jag anser även att man kunde jämföra Svenskfinland mot övriga Finland och se om det finns några skillnader. Först och främst gällande förekomsten av psykisk ohälsa men också gällande

konst- och färdighetsämnena. Jag har en hypotes om att finskspråkiga och svenskspråkiga i Finland väljer olika valfria ämnena. Jag tror att det är vanligare bland finskspråkiga att välja konst- och färdighetsämnen än bland finlandssvenskar. Dessutom tror jag att ämnenas popularitet kan variera från ort till ort. Jag kan tänka mig att kommuner med till exempel en kockutbildning har flera deltagare på huslig ekonomi än en kommun där det är långt till närmaste "kockutbildning", samma gäller även de övriga ämnena. Jag tycker även det skulle vara intressant att se om olika yrkesgrupper svarar olika på dessa frågor angående psykisk ohälsa i skolan. Jag kan tänka mig att det finns en skillnad beroende på vad man jobbar med.

Referenser

- Andersson, H. (den 14 2019). HBL. *Prestationskrav märks i statistiken om psykisk ohälsa*. Finland: HBL.
- Angel, B., & Hjern, A. (2004). *Att möta flyktingar*. Lund: Studentlitteratur.
- American Academy of Neurology. (2016) *Amerikanska neurologiska institutet*. Hämtad den 28.09.2019 från <https://www.aan.com/Pressroom/Home/PressRelease/1444> Amerikanska neurologiska institutet.
- Amerikanska institutet. (2016). *Neurology* . Hämtad 05.04.2019 från <https://www.neurology.org/>
- Arbis, H. (2019). *Helsingfors Arbis* . Hämtad den 06.08.2019 från <https://www.hel.fi/arb/sv/vara-amnen/bildkonst-formgivning-och-fotografering>
- Barnskyddet. (2019). *Lastensuojelu*. Hämtad den 20.09.2019 från <https://www.lastensuojelu.info/sv/grunden-till-barnskyddet/varnad-av-barn/>
- Bertilsson, G. (2015). *Statens beredning för medicinsk och social utvärdering* . Hämtat från <https://www.sbu.se/sv/publikationer/sbus-upplysningstjanst/hantverk-som-terapiform-till-personer-med-psykiska-och-neuropsykiatriska-funktionsnedsattningar/>
- Bäck, M. (2017). *Svenska YLE*. Hämtat från <https://svenska.yle.fi/artikel/2017/09/02/konst-kan-hjalpa-manniskor-i-kris>
- Börjesson, L., Ilyaz, & Lindqvist. (2014). *Skolmat och skolprestationer*. Kalmar: Linnéuniversitetet .
- Corkhill, Betson. (2014). *Knit for health and wellness*. FlatBear Publishing
- Egidius, H. (2019). *Psykologilexikon* . Hämtat från <https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=Multitasking>
- eGrunder. (2019). *eGrunder* . Hämtat från <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/sv/perusopetus/419550/tekstikappale/433866>
- Eldh, M. (2011). *Tidningen grundskolan* . Hämtad 05.12.2019 från <https://tidningengrundskolan.se/slojd-pa-recept/>
- Engström, I. (2017). *Skolans arbete med elevers psykiska hälsa*. Falkenberg: Gleerups.
- Folkhälsomyndigheten. (2019). *Folkhälsomyndigheten*. Hämtat från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/barns-psykiska-halsa/>
- Forsman, A-C., & Piironen, L. (2006). *Bildernas bok*. Helsingfors: Schildts.
- Gustafsson, E. (2012). *Konsten och hälsan*. Hämtat från http://media.emmasskrivmaskin.se/2012/04/Konst_for_halsans_skull_web1.pdf
- Hallberg, U. (2018). *Unga med psykisk ohälsa, självskadebete och självmordstankar*. Stockholm: Liber.

- Haukka, J. (2017). *Valteri* . Hämtat från <https://www.valteri.fi/sv/den-nya-laroplanen-och-elever-med-utmanande-beteende/>
- Hellsten, J.-O. (2004). Läxor skapar ohälsa. *Lärarnas tidning*.
- Hem och skola. (2018). *Hem och skola*. Hämtat från https://www.hemochskola.fi/wp-content/uploads/2018/10/HoS_Klassforaldraguiden_webversion.pdf
- Hermansson, L., & Karlsson, A.-K. (2006). *Musikens roll i skolan* . Växjö: Växjö universitet .
- Hertting, A., & Samuelsson, J. (2000). *Smärta och trötthet*. Lund: Studentlitteratur.
- Holmström, E., & Wikberg, E. (2015). *Social medier- en marknadsföringshandbok* . Stockholm: Bokförlaget Redaktionen i Sthlm.
- Isacsson-Bergström, M. (2019). *Musicera* . Hämtat från <http://musicare.se/om-musikterapi.html>
- Johansson, M., & Lindfors, E. (2008). *Skolslöjden i Finland*. Institutionen för mat, hälsa och miljö.
- Kiva, S. (2018). *Kiva koulu*. Hämtat från <http://www.kivakoulu.fi/handbok>
- Koululikkuntaliito. (2019). *KLL*. Hämtat från <https://www.kll.fi/koululiikuntaliitto/historia/toiminta-1973-1990>
- Kurtilla, T. (2018). Rekordmånga fattiga barn i Finland. *HBL*.
- Laninge, N. (2018). *daily bits of*. Hämtad den 06.05.2019 från <https://dailybitsof.com/courses/vad-alla-borde-veta-om-stress-och-utmattning/posts/utmattning-och-prestationskrav>
- Larsson, I. (2019). *Vårdguiden*. Hämtat från <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/ata-for-att-ma-bra/mat-och-psykisk-halsa/>
- Lewerth, M. (2019). *Puls och träning* . Hämtat från <https://www.pulsochtraning.se/traningens-inverkan-pa-psyket/>
- Linnankivi, M., Tenkku, L., & Urho, E. (1981). *Muusiikin didaktikka*. Jyväskylä: Gummerus.
- Lund, A. (2014). *Karolinska institutet* . Hämtat från <https://ki.se/forskning/motion-mot-depression>
- Mieli. (2019). *Psykisk Hälsa Finland r.f*. Hämtad den 18.09.2019 från <https://mieli.fi/sv/f%C3%B6rstasidan/psykisk-h%C3%A4lsa/psykisk-oh%C3%A4lsa/depression>
- Mörk, P. (2009). *Sydsvenskan*. Hämtad 10.11.2019 från <https://www.sydsvenskan.se/2009-12-12/mat-som-terapi>
- Nilsson, E., & Ohlson, M. (2017). *Hur teoretisk eller praktiskt arbete påverkar elevers lärande beroende på vad som introduceras först* . Malmö : Malmö högskola.

- Niskanen, N. (2019). *Helsinki.fi*. Hämtat från <https://www.helsinki.fi/sv/aktuellt/utbildning/samarbete-ar-karnan-i-den-finlandska-undervisningen-i-huslig-ekonomi>
- Nooruse, M. (2016). *Nooruse Maja Learning by moving* . Hämtat från <https://www.noorusemaja.ee/en/learning-by-moving/>
- Patel, R., & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Studentlitteratur .
- Persson, K. (2017). *HBL*. Hämtat från <https://www.hbl.fi/artikel/varfor-far-motion-oss-att-ma-psykiskt-battre-effekterna-ar-storst-for-personer-med-lag-sjalvkanla/>
- Petersson, V. (2018). *Hälsoliv*. Hämtat från <https://www.expressen.se/halsoliv/traning/sa-ska-du-trana-for-att-motverka-angest-och-depression-/>
- Petersson, V. (2018). *Hälsolov*. Hämtat från <https://www.expressen.se/halsoliv/traning/overlakaren-trana-ratt-for-hjarnan--och-minska-stressen/>
- Pihlblad, J. (2017). *Idrotts forskning* . Hämtat från <https://www.idrottsforskning.se/unga-ror-sig-for-lite-visar-unik-studie/>
- Rhodes, J. (2019). *Instrumental: Memories of Music, Medicine and Madness*. Blackie Books.
- Ryben, C. (2016). *Svenska yle*. Hämtat från <https://svenska.yle.fi/artikel/2016/08/24/blev-du-ocks-a-vald-sist-i-skolgymnastiken>
- Sawander, S. (2016). *Skolporten*. Hämtad den 05.06.2019 från <https://www.skolporten.se/forskning/utveckling/praktiskt-arbete-okar-elevers-kunskap-och-engagemang/>
- Schelin, Å. (2016). *Vårdguiden*.
- Sjöberg, B., & Porko-Hudd, M. (2019). A Life Tangled in Yarns – Leisure Knitting for Well-Being. *Techne serien - Forskning i Slöjdpedagogik och Slöjdvetenskap*, 26(2), 49-66. Hämtad från <https://journals.hioa.no/index.php/techneA/article/view/3405>
- Skola i rörelse. (2016). *Skola i rörelse* . Hämtad 07.06.2020 från <https://liikkuvakoulu.fi/svenska>
- Statistikcentralen. (2019). *Statistikcentralen* . Hämtad den 02.02.2020 från https://www.stat.fi/index_sv.html
- Stukát, S. (2011). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Studentlitteratur .
- Sundblom-Lindberg, M. (2014). *Svenska Yle*. Hämtat från <https://svenska.yle.fi/artikel/2014/11/04/freda-barndomen-skippa-hobbyerna>
- Sundin, J. (2011). *Allehanda* . Hämtad den 31.05.2019 från <https://www.allehanda.se/artikel/att-laga-mat-ar-min-terapi>
- Svenaesus, F. (2009). *Vad är praktisk kunskap?* Södertörns: Södertörns högskola.

- Synonymer.se. (2019). *Synonymer.se*. Hämtat från Synonymer.se
- Terapeutförbundet. (2018). *Få hjälp på vägen (AHUM)* . Hämtad 31.05.2019 från <https://www.ahum.se/angest/>
- Terjestam, Y. (2010). *Mindfulness i skolan*. Lund: Studentlitteratur.
- THL. (2019). *Institutet för hälsa och välfärd*. Hämtad den 23.09.2019 från <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv>
- Utbildningsstyrelsen. (2014). *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen* . Tammerfors .
- Utbildningsstyrelsen. (2016). *Edu.fi*. Hämtad från 04. 06.2019 https://www.edu.fi/planera/grundlaggande_utbildning/huslig_ekonomi/lp2016_-_stodmaterial/lagre_arskurserna
- von Knorring, A-L. (2012). *Psyisk ohälsa hos barn och ungdomar*. Lund: Studentlitteratur.
- Westergård, A. (den 10 10 2019). *Svenska Yle*. Hämtad den 01.01.2020 från <https://svenska.yle.fi/artikel/2019/10/10/ar-du-fattig-ar-du-lite-konstig-barn-och-unga-drabbas-hart-av-att-fattigdom-ses>
- Överlin, C. (2012). *Våld i hemmet*. Falkenberg: Gleerups.

Bilagor

Bilaga 1: Enkäten

Psykisk ohälsa i skolan

Hej jag heter Desirée Westerholm och studerar hushållsvetenskap vid Åbo Akademi. Jag skriver min magisteravhandling om psykisk ohälsa och skolan. Detta är en undersökning till min avhandling där jag undersöker ifall det finns något samband mellan god psykisk hälsa och konst- och färdighetsämnena. I denna undersökning är ni helt anonyma. Svaren används endast i min magisteravhandling och delas inte vidare. Avhandlingen kommer att publiceras på internet när avhandlingen är klar så där kan ni ta del av resultatet.

***Obligatorisk**

Jag godkänner att mina uppgifter får användas i denna avhandling och intygar att jag är över 15 år. (Allting behandlas anonymt och konfidentiellt) *

Ja

1. Ålder? *

Ditt svar

2. Ort där du gick/går i grundskola? *

Ditt svar

3. Har du lidit av psykisk ohälsa under din skoltid?

- Ja, under årskurs 1–3
- Ja, under årskurs 3–6
- Ja, under årskurs 7–9
- Nej, först efter grundskolan
- Jag har aldrig lidit av psykisk ohälsa

Övrigt:

4. Har du någon gång känt ångest, panik eller dylikt symptom över att gå till skolan? *

- Alltid
- Ofta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig
- Vet ej, sådant diskuterades inte på min tid

5. Varför kände du ångest, panik eller dylikt symptom över att gå till skolan? *

Ditt svar

6. När kände du mera ångest, panik eller dylikt symptom över att gå till skolan? *

- I de lägre årskurserna 1-6
- I de högre årskurserna 7-9
- Jag kände aldrig ångest, panik eller dylik symptom över att gå till skolan
- Vet ej

7. Är/var du mobbad i skolan? *

- Ja, under årskurs 1-3
- Ja, under årskurs 3-6
- Ja, under årskurs 7-9
- Nej

Övrigt:

8. Om du är/var mobbad i skolan var skedde mobbningen? *

- På rasterna
- Efter skoltid
- Under skolvägen
- På huslig ekonomi lektionerna
- På slöjdlektionerna
- På musiklektionerna
- På bildkonstlektionerna
- På gymnastiklektionerna
- På matematiklektionerna
- På naturvetenskaperna
- På språklektionerna
- Jag var inte mobbad

Övrigt:

9. Tycker/tyckte du bättre om konst- och färdighetsämnena eller de "teoretiska ämnena" i skolan? *

- Konst- och färdighetsämnena
- De teoretiska ämnena
- Båda var lika bra
- Båda var lika dåliga
- Vet ej

10. Vilket av ämnena tycker/tyckte du bäst om? *

- Huslig ekonomi
- Slöjd
- Gymnastik
- Musik
- Bildkonst
- Jag tycker inte om konst- och färdighetsämnena

11. Valde du något/några av dessa som valfria ämnen i skolan i så fall vilket/vilka? *

- Nej
- Huslig ekonomi
- Slöjd
- Gymnastik
- Musik
- Bildkonst

12. Varför eller varför inte valde du konst- och färdighetsämnena som valfria ämnen i skolan? *

Ditt svar

13. Är/var det mera motiverande att gå till skolan om konst- och färdighetsämnena finns/fanns på schemat? *

- Ja
- Nej
- Ingen skillnad
- Vet ej

14. Var det någon skillnad på vilket ämnen som fanns i schemat? *

- Ja huslig ekonomi var bäst
- Ja slöjd var bäst
- Ja gymnastik var bäst
- Ja musik var bäst
- Ja bildkonst var bäst
- Nej, det var alla lika bra
- Nej de var alla lika dåliga

Övrigt:

15. Varför var vissa ämnen bättre än andra? *

Ditt svar

16. Skapade/skapar något konst- och färdighetsämne mera ångest inför skolan? *

- Huslig ekonomi
- Slöjd
- Gymnastik
- Musik
- Bildkonst
- Nej, alla konst- och färdighetsämnens lektioner var lätta och roliga att gå på

Övrigt:

17. Varför skapade vissa ämnen mera ångest in för skolan än andra? *

Ditt svar

18. Känner/kände du att man lättare kan vara sig själv under konst- och färdighetslektionerna jämfört med de andra lektionerna? *

- Ja
- Nej
- Lika
- Vet ej

19. Vad bidrar till att man lättare kan vara sig själv under konst- och färdighetslektionerna? *

Ditt svar

20. Trivs/trivdes du bättre med att få jobba praktiskt i skolan? *

- Ja
- Nej
- Vet ej

21. Varför trivdes du bättre av att jobba praktiskt? *

- Man fick diskutera med varandra
- Man fick samarbeta
- Man fick jobba med händer
- Det var avkopplande
- Det var inte lika höga krav på en då
- Man fick röra på sig mera
- Man fick planera och bestämma själv

Övrigt:

22. Känner/kände du att konst- och färdighetsämnena har lägre prestationskrav än de övriga ämnena? *

- Ja
- Nej

23. Vad är/var det bästa med konst- och färdighetsämnena? *

Ditt svar

24. Vad är/var det sämsta med konst- och färdighetsämnena? *

Ditt svar

25. Anser du att läraren kan påverka intresset för ett ämne samt elevens motivation? *

- Ja
- Nej
- Vet ej

Övrigt:

26. På vilket vis kan lärare påverka intresset för ämnet? *

Ditt svar

27. Kan läraren bidra till att eleven mår dåligt i skolan? *

- Ja
- Nej

28. På vilket vis kan läraren bidra till att eleven mår dåligt i skolan? *

Ditt svar

29. När trivdes du bäst i skolan? *

- Hela tiden
- På rasterna
- Under konst- och färdighetslektionerna
- Under de övriga lektionerna
- Aldrig

Övrigt:

Tack för ditt svar!