

Kristine Pedersen Stalsberg

Formidling av psykisk helse i naturfag

En lærebokanalyse

Masteroppgave i naturfag. Grunnskolelærerutdanning 5.-10.

Veileder: Maria I. M. Febri

Mai 2023

Kristine Pedersen Stalsberg

Formidling av psykisk helse i naturfag

En lærebokanalyse

Masteroppgave i naturfag. Grunnskolelærerutdanning 5.-10.

Veileder: Maria I. M. Febri

Mai 2023

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap

Institutt for lærerutdanning



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Psykiske helseplager øker stadig blant ungdom over hele verden. Skolen er derfor en viktig arena i utvikling av barn og unges kompetanser rundt psykisk helse, for å redusere sjansen for psykisk sykdom videre i livet. For å sikre psykisk helsefremmende kompetanse, kreves det undervisning basert på fire faktorer: 1. forståelse av hvordan man både fremmer og opprettholder god psykisk helse, 2. identifisering av psykisk sykdom og behandling, 3. reduisering av stigma rundt psykisk sykdom, og 4. vite når, hvor og hvordan man kan oppsøke hjelp ved psykiske plager.

Denne masteroppgaven er skrevet med utgangspunkt i seks lærebøker i naturfag, fra to forskjellige forlag, med hensikt å undersøke hvordan lærebøker i formidler psykisk helse til elever i ungdomsskolen. For å finne svar på studiens problemstilling «*på hvilken måte formidles psykisk helse i Element 8-10 og Naturfag 8-10?*», er det gjennomført en systematisk innholdsanalyse av lærebøkene. Problemstillingen er bygd opp med utgangspunkt i tre forskningsspørsmål, som søker å finne svar på hvilke elementer av psykisk helse som formidles i bøkene, og hvordan, samt vektingen- og vinklingen av innholdet om psykisk helse i bøkene. Forskningsspørsmålene har lagt grunnlaget for analysen, og datamaterialet fra de seks bøkene ble innhentet, kodet og kategorisert i et analyseskjema. Tre hovedkategorier: «livskvalitet», «psykiske plager» og «psykiske lidelser», var forhåndsdefinerte, basert på Folkehelseinstituttet sin definisjon av psykisk helse (Reneflot et al., 2018). Øvrige kategorier i analysen er egendefinerte. Det er også gjort en kvantitativ opptelling for å belyse vekting og vinkling av psykisk helse i lærebøkene.

Resultatene fra analysen viste at psykiske plager og lidelser totalt sett utgjør rundt 60 % av innholdet om psykisk helse, mens livskvalitet neglisjeres av begge forlag. Det betyr at vinklingen i bøkene i hovedsak er negativ. Selvdefinerte hovedkategorier forekommer også sjelden i bøkene. Det konkluderes med at innholdet i bøkene i stor grad er knyttet til seksuell helse og rusmidler, inkludert forelskelse, og bruk av rusmidler som utløser psykiske lidelser. Forlagene legger også størst vekt på psykiske plager og lidelser, som til sammen utgjør en negativ side ved psykisk helse. For å sikre psykisk helsefremmende kompetanse blant ungdom, viser studien at det er viktig at lærere bruker lærebøkene kritisk, og supplerer med andre ressurser som kan legge til rette for en bredere kompetanse.

Abstract

Mental health problems are constantly increasing among young people all over the world. School is therefore an important arena in the development of children and adolescents' mental health skills, in order to reduce the chance of mental illness later in life. To ensure mental health literacy, teaching requires four factors: 1. understanding of how to both promote and maintain good mental health, 2. identification of mental illness and treatment, 3. reduction of stigma surrounding mental illness, and 4. know when, where and how to seek help for mental illness.

This master's thesis is based on six textbooks in science, from two different publishers, with the intention of investigating how textbooks convey mental health to pupils in secondary school. In order to find an answer to the issue "*in what way is mental health conveyed in Element 8-10 and Naturfag 8-10?*", a systematic content analysis of the textbooks has been carried out. The issue is based on three research questions, which seek to find answers to which elements of mental health are communicated in the books and how, as well as the weighting and perspective of the content on mental health. The research questions have laid the foundation for the analysis, and the data material from the six books was obtained, coded, and categorized in an analysis form. Three of the main categories: "quality of life", "mental health problems" and "mental disorders", were predefined, based on the Norwegian Institute of Public Health's definition of mental health (Reneflot et al., 2018). Other categories in the analysis were self-defined. A quantitative count has also been made to shed light on the relative weighting of categories and perspective of mental health in the textbooks.

The results showed that mental ailments and disorders make up around 60% of the content on mental health, while quality of life is neglected by both publishers. This means that the angle in the books is mainly negative. Self-defined main categories also rarely occur in the books. It is concluded that the content of the books is largely linked to sexual health and drugs, including falling in love, and the use of drugs that trigger mental disorders. The publishers also place the greatest emphasis on mental ailments and disorders, which together form a negative side of mental health. In order to ensure mental health-promoting competence among young people, the study shows that it is important that teachers use the textbooks critically, and supplement with other resources that can facilitate a wider competence.

Forord

Med både glede og stolthet presenterer jeg masteroppgaven min i naturfag, som en avslutning på fem år ved grunnskolelærerutdanningen ved NTNU Kalvskinnet. Oppgaven representerer et av mine pedagogiske hjertesukk – psykisk helse blant elever i skolen. Uten noe særlig faglig kompetanse om psykisk helse i skolen, har det vært både gøy å utfordrende å velge det som tema for masteroppgaven. Jeg håper derfor at denne oppgaven kan bidra til økt bevissthet rundt psykisk helse som tema i naturfag, og at den har bidratt med nyttig kunnskap for meg selv som nyutdannet lærer.

Jeg vil rette en takk til min veileder, Maria I. M. Febri som har hjulpet meg underveis med kritiske tilbakemeldinger, som har drevet oppgaven min framover i en ellers hektisk skriveprosess. En spesiell takk går også til mamma og pappa for forståelse, tålmodighet og akademisk hjelp. Den største takken går likevel til Gudsida på lesesalen. Takk for endeløse latterkuler, altfor lange matpauser, en generøs mengde presskannekafe og en god dose faglige diskusjoner. Gode vennskap har det jammen også blitt.

Med dette vil jeg markere slutten på studentepoken for nå, og se fram til nye muligheter og utfordringer i en annen hverdagstilværelse.

Kristine Pedersen Stalsberg
Trondheim, 25. mai 2023

Innhold

<i>Sammendrag</i>	<i>I</i>
<i>Abstract</i>	<i>II</i>
<i>Forord</i>	<i>III</i>
1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål	3
1.3 Oppgavens oppbygning	3
2 Teoretisk grunnlag	4
2.1 Folkehelse	4
2.2 Psykisk helse.....	4
2.2.1 Barn og unges psykiske helse.....	5
2.3 Risikofaktorer for dårlig psykisk helse.....	6
2.4 Råd og anbefalinger for god psykisk helse	7
2.5 Psykisk helse i skolen.....	8
2.5.1 Psykisk helse i læreplanen.....	10
2.6 Lærebokas funksjon i skolen	10
2.6.1 Lærebokas tilknytning til læreplanen	11
2.6.2 Lærebøker i naturfag	11
2.6.3 Lærebokas som ressurs.....	12
3 Metode	13
3.1 Metodisk tilnærming	13
3.2 Innholdsanalyse	13
3.2.1 Det empiriske materialet.....	14
3.3 Dataanalyse.....	15
3.3.1 Fra kode til sub-kategori	16
3.3.2 Fra sub-kategori til hovedkategori	21
3.3.3 Vinkling.....	25
3.3.4 Kvantitativ analyse	25
3.4 Kvalitet i forskningen.....	25
3.4.1 Validitet, reliabilitet og overførbarhet	26
3.4.2 Forskerrollen	27
3.4.3 Forskningsetiske valg	27
4 Resultater	28
4.1 Elementer av psykisk helse i Naturfag 8-10 og Element 8-10	30
4.1.1 Livskvalitet.....	30
4.1.2 Psykiske plager.....	31
4.1.3 Psykiske lidelser.....	31
4.1.4 Egendefinerte hovedkategorier av psykisk helse	32
4.2 Vekting av hovedkategorier og sub-kategorier.....	33
4.2.1 Livskvalitet.....	34
4.2.2 Psykiske plager.....	35
4.2.3 Psykiske lidelser.....	36
4.2.4 Egendefinerte hovedkategorier.....	36

4.2.5 Sammenfatning	37
4.3 Vinkling av psykisk helse i Element 8-10 og Naturfag 8-10.....	39
5 Diskusjon	41
5.1 Oppsummering av empiriske funn	41
5.2 Hvilke elementer av psykisk helse formidles i lærebøkene?	41
5.2.1 Livskvalitet, psykiske plager og psykiske lidelser i lærebøkene.....	42
5.2.2 De overordnede aspektene ved psykisk helse i lærebøkene	45
5.3 Hvordan vektet innholdet av psykisk helse i lærebøkene?.....	47
5.3.1 Vekting av livskvalitet	47
5.3.2 Vekting av psykiske plager.....	49
5.3.3 Vekting av psykiske lidelser.....	50
5.3.4 Vekting av overordnede aspekter.....	50
5.5 Implikasjoner for videre undervisningspraksis.....	52
5.6 Metodisk diskusjon rundt studiens begrensninger.....	53
6 Konklusjon.....	54
<i>Litteratur:</i>	<i>55</i>

Figurer og tabeller

Figur 1 Innholdsanalyse prosess.	14
Figur 2 Livskvalitet, psykiske plager og psykiske lidelser i lærebøkene	33
Figur 3 Fordelingen av enheter i de egendefinerte hovedkategorier	34
Figur 4 Fordelingen av enheter i hovedkategori «livskvalitet».....	35
Figur 5 Fordeling av enheter i hovedkategori "psykiske plager".	35
Figur 6 Fordelingen av enheter i hovedkategori "psykiske lidelser".....	36
Figur 7 Fordelingen av enheter mellom Element 8-10 og Naturfag 8-10.	36
Figur 8 Oversikt over forekomsten av enheter i 29 sub-kategorier	38
Figur 9 Oversikt over antall i hver enhetstype	39
Figur 10 Enheter fordelt i positiv, negativ og nøytral vinkling, samlet.....	39
Figur 11 Enheter fordelt i positiv, negativ og nøytral vinkling, skilt.	40
Figur 12 Fordelingen av enheter i lærebøkene, sett samlet.	40
Tabell 1 Oversikt over de seks inkluderte lærebøkene, med forfatter og utgave. ...	15
Tabell 2 Eksempel på hvordan rådata ble til innledende koder og sub-kategorier...17	17
Tabell 3 Utdrag fra fullstendig analyseskjema med alle steg i prosessen.....	23
Tabell 4 Hovedkategorier strukturert etter sub-kategorier.	29
Tabell 5 Oversikt over antall enheter og enhetstyper i lærebøkene.	37

1 Innledning

God helse er fundamentalt for at mennesker skal ha det bra, og er avgjørende for det enkelte menneskes velvære og livskvalitet (Bru et al., 2016). De siste årene har vi sett et omfattende skifte i perspektivet på helse, og den psykiske helsen har fått større oppmerksomhet både globalt og nasjonalt (For eksempel World Health Organization (WHO), 2022; Reneflot et al., 2018). Dette perspektivskiftet viser seg i stadig større grad. Som ledende autoritet i det internasjonale helsearbeidet, har Verdens Helseorganisasjon definert helse som «en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære, ikke bare fravær av psykisk sykdom» (WHO, 2021a). Internasjonal påvirkning har resultert i at helse i dag omfatter både fysisk og psykisk helse.

Psykiske helseplager er den største sykdomsbyrden blant ungdom verden over (Kutcher et al., 2016b), og dette er til stor bekymring for folkehelsen (Mcluckie et al., 2014; Lee et al., 2023). Ungdomsårene er en viktig tid for utvikling av god psykisk helse (Seedaket, et al., 2020). På verdensbasis er det likevel estimert at om lag 14 prosent av 10-19 åringer opplever psykiske helseplager (WHO, 2021b). Psykiske helseplager opptrer i mange former, og depresjon, angstlidelser, schizofreni og spiseforstyrrelser er blant de vanligste psykiske lidelsene i verdens befolkning (Lee et al., 2023). Depresjon, angstlidelser og atferdsforstyrrelser er de vanligste psykiske lidelsene blant ungdom (WHO, 2021b; Surén, 2018).

Bakgrunnen for oppmerksomheten rundt psykisk helse i Norge de siste årene er, i likhet med mange andre land, økningen i rapportering av psykiske helseplager blant ungdom (Bang et al., 2023). I 2016 var psykiske lidelser, inkludert ruslidelser, en av de største sykdomsbyrdene i Norge (Helsedirektoratet, 2018). Statistiske resultater viser at ungdom sliter med psykiske plager i større grad enn tidligere (Vold & Hjemås, 2018). Blant annet ligger psykisk sykdom eller lidelse langt over fysiske lidelser på listen over årsaker til besøk hos fastlege og legevakt i 2021. Psykisk sykdom har også størst vekst fra året før (Statistisk sentralbyrå (SSB), 2022). Den negative utviklingen av psykisk helse i befolkningen skaper bekymring, og myndighetene har derfor økt satsingen på psykisk helsevern (Vold & Hjemås, 2018). Dette har fått betydning for samfunnet på en rekke områder.

Myndighetenes bekymring for ungdommers psykiske helse, har blant annet stor betydning for skolens praksiser. Det er en verdensomspennende enighet om at skolen er en god arena for å lære om psykisk helse, på grunn av et allerede etablert læringsmiljø for elevene (Conley & Durlak, 2017; Kutcher et al., 2016b; Mcluckie et al., 2014; WHO, 2021c; Klomsten, 2017). I Norge skildrer Opplæringsloven (2022) skolens ansvarsområder i forbindelse med elevers psykiske helse. Alle som jobber i skolen har et ansvar for å legge til rette for et trygt og godt psykososialt miljø for alle elever (Opplæringslova, §9-A). Videre har skolen ansvar for elevenes kunnskaper om psykisk helse. Dette beskrives i læreplanen. Da Fagfornyelsen ble innført som ny læreplan i 2020, ble blant annet kjerneelementer og tverrfaglige temaer presentert. Dette legger opp til at elevene skal tilegne seg kunnskaper om psykisk helse for å kunne ivareta egen og andres psykiske helse i et livslangt perspektiv (Kunnskapsdepartementet, 2019). Alle fag skal gjennom tverrfaglige tema og kjerneelementer i læreplanen, fylle behovet for kompetanse om psykisk helse. Her spiller undervisning i naturfag en viktig rolle. Naturfag som skolefag skal gi elevene en bred faglig kompetanse om hvordan kroppens funksjoner og systemer virker sammen, og psykisk helse er derfor en del av flere tema i naturfag (Kunnskapsdepartementet, 2019).

Begrepet psykisk helse har lenge vært assosiert med psykiske helseplager og lidelser, og arbeid med psykisk helse i skolen har tradisjonelt vært rettet mot elever som «sliter» og trenger spesielle tiltak (Uthus, 2017; Bru et al., 2016). Tidligere har arbeid med psykisk helse i skolen derfor vært overlatt til sosial- og helsepersonell (Borg & Pålshaugen, 2018). Med et felles ønske om en befolkning med bedre psykisk helse, har også skolen, som barnas hovedarena for læring, fått et ansvar for å gi barn og ungdom kunnskap om hvordan fysisk og psykisk helse kan ivaretas, og hjelpe elevene til å ta vare på egen kropp og helse i et livslangt perspektiv (Kunnskapsdepartementet, 2019).

På engelsk brukes begrepet «mental health literacy» om kompetansen som er nødvendig for å kunne ivareta sin psykiske helse (Kutcher et al., 2016a). Det norske begrepet «psykisk helsefremmende kompetanse» brukes med samme mening, og er det begrepet som heretter brukes i oppgaven. Tradisjonelt har psykisk helsefremmende kompetanse vært rettet mot kunnskap om psykisk sykdom fremfor psykisk helse (Bjørnsen et al., 2017). Jorm (2012) beskriver derimot psykisk helsefremmende kompetanse som kunnskap om psykisk helse, inkludert symptomer på psykiske plager og lidelser, positiv psykisk helsefremming, selvhjelpsstrategier for psykisk helse, og hvordan man kan søke hjelp og støtte ved svekket psykisk helse. En slik kunnskap er fundamental for psykisk helsefremming, forebygging og redusering av stigma rundt psykisk helse (Kutcher et al., 2016b). For ungdommer er psykisk helsefremmende kompetanse særlig viktig, fordi det kan føre til at man tidligere oppdager symptomer på psykiske helseplager (Seedaket et al., 2020). Psykisk helsefremmende kompetanse kan potensielt gagne den individuelle helsen, men også folkehelsen (Bjørnsen et al., 2017).

Forskning viser at verdens befolkning fremdeles har lite kunnskap om psykisk helse (Lee et al., 2023; Jorm et al., 2006). I litteraturen finner man også at undervisning om psykisk helse ofte rettes mot bevissthet rundt psykiske plager og lidelser og at undervisningen derfor ledes av noen andre enn lærerne (Donovan et al., 2023). Til tross for antydninger til et ensidig fokus på psykisk helse, viser forskning også at innføring av psykisk helsefremmende kompetanse i skolen kan gi gode resultater, og ha positiv effekt på ungdommers kunnskap om psykisk helse (Seedaket et al., 2020; Mcluckie, et al., 2014; Donovan et al., 2023). Arbeid med blant annet livsmestring i undervisningen, kan styrke elevers selvhjelpsstrategier, bidra til å utvikle selvsikkerhet og følelsesmessig intelligens, som igjen utstyrrer dem med ferdigheter til å delta i samfunnet (Prajapati et al., 2017). Fordelen med psykisk helsefremmende kompetanse i skolen, er at den treffer alle elever, og at psykisk helse blir en del av hverdagslige aktiviteter (Mcluckie et al., 2014). Behovet for undervisning om psykisk helse skaper derimot hodebry i norske skoler, og psykisk helse som kompetanse i den norske skolen er gjennomgående dårlig (Danielsen, 2021).

Effekten av korttidsprogrammer for psykisk helse i skolen (Klomsten, 2017) og effekten av psykisk helsefremmende kompetanse i andre land (For eksempel Seedaket et al., 2020), er kjent. Vi har derimot mindre kunnskap om hvordan det arbeides med psykisk helse basert på læreplanmål i den norske skolen, særlig etter innføringen av Fagfornyelsen i 2020, og med dette også nye lærebøker. Vi vet at lærere støtter seg på lærebøker til både planlegging og gjennomføring av undervisning (Skjelbred et al., 2005). Læreboka har med andre ord en svært sentral plass i skolen, og har stor betydning for elevenes endelige kunnskaper i de ulike fagene. På bakgrunn av dette, oppstår det et behov for å undersøke hvordan lærebøker, basert på læreplanen, formidler psykisk helse til elever i ungdomsskolen i Norge. Dette behovet legger grunnlaget for denne studien.

1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål

Hensikten med denne studien er å undersøke hvorvidt myndighetenes bekymringer for befolkningens psykiske helse samsvarer med innholdet i lærebøkene som brukes i skolen i dag. Med et utgangspunkt i denne bekymringen ønsker jeg derfor å gjennomføre en lærebokanalyse for å undersøke hvordan psykisk helse blir fremstilt i lærebøkene som er utgitt etter- eller i forbindelse med innføringen av Fagfornyelsen i 2020. Fagfornyelsen er innført som ny læreplan på alle trinn, og både kjerneelementene og tverrfaglige tema gjelder også for små- og mellomtrinnet. Jeg har likevel sett det hensiktsmessig å kun inkludere bøker brukt på 8. – 10. trinn i analysen, fordi eldre barn og ungdommer har et mer selvstendig ansvar for sin egen helse, samtidig som de psykiske helseplagene viser seg å være utbredt i størst grad denne alderen (Reneflot et al., 2018). Studien er avgrenset til lærebøker i naturfag gitt ut av de to største forlagene i Norge: Cappelen Damm og Gyldendal forlag.

Problemstillingen blir derfor slik: *på hvilken måte formidles psykisk helse i lærebøkene Element 8-10 og Naturfag 8-10?*

I et forsøk på å finne svar på problemstillingen vil bakgrunnen for studien være tre forskningsspørsmål:

1. Hvilke elementer av psykisk helse formidles i lærebøkene, og hvordan?
2. Hvordan vektet innholdet av psykisk helse i lærebøkene?
3. Hva slags vinkling har innholdet av psykisk helse i lærebøkene?

Forskningsspørsmålene vil fungere som en støtte i oppgaven, og alle kapitler er bygd opp med utgangspunkt i de tre spørsmålene.

1.3 Oppgavens oppbygning

Oppgaven er delt inn i seks kapitler. I kapittel to legges det teoretiske grunnlaget for studien. Her presenteres psykisk helse i flere perspektiver, deriblant i folkehelse- og skoleperspektiv. Lærebokas funksjon i skolen gjøres rede for avslutningsvis i kapittel 2. I kapittel 3 beskrives de metodiske valgene i studien. Her presenteres blant annet gjennomføringen av innholdsanalyse som metode, og hvordan de inkluderte lærebøkene blir analysert gjennom koding og systematisering. I kapittel 4 legges funnene fra analysen fram, før de i kapittel 5 diskuteres opp mot problemstilling, forskningsspørsmål og det teoretiske rammeverket. Her foreslås også implikasjoner for videre forskning og praksis. I kapittel 6 oppsummeres der studiens viktigste funn i en konklusjon.

2 Teoretisk grunnlag

Hensikten med dette kapittelet er å legge et teoretisk grunnlag for studien. Kapittelet begynner med en overordnet beskrivelse folkehelse som begrep, og hvorfor dette er relevant for oppgavens problemstilling. Som et grunnlag for å analysere lærebøkene og systematisere data om psykisk helse, ser jeg det også nødvendig å både kartlegge og avgrense hva som ligger i begrepet psykisk helse. Videre gjøres det rede for barn og unges psykiske helse, og risiko- og beskyttelsesfaktorer knyttet til psykisk helse. Deretter redegjøres det for psykisk helse i skolen, og hvordan psykisk helse aktualiseres i ulike deler av læreplanen. Kapittelet avsluttes med en beskrivelse av lærebokas funksjon, ved å belyse læreboka som ressurs, og bruken av lærebøker i skolen.

2.1 Folkehelse

Et samfunn som legger til rette for at hver enkelt kan ta gode helsevalg, har ifølge Kunnskapsdepartementet (2017) stor betydning for folkehelsen. Med folkehelse menes befolkningens helsetilstand, og hvordan helsen fordeler seg blant oss (Folkehelseloven, 2022, §3-a). Folkehelsearbeid beskrives som samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel, forebygger psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, eller som beskytter mot helsetrusler, samt arbeid for en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen (Folkehelseloven, 2022, §3-b). Ansvar for folkehelsen ligger hos både stat, fylkeskommune og kommune, og skolen vil med dette være en viktig og høyst nødvendig bidragsyter i folkehelsearbeidet. I 2020 fikk folkehelse en egen plass i læreplanen gjennom det tverrfaglige temaet "folkehelse og livsmestring". Her blir det blant annet lagt vekt på temaer som fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, respekt og grensesetting, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner (Kunnskapsdepartementet, 2017). Det er derfor relevant å aktualisere psykisk helse i naturfagundervisningen. Heretter brukes begrepet «folkehelse» om den psykiske folkehelsen. Videre vil jeg gjøre rede for psykisk helse som begrep.

2.2 Psykisk helse

Psykisk helse er et flertydig begrep, og brukes på ulike måter. Verdens helseorganisasjon har lenge brukt definisjonen «en tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, håndtere normale stressituasjoner i livet, arbeide på en fruktbar og produktiv måte og ha mulighet til å bidra overfor andre i samfunnet» (WHO, 2014). Definisjonen ble derimot endret, og legger i dag større vekt på individets helhetlige velvære (WHO, 2021a). I en rapport fra 2018 definerer Folkehelseinstituttet psykisk helse mer detaljert, og inkluderer eksplisitt både god og dårlig psykisk helse. De forklarer at psykisk helse brukes som et overordnet begrep som omfatter alt fra god psykisk helse og livskvalitet, til psykiske plager og lidelser. De legger også til at psykisk helse inkluderer alle tiltak på feltet, som behandling, rehabilitering, forebygging og helsefremming (Reneflot et al., 2018, s. 10). Videre definerer Folkehelseinstituttet begrepene *livskvalitet*, *psykiske plager* og *psykiske lidelser* slik:

Livskvalitet omfatter positive følelser som glede, vitalitet og tilfredshet, trygghet og tilhørighet, interesse, mening, mestring, engasjement og autonomi. En kan oppleve høy livskvalitet selv under sykdom og på tross av helseplager. Opplevelse av livskvalitet kan legge grunnlag for gode familierelasjoner, oppvekstkår, funksjon i arbeidslivet og bedre helse.

Psykiske plager benyttes om symptomer som for eksempel engstelse og nedstemthet. Plagene kan oppleves som mer eller mindre belastende, men et høyt nivå av psykiske plager betyr ikke nødvendigvis at det foreligger en psykisk lidelse.

Psykiske lidelser benyttes om en rekke ulike tilstander eller diagnoser som for eksempel schizofreni og alvorlig depresjon (...) Rusbrukslidelser er en gruppe av psykiske lidelser (Reneflot et al., 2018, s. 10).

Det er også en tydelig sammenheng mellom psykisk helse og seksuell helse, særlig for ungdom. Elever i ungdomsskolen er i enorm kroppslig og mental utvikling. Som ungdom skal nye områder utforskes, og ungdommer skal finne ut av hvem de er. Særlig stor utvikling foregår rundt egen kropp og seksualitet. Helsemyndighetene forklarer at kunnskap om grenser, respekt og utvikling av autonomi, samt respekt for andres grenser, danner et nødvendig grunnlag for individets dannelse, identitetsutvikling og handlingskompetanse. Videre gjør riktig kunnskap om seksualitet og seksuell helse at ungdom utvikler et positivt forhold til egen seksualitet og intimitet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2016). Seksuell helse kan by på både glede og utfordringer, og er derfor en stor del av ungdommers psykiske helse. Jeg ser det derfor nødvendig å inkludere definisjonen for seksuell helse. Seksuell helse defineres som «fysisk, psykisk, emosjonelt og sosialt velvære relatert til seksualitet. Seksualitet omfatter blant annet vår kjønnsidentitet, seksuell orientering, erotikk, glede, intimitet og reproduksjon. God seksuell helse er en ressurs og beskyttelsesfaktor som fremmer livskvalitet og mestringsferdigheter gjennom hele livet» (Helsedirektoratet, 2021).

Ettersom psykisk helse og seksuell helse er nært knyttet til hverandre i ungdomsårene, brukes både seksuell helse og psykisk helse som utgangspunkt for videre analyse og diskusjon. Det skilles derimot ikke mellom dem i kodingsprosessen i analysen.

2.2.1 Barn og unges psykiske helse

God helse er viktig gjennom alle livets faser, både fysisk og psykisk. Vi vet at psykiske helseplager ofte begynner i ungdomsårene, og at dette er en periode der ungdom formes og utvikles både sosialt og emosjonelt i stor grad (Guthold et al., 2023; Donovan et al., 2023). De fleste psykiske lidelser debutterer i forholdsvis ung alder, og vi vet at rundt 70 prosent av de med psykiske lidelser diagnostiseres før de fyller 25 år (Kutcher et al., 2016b). Grunnlaget for den psykiske helsen i den voksne befolkningen, legges derfor allerede i barne- og ungdomsårene (Seedaket et al., 2020). Det som dessverre viser seg som en stor utfordring, er mangel på hjelpesøking hos ungdom med psykiske helseplager. Bare halvparten av dem som sliter på høyeste symptomnivå, søker hjelp for psykiske lidelser (Reneflot, et al., 2018). Derfor er det ekstra viktig å legge til rette for god psykisk helse hos ungdom, fordi det legger et godt grunnlag for god psykisk helse i et langtidsperspektiv (Guthold et al., 2023; Knudsen & Mykletun, 2010).

Selv om 80-90 prosent av alle ungdommer i alderen 13 til 16 år er fornøyde med livet sitt (Reneflot, et al., 2018), er psykiske plager vanlige blant ungdom. Flere norske undersøkelser viser en økning i psykiske helseplager hos barn og unge. Blant annet viser Folkehelseinstituttet en sammenstilling av en rekke studier der resultatene viser at økningen i psykiske helseplager blant ungdom har økt drastisk de siste 30 årene (Bang et al., 2023). Dette gjelder særlig for jenter i alderen 13-24 år, men også gutter rapporterer flere tilfeller av psykiske helseplager. I 2020 hadde 25 prosent av jenter i ungdomsskolen

et høyt nivå av psykiske helseplager. Til sammenligning var høyt nivå av psykiske plager rapportert av 9 prosent av gutter i samme alder (Bang et al., 2023).

Hos barn og unge forekommer psykiske plager oftest i form av bekymring og stress (Sletten, 2017). Vi vet også at norsk ungdom sover for lite, særlig i ukedager, og at insomni øker risikoen for å utvikle dårlig psykisk og somatisk helse i alle aldersgrupper (Reneflot, et al., 2018). Psykiske lidelser hos barn og unge forekommer oftest som depresjon, angstlidelser, spiseforstyrrelser og tilpasningsforstyrrelser (WHO, 2021b; Surén, 2018). Psykoselidelser som schizofreni kan debutere i ungdomsalder, men er sjeldne i denne alderen (Reneflot, et al., 2018). Det finnes også mye forskning rundt sammenhengen mellom psykisk helse, kroppsideal og ungdoms kroppsbygge. Barn og unges livskvalitet påvirkes negativt i stor grad av kroppspress, prestasjonspress og stress i skolesammenheng. Dette forsterkes gjennom bruk av sosiale medier (Bakken et al., 2018; Sletten & Bakken, 2016). Forskning viser at jenter sliter med psykiske plager knyttet til skole- og prestasjonspress i større grad enn gutter (Sletten, 2017). Tilgang på underholdning på sosiale medier, kan se ut til å være negativt for eget forhold til kropp og utseende (Sletten & Bakken, 2016). Andre stiller seg samtidig kritisk til utviklingen i psykiske helseplager blant ungdom, og mener at psykiske plager romantiseres av influensere i sosiale medier (Skaranger, 2017). Sosiale medier som risikofaktor beskrives nærmere i kapittel 2.5.

2.3 Risikofaktorer for dårlig psykisk helse

Vi vet at det er noen faktorer som øker risikoen for å utvikle en dårlig psykisk helse. Psykiske plager og lidelser utvikles i de fleste tilfeller over lang tid, og det er både genetiske, biologiske og miljømessige faktorer som spiller inn (Andersen, 2016; Dalgard, 2006). Det er også nødvendig å understreke at er miljømessige faktorer som har størst innvirkning på forekomsten av psykiske plager hos barn og unge, og at genetiske faktorer har større betydning for risikoen knyttet til utvikling av psykiske lidelser (Mykletun et al., 2009). De genetiske faktorene er det vanskelig å få gjort noe med, og jeg vil derfor gjøre rede for de sosiale og miljømessige faktorene som kan føre til svekket psykisk helse. En risikofaktor er en fellesbetegnelse som brukes om forhold som øker faren for at personer utvikler problemer (Regjeringen, 2015). Når vi snakker om risikofaktorer knyttet til psykisk helse, skiller vi gjerne mellom «tradisjonelle» og «moderne» risikofaktorer, og kanskje særlig for ungdom (Eriksen & Bakken, 2018). Det er sannsynlig at det er de moderne risikofaktorene som har en sammenheng med økningen i psykiske helseplager blant ungdom, og gjøres derfor rede for videre i kapitlet. Jeg ønsker å trekke fram fire faktorer som er betydelige for ungdommers psykiske helse: sosiale medier, kjønn, identitet og seksuell orientering, seksuelle overgrep og bruk av rusmidler.

Det som tyder på å være den aller viktigste årsaken til økning i psykiske helseplager blant ungdom, er endringen i bruk av internett og sosiale medier (Gunnell et al., 2018). Endringen har ført til at ungdom er mer eksponert for press på alle områder, i form av både kroppspress, skolepress, idrettspress og et generelt prestasjonspress. Dette er grunnen til at dagens ungdommer kalles «Generasjon prestasjon». Ungdom opplever en tydelig forventning om å prestere og være best på alle områder, og dette kan være belastende og vanskelig å håndtere (Bakken et al., 2018). Et stort press fra omgivelsene øker hyppigheten av psykiske helseproblemer (Dalgard, 2006), og sammenhengen mellom skolepress og psykiske helseplager er svært tydelig, særlig for jenter (Låftman & Modin, 2012). En kan derfor kategorisere sosiale medier som en risikofaktor for ungdommers psykiske helse.

Videre vil jeg trekke fram kjønn, identitet og seksuell orientering som risikofaktor. Blant annet Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir) forklarer hvordan det kommer fram av både Levekårsundersøkelsen fra 2020 og SSb sine Livskvalitetsundersøkelser, at lhb- og transpersoner er mer utsatt for symptomer på psykiske lidelser som angst og depresjon. De er også generelt mindre fornøyd med egen psykiske helse, enn heterofile og cispersoner (Bufdir, u.å.). Personer med utfordringer knyttet til kjønnsidentitet opplever mangel på veiledning og hjelpetilbud, som videre kan føre til redusert psykisk helse. Lhbt-personer opplever diskriminering, og at psykisk helse er en utfordring. Det er flere lhbt-personer som opplever selvmordstanker enn heterofile personer (Bakkeli & Elgvin, 2014).

En tredje risikofaktor knyttet til dårlig psykisk helse jeg ønsker å trekke fram, er uønsket seksuell oppmerksomhet og seksuelle overgrep. Det er blant annet kjent at fysisk mishandling i barndommen øker sannsynligheten for å utvikle en rekke psykiske plager og lidelser i voksen alder. Blant annet er det en direkte kobling mellom fysisk mishandling i barndommen, og depresjon, angstlidelser, spiseforstyrrelser og post-traumatisk stresslidelse i voksen alder (Springer et al., 2007).

Når det kommer til psykologiske forhold, er det gjerne slik at risikofaktorer og beskyttelsesfaktorer utgjør motpoler av det samme forholdet. Det vil si at en faktor som øker risikoen for dårlig psykisk helse, også er en beskyttelsesfaktor for god psykisk helse (Andersen, 2016; Dalgard, 2006). Her er blant annet bruk av rusmidler et godt eksempel på en faktor som virker både beskyttende og risikoutløsende. Det er en betydelig sammenheng mellom bruk av rusmidler og psykiske helseplager (Blåkors, 2023). I ungdomsårene introduseres mange ungdommer for rusmidler for første gang, og i 2019 svarte 35 prosent av ungdommer i 15-16 årsalderen at det var nokså lett eller svært lett å få tak i rusmidler (Bye & Bretteville-Jensen, 2020). Selv om ungdommer har god kunnskap om rusmidler fra filmer og serier (Stormyr et al., 2022), har ikke ungdommer en ferdig utviklet hjerne som uten videre kan ta reflekterte valg (Pape et al., 2006), og rusmidler kan derfor utgjøre en stor risiko for ungdommers psykiske helse. Dette til tross for at under fem prosent av ungdommer har prøvd andre narkotiske midler enn cannabis (FHI, 2023). Samtidig er forsiktighet rundt alkohol og andre rusmidler en anbefaling for å beskytte den psykiske helsen (Helsenorge, u.å.) Risikofaktorer er med andre ord sentrale i diskusjonen rundt ungdom og psykisk helse. Det samme gjelder råd og anbefalinger som på den andre siden kan bidra til god psykisk helse.

2.4 Råd og anbefalinger for god psykisk helse

Det finnes en rekke råd og anbefalinger for å ivare ta både fysisk og psykisk helse. Rådene for fysisk helse er ofte veldig like som rådene for psykisk helse, fordi fysisk og psykisk helse henger tett sammen. Noen råd er ment for å fremme god psykisk helse. Noen råd identifiserer psykiske plager, og søker å forebygge eller begrense konsekvensene av dem. Med bakgrunn i studiens problemstilling, vil jeg i dette kapitlet gjøre rede for råd og anbefalinger for å ivareta den psykiske helsen. Blant mange, legger Helsenorge.no fram en liste med gode levevaner som fremmer god psykiske helse. Tiltakene er forankret i forskning, og bevist å påvirke den psykiske helsen positivt. Alle tiltakene kan ses som helsefremmende råd for den psykiske helsen.

1. Være fysisk aktiv
2. Spise sunt og variert
3. Legge til rette for nok søvn

4. Være forsiktig med alkohol
5. Søke støtte hos andre (Helsenorge, u.å.).

Tiltakene ovenfor samsvarer med annen forskning rundt tiltak for å bedre psykisk helse. Kort oppsummert viser forskning at fysisk aktivitet kan være med på å påvirke humøret positivt, skape mestringfølelse, redusere stress og gi mindre angst og depresjon (Helsenorge, u.å.; Kim et al., 2012; Danielsen 2021). Videre hevdes det at en god måltidsrytme og et sunt kosthold bidrar til trivsel, styrket immunforsvar og bedre konsentrasjonsevne (Helsenorge, u.å.; Brantsæter & Mykletun, 2023). God søvn er viktig for hjernens funksjon, og nok søvn bidrar til reduisering av avfallsstoffer og restitusjon av hjernen (Pedersen, 2017). Forsiktighet rundt alkohol begrunnes med at man ikke bør bruke alkohol eller rusmidler for å døyve vonde følelser (Helsenorge u.å.). Effekten av alkohol og andre rusmidler har også en direkte effekt på hjernen som kan utløse psykiske plager og lidelser (Mykletun et al., 2009). Opplevelse av ensomhet og lav sosial støtte, øker sannsynligheten for å utvikle psykiske lidelser (Mykletun et al., 2009), og det er derfor anbefalt å søke støtte hos andre. Dersom det forebyggende arbeidet vi etterstreber skal få stor effekt, må hovedinnsatsen rettes mot arenaer utenfor helsevesenet. For barn og ungdom vil denne arenaen være skolen (Sand & Kvarme, 2018; Weare & Nind, 2011).

2.5 Psykisk helse i skolen

Som nevnt innledningsvis har skolen blitt utpekt som en god egnet arena for å lære om psykisk helse (For eksempel Klomsten, 2017; WHO, 2021c; Mcluckie et al., 2014). Utdanningspolitikken fremhever viktigheten av å gjøre skolen til et sted der utvikling av positiv psykisk helse, forebygging av psykiske plager og tidlig identifisering av psykiske plager inkluderer alle elever, ikke bare psykisk syke elever (Meld. St. 21 (2016-2017)). Skolen har med dette et ansvar for å gi elevene et godt grunnlag for å ivareta egen og andres helse, både den fysiske og den psykiske. Dette anses som så grunnleggende i opplæringa, at det er nedfelt i opplæringsloven §9-A. Samtidig påpeker Uthus (2017) at det har blitt viktigere med psykisk helse i et læringsperspektiv. Med dette mener hun at elevene ikke bare trenger gode psykososiale læringsmiljøer, men også økt kompetanse om hva psykisk helse er, og hva som påvirker den psykiske helsen. For elevene i grunnskolen er det viktig med timeplanfestet psykisk helse, for å få muligheten til å tilegne seg kunnskap om både egen og andres psykiske helse på en faglig og pedagogisk måte (Uthus, 2017).

I tillegg til å gi elevene en trygg skolehverdag i et læringsmiljø som fremmer helse, trivsel og læring, viser forskning at det å jobbe systematisk med psykisk helse i skolen, og innlemme dette i både skolehverdagen og i undervisningen, kan bidra til å sette søkelys på viktigheten av egen psykiske helse (Jorm, 2012; Donovan et al., 2023). Det kan også bidra til at elevene utvikler ferdigheter i å mestre utfordringer knyttet til egen psykiske helse. Det forklares videre at dersom en øker fokuset på psykisk helse i skolen, vil sannsynligheten være større for at ungdom blir motivert for å søke råd og hjelp (Helsedirektoratet, 2017). I læreplanen for naturfag, under fagets relevans og sentrale verdier, påpekes viktigheten av undervisning om psykisk helse. Der heter det at naturfag skal bidra til å gi elevene kompetanse til å ivareta sin egen og andres psykiske helse (Kunnskapsdepartementet, 2019). Dette kan ses som en form for helsefremmende arbeid og defineres som en prosess som går ut på å sette både den enkelte og fellesskapet i stand til å påvirke faktorer som har betydning for helsen, som igjen skaper bedre helse (Bang et al., 2018).

Ettersom skolen er en arena der ungdommer tilegner seg kunnskap og læring i fellesskap med andre jevnaldrende, er skolen en hensiktsmessig arena for å formidle kunnskap om- og undervise i forebyggende psykisk helse (Klomsten, 2017). Arbeid med psykisk helse har lenge vært gjennomført utenom ordinær undervisning. En rekke programmer er laget for arbeid i skolen, og brukes som forebyggende tiltak rundt psykisk helse. Blant annet har UNICEF utarbeidet undervisningsopplegget «Sammen og Aktiv med Mening», som skal bidra til kunnskap og åpenhet rundt egen og andres psykiske helse (United Nations Children's Fund (UNICEF), 2022). Programmene er gjennomført med gode resultater. Klomsten (2017) påpeker at det er opp til den enkelte skolen om programmene skal gjennomføres som vanlig undervisning eller ikke, og at programmene sjelden gjennomføres systematisk over lengre tid. Videre er elevenes kunnskaper om psykisk helse kortvarig, og reduseres i betydelig grad, kort tid etter de har deltatt i slike programmer (Klomsten, 2017; Mcluckie et al., 2014).

Med den stadig økende oppmerksomheten rundt forebyggende arbeid for psykisk helse i skolen, må skolene i større grad enn tidligere sikre seg kompetanse om psykisk helse. Ifølge Klomsten (2017) er det viktig at elever tilegner seg en bred kunnskap om psykisk helse. Bred kunnskap omfatter både tilfredshet med livet, muligheter til å realisere egne evner, og å mestre hverdagens utfordringer, i tillegg til psykiske plager og lidelser. I det forebyggende arbeidet er det viktig at elevene også har kunnskap om at den psykiske helsen er dynamisk. Denne forklaringen inkluderer hele definisjonen av psykisk helse fra Folkehelseinstituttet (Reneflot et al., 2018), som beskriver psykisk helse som både livskvalitet, psykiske plager og psykiske lidelser. Kompetanse på psykiske plager og lidelser er det lite av i skolen (Danielsen, 2021), til tross for økningen i psykiske helseplager blant ungdom, og behovet for kompetanse øker.

Studier viser at ungdom kan få en bedre psykisk helse av å lære om hva som faktisk fremmer god psykisk helse. Blant annet er det gjort en studie der sammenhengen mellom kunnskap om god psykisk helse og opplevd psykisk velvære ble undersøkt. Resultatene viste at de ungdommene som hadde god kunnskap om faktorer som er viktig for god psykisk helse kunne rapportere om en betydelig høyere grad av psykisk velvære sammenlignet med de som hadde lite kunnskap (Bjørnsen et al., 2018). Undervisningen om psykisk helse bør derfor sette søkelys på psykisk helsefremmende kompetanse. Det vil si at den bør ha et mål om å 1. fremme kunnskap om ungdommers tilgjengelige ressurser for å opprettholde og styrke god psykisk helse, 2. skildre psykisk sykdom og behandling, 3. redusere stigma rundt psykisk sykdom og 4. informere om når, hvor og hvordan man kan søke hjelp for psykisk sykdom, og samtidig kjenne til selvhjelpsstrategier (Bjørnsen et al., 2018).

Ungdom uttrykker selv et behov for mer kunnskap og undervisning om psykisk helse (Bjørnsen et al., 2018). I studier der elever selv svarer på hva de ønsker å lære om psykisk helse, oppgir elevene at de tror de vil få mest nytte av kunnskap om hva man kan gjøre for å ha god psykisk helse (Lystad & Bjørkly, 2018). Elevenes respons er i tråd med en felles tanke om at det å se på psykisk helsearbeid som helsefremmende arbeid, og mer enn bekjempelse av psykisk sykdom, skaper en grunnmur for god psykisk helse (Meld. St. 21 (2016-2017); Hatling, 2011; Folkehelseloven, 2012; Helsedepartementet, 2003; Bjørnsen et al., 2018). Psykisk helse har endret seg fra en opplevelse av brannslukking og bekjempelse av sykdom, til en idé om at alle har en psykisk helse, der alle er inkludert i et forebyggende psykisk helsearbeid. Hvordan vi vinkler psykisk helse i skolen, har med andre ord stor betydning for hvordan vi snakker om den psykiske helsen blant ungdom.

Oppsummert viser forskning et stort behov for langvarig undervisningspraksiser i skolen ment for alle elever, som dekker hele spekteret av den psykiske helsen vår.

2.5.1 Psykisk helse i læreplanen

Ifølge læreplanen i naturfag skal elevene på ungdomstrinnet gjennom en rekke temaer innenfor fysikk, kjemi, biologi og teknologi (Kunnskapsdepartementet, 2019). Dette gjør naturfag til et fag der det vil være faglig relevant å undervise om psykisk helse. Psykisk helse formidles som tema i naturfag på flere områder i læreplanen, blant annet gjennom kjerneelementer og tverrfaglige tema, som nevnt i kapittel 1. I tillegg kommer det til syne gjennom noen kompetansemål, som mer implisitt sier noe om elevenes kunnskap om psykisk helse. Videre vil jeg peke på hvordan psykisk helse aktualiseres gjennom tverrfaglige tema, kjerneelementer og kompetansemål i naturfag.

«Tverrfaglige temaer i læreplanen tar utgangspunkt i aktuelle samfunnsutfordringer som krever engasjement og innsats fra enkeltmennesker og fellesskapet i lokalsamfunnet, nasjonalt og globalt» (Kunnskapsdepartementet, 2017). Tverrfaglig kompetanse i psykisk helse aktualiseres gjennom det tverrfaglige temaet «folkehelse og livsmestring». Gjennom arbeid med folkehelse og livsmestring skal elevene få kompetanse som fremmer god helse, både psykisk og fysisk (Kunnskapsdepartementet, 2017). I naturfag handler folkehelse og livsmestring om kompetanse til å forstå sin egen kropp og ivareta sin egen fysiske og psykiske helse. Elevene skal også kunne forholde seg kritisk til- og bruke helserelatert informasjon til å ta gode og ansvarlige valg knyttet til helse, sikkerhet og miljø, både i hverdags- og arbeidsliv (Kunnskapsdepartementet, 2019).

Kjerneelementene har til hensikt å belyse det aller viktigste elevene skal lære i hvert fag. Dette innebærer både kunnskapsområder, metoder, uttrykksformer, begreper og tenkemåter som anses som sentrale for faget (Utdanningsdirektoratet, 2019). I naturfag aktualiseres psykisk helse gjennom kjerneelementet «kropp og helse, der det heter at:

«Elevene skal forstå hvordan kroppens store og små systemer virker sammen. De skal også forstå hvordan kroppen utvikler seg, og hvordan fysisk og psykisk helse kan ivaretas. Kunnskap om kroppens systemer og hvordan de påvirker hverandre, skal hjelpe elevene til å ta vare på egen kropp og helse i et livslangt perspektiv.» (Kunnskapsdepartementet, 2019).

Kompetansemålene sier mer konkret hvordan det skal arbeides med psykisk helse. I læreplanen i naturfag er det særlig to kompetansemål etter 10. trinn som kan knyttes til psykisk helse: Elevene skal 1. kunne drøfte spørsmål knyttet til seksuell og reproduktiv helse, og 2. sammenligne nervesystemet og hormonsystemet, og beskrive hvordan rusmidler, legemidler, miljøgifter og doping påvirker signalsystemene (Kunnskapsdepartementet, 2019). Dette betyr at psykisk helse er en sentral del av elevenes kunnskapsgrunnlag i naturfag. Videre gjøres det rede for læreboka i skolen.

2.6 Lærebokas funksjon i skolen

Problemstillingen for oppgaven innebærer bruk av lærebøker for å finne svar på hvordan psykisk helse formidles til elever i ungdomsskolen. I dette kapittelet gjøres det derfor rede for læreboka som ressurs i skolen. Innledningsvis beskrives lærebokas tilknytning til læreplanen. Deretter beskrives lærebokas funksjon i skolen i dag, og hvordan den brukes av lærere og elever.

2.6.1 Lærebokas tilknytning til læreplanen

Det finnes en rekke læremidler til bruk i skolen, og det viktigste læremiddelet i skolen er læreboka (Blikstad-Balas, 2014; Skjelbred & Aamotsbakken, 2010). I opplæringsloven (2022) defineres læremidler som alle trykte, ikke-trykte og digitale elementer som er utviklet til bruk i opplæringen. De kan være enkeltstående eller gå inn i en helhet, og dekker alene eller til sammen kompetansemål i Læreplanverket for Kunnskapsløftet (Jf. forskrift til opplæringslova, § 17-1, fjerde ledd).

Lærestoffet i bøkene kan være sammensatt av både kunnskap som skal formidles, ferdigheter som skal tilegnes, eller holdninger og verdier som samfunnet ønsker å bringe videre (Skjelbred, 2019). Læreboka er utformet etter en konkret læreplan med kompetansemål, kjerneverdier og tverrfaglige temaer, og man kan se på lærebøkene som en tolkning av de fag- og kunnskapssyn som er synlige i læreplanen (Tønnesen, 2013). Læreboka kan derfor beskrives som en forlengelse av læreplanen. Alle lærebøker produsert før år 2000 måtte igjennom en godkjenningssprosess, både faglig, pedagogisk, språklig og med tanke på likestilling. Utgangspunktet for godkjenningsordningen var en grunntanke om at alle barn skulle sikres samme rett til utdanning, og at denne skulle være lik over hele landet. Ordningen ble opphevet i år 2000, på grunn av endringen i læreplanens rolle. Da læreplanen fikk forskriftstatus og ble mer detaljerte enn tidligere, ble den også mer styrende for lærebøkernes innhold og utforming (Skjelbred et al., 2017; Staberg et al., 2020). I dag er det opp til lærebokforfatterne å sørge for at innholdet i bøkene samsvarer med læreplanen (Staberg et al., 2020). Lærebøkernes innhold er i dag svært komplekst, som et resultat av utviklingen i samfunnet.

2.6.2 Lærebøker i naturfag

Ifølge Mork & Erlie (2017) har læreboka hatt en svært sentral plass i naturfagundervisningen. Videre viser tall fra Waagene og Gjerustad (2015) at Cappelen Damm og Gyldendal ligger på toppen av listen av brukte bøker i naturfag per 2015. Derfor vil det være rimelig å anta at bøkene utgitt av samme forlag også etter innføringen av Fagfornyelsen, ligger på topp i den norske skolen. I 2015 var det god margin mellom Gyldendal og det neste forlaget på lista. Dersom trenden har vært stabil, er Element 8-10 den mest brukte læreboka i naturfag på ungdomstrinnet i dag. Lærebøkene i naturfag er bygd opp i kapitler med ulike tema, som gjenspeiler det som står i læreplanen. Her er både kompetansemål og kjerneelementer relevante. Kapitlene er en sammensetning av tekst og bilder (Staberg et al., 2020), og kapitlene oppsummeres gjerne i et sammendrag som avslutning på kapitlet. De bakerste sidene i kapitlene inneholder oppgaver som tilhører temaet. Ettersom naturfag er et delvis praktisk fag, inneholder naturfagsbøker også en rekke forsøk og aktiviteter som demonstrerer naturfaglige fenomener.

Mork og Erlie (2017) forklarer hva som kreves av elevenes lesekompetanse i naturfag. Elevene skal både kunne finne fram til informasjon, eksplisitt eller implisitt uttrykt i tekster, og de skal kunne tolke og trekke slutninger på bakgrunn av innholdet i tekster. I tillegg skal de kunne reflektere over og vurdere tekster selvstendig. Tekster i naturfag er ofte svært komplekse, og det kan være krevende for elever å knytte sammen tekst og illustrasjoner, og med dette hente mening ut av teksten (Maagerø & Skjelbred, 2010). Videre kan tekster i naturfag ha høy frekvens av fagbegreper, som kan gjøre det utfordrende for elevene å trenge igjennom teksten for å forstå budskapet (Maagerø & Skjelbred, 2010). Derfor er det viktig at elevene forstår begrepene som brukes, og definisjoner er et godt verktøy for å unngå misoppfatninger og egne tolkninger (Maagerø & Skjelbred, 2010). En annen viktig skrivemåte i naturfagtekster, er bruk av beskrivelser,

som klassifiserer og karakteriserer ved å gi kjennetegn, bestanddeler og egenskaper ved et fenomen (Maagerø & Skjelbred, 2010). På generelt grunnlag er det ikke uvanlig at lærebøkene har implisitte forklaringer, og ettersom elevene ikke forstår dette på egenhånd, krever det at læreren gjennomgår tekstene i lærebøkene sammen med elevene. Likevel viser forskning at lærere bruker lite tid på slik gjennomgang (Karlsen & Maagerø, 2010). Elevene har ofte et stort ansvar for å selv velge hvordan de arbeider med lærebøkene, og må i større grad enn tidligere avgjøre hvordan det som står i lærebøkene kan formes om til kunnskap, i form av fakta, forståelse for sammenhenger og holdninger (Tønnesen, 2013).

2.6.3 Lærebokas som ressurs

Det læremidlet som brukes aller mest i naturfag i den norske skolen, er læreboka (Staberg, Tandberg & Grindeland, 2020). Historisk har læreboka vært en viktig del av skolens virkemidler i opplæringa (Skjelbred & Aamotsbakken, 2010; Bachmann, 2004), og den brukes i de aller fleste fag i skolen. Ifølge Blikstad-Balas (2014) kan man gå så langt som å si at det er et faktum i forskning at læreboka er den viktigste teksten i skolen, og at lærebøkene er de bøkene barn og unge bruker aller mest tid på. Samtidig har den teknologiske utviklingen hatt stor innvirkning på undervisning og læring i skolen. Utviklingen har medført en innføring av en rekke digitale ressurser i skolen. Til tross for store teknologiske og samfunnsmessige endringer og økt tilgang på digitale læringsressurser som utfordrer lærebokas status i skolen, antyder forskning at læreboka fremdeles har status som den dominerende teksten i skolen (Skjelbred & Aamotsbakken, 2010). Undervisningspraksis knyttet til lærebøkene ikke ser ut til å endre seg (Skjelbred et al., 2005). En mulig forklaring på lærebokas stabile rolle i skolen, er at arbeid med læreboka er en godt innarbeidet praksis, på tvers av både fag og trinn (Blikstad-Balas, 2014). Samtidig er undervisningsmønsteret på de fleste områder likt som det alltid har vært, og skolen som system er lite endringsvillig (Blikstad-Balas, 2014).

Både lærere og elever bruker læreboka aktivt som verktøy i skolehverdagen. Lærere bruker gjerne lærebøkene til både planlegging og gjennomføring av undervisning for å sikre at den samsvarer med læreplanen (Skjelbred et al., 2005). Mange lærere forholder seg i større grad til lærebøkene enn selve læreplanen når de planlegger undervisningstimer, og undervisningen blir dermed et resultat av lærebokas fortolkning av læreplanen (Blikstad-Balas, 2014). Lærere bruker også lærebøkene som utgangspunkt for utvikling av blant annet årsplaner (Blikstad-Balas, 2014). Lærebøker er med dette svært relevant for hvordan elever arbeider med fagstoff, og derfor også viktige for elevers kunnskaper om psykisk helse.

3 Metode

I dette kapitlet presenteres forskningsprosessen i studien. Innledningsvis gjøres det rede for valg av forskningsdesign og tilnæringsmåte. Videre begrunnes bruk av lærebokanalyse som forskningsmetode, og samtidig hensikten med å bruke denne metoden for å svare på studiens problemstilling. Deretter beskrives det hva en lærebokanalyse er, og hva det innebærer å gjennomføre en slik studie. I det følgende forklares det hvorfor denne lærebokanalysen regnes som en kvalitativ innholdsanalyse, før en generell beskrivelse av prosessen legges fram. Her belyses utvalget av det empiriske materialet og danningen av analytiske koder og kategorier. Analysering- og kodingsprosess for å hente ut relevante data fra bøkene blir beskrevet, før kapitlet avsluttes med en metodisk refleksjon knyttet til validitet og reliabilitet og overførbarhet. Forskningsetiske refleksjoner rundt hensyn i en lærebokanalyse inkluderes også her.

3.1 Metodisk tilnærming

Valg av metode for innsamling av data avgjøres av problemstillingen i en studie. Vi skiller hovedsakelig mellom kvalitative og kvantitative data, der hovedregelen er at data som er målbare og kan telles er kvantitative, mens data som sier noe om de kvalitative egenskapene hos den eller det som undersøkes, er kvalitative data. Slike data foreligger gjerne i form av tekst eller verbale utsagn (Halvorsen, 2008). Befring (2015) forklarer at kvalitative data kan gi innsikt i spesifikke fenomener, situasjoner eller institusjoner. I denne studien er hensikten å undersøke både på hvilken måte psykisk helse fremstilles i lærebøkene, på et innholdsmessig plan, men også hvordan de ulike elementene i psykisk helse vektles de ulike bøkene. På grunn av dette vil studien ha både kvalitative og kvantitative trekk. Det er likevel viktig å understreke at en lærebokanalyse ofte omtales som en kvalitativ innholdsanalyse, selv om noen av funnene kan tallfestes og være målbare (Krippendorff, 2004; Bakken & Andersson-Bakken, 2021). I dette prosjektet har det også vært nødvendig å tolke enheter i flere omganger, og analysen har derfor en form for hermeneutiske trekk. Av den grunn har en kvalitativ metode vært best egnet. Årsaken til dette er at kvalitative metoder er lite forhåndsstrukturerte (Dalland, 2020). Dette gjør det lettere å justere koder og kategorier i analysen underveis.

I prosessen rundt utarbeiding av koder og kategorier i analyse av datamaterialet, finnes det flere framgangsmåter. Man skiller gjerne mellom deduktiv og induktiv tilnærming. Deduktiv tilnærming innebærer at man utvikler kategorier fra allerede eksisterende teoretisk og empirisk kunnskap om fenomenet man undersøker, mens induktiv tilnærming innebærer å utvikle kategorier fra selve tekstmaterialet man bruker i analysen (Graneheim et al., 2017). I analysearbeidet har jeg valgt å bruke en blanding av induktiv og deduktiv tilnærming. Innledende koder, sub-kategorier og hovedkategoriene «definisjoner av psykisk helse gitt, i lærebøkene», «råd for å ivareta psykisk helse» og «koblingen mellom fysisk og psykisk helse» er utarbeidet induktivt. Tre av de seks hovedkategoriene; «livskvalitet», «psykiske plager» og «psykiske lidelser», er inspirert av Folkehelseinstituttet sin definisjon av psykisk helse (Reneflot et al., 2018).

3.2 Innholdsanalyse

Selv om det diskuteres hvorvidt en kan skille mellom kvalitative og kvantitative innholdsanalyser, snakker man gjerne om en kvalitativ innholdsanalyse når forskeren gjør en fortolkning av innholdet i teksten, uavhengig av om forskeren teller elementer i innholdet eller ikke (Hsieh & Shannon, 2005). Når man skal analysere lærebøker er innholdsanalyser et godt verktøy. Dette er fordi en innholdsanalyse er en metode som

skaper oversikt over meningsinnholdet i et tekstmateriale (Bakken & Andersson-Bakken, 2021). Innholdsanalyser setter søkelyset på innholdet i tekstene, og metoden gjør det mulig å trekke reproduerbare og valide slutninger fra tekster og til den konteksten de blir brukt (Krippendorff, 2004). En innholdsanalyse vil derfor være en fruktbar metode for å belyse hvordan lærebøker formidler psykisk helse til elever i ungdomsskolen. Selv om essensen i en innholdsanalyse er gitt, bruker forskere ulike framgangsmåter når de gjennomfører den i studier. Cohen et al. (2007) forklarer at en av de viktigste faktorene med en innholdsanalyse er å redusere innholdet i tekstene til mer overkommelige størrelser. For å gjøre dette har de strukturert prosessen i ti steg. Til sammenligning er stegene i Krippendorff (2004) sin innholdsanalyse delt inn i seks steg. Figur 1 viser helheten i metoden, men at forskere legger vekt på ulike deler av prosessen.

Cohen, Manion og Morrison (2007)	Krippendorff (2004)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Formulere problemstillingen som er utgangspunkt for analysen 2. Bestemme utvalget av tekster som skal analyseres 3. Bestemme hvilke deler av teksten som skal analyseres 4. Definere tekstenes kontekst 5. Definere analyseenheter 6. Lage analysekoder 7. Lage kategorier til analysen 8. Gjennomføre koding og kategorisering av data 9. Gjennomføre analyse av data 10. Oppsummere 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Unitizing (systematisk skille mellom deler av teksten som er av interesse) 2. Sampling (trekke ut et overkommelig antall analyseenheter) 3. Recording/coding (lage koder for analyse) 4. Reducing (lage modeller/representasjoner for oppsummering av funn) 5. Inferring (beskrive funn i sammenheng med teoretisk rammeverk) 6. Narrating (presentere resultater)

Figur 1 Sammenfatning av prosessen i en innholdsanalyse, basert på Krippendorff (2004) og Cohen et al. (2007).

3.2.1 Det empiriske materialet

Lærebøkene som er valgt ut til denne studien er bøkene Element 8, Element 9 og Element 10 utgitt av Gyldendal forlag, og Naturfag 8, Naturfag 9 og Naturfag 10 utgitt av Cappelen Damm. Heretter omtales bøkene, sett som samlet enhet fra forlagene, som Element 8-10 og Naturfag 8-10. Utvalget kategoriseres som et formålstjenlig utvalg, der utvalget oppfyller de kriteriene som må være oppfylt for at det skal være relevant for studiens problemstilling (Blikstad-Balas & Dalland, 2021). Utvalget av det empiriske materialet er gjort på bakgrunn av bøkens utgivelsesdato. For å svare på problemstillingen er det nødvendig å bruke bøker gitt ut etter innføringen av Fagfornyelsen i 2020. Datoen for bøkens utgivelse har derfor vært hovedkriteriet for utvalget. Utvalget av lærebøker er også begrenset til lærebøker på ungdomstrinnet på grunn av statistiske beskrivelser av psykisk helse hos ungdom. Ettersom kjerneelementene i naturfag gjelder for alle trinn, har jeg valgt å inkludere bøker for både 8., 9., og 10. trinn. Cappelen Damm og Gyldendal de største forlagene i Norge (Medienorge, 2023). Jeg har derfor sett det hensiktsmessig å ikke inkludere lærebøker gitt ut av andre forlag. Selv om ikke alle utgivelser etter fagfornyelsen inkluderes, anser jeg dette for å være et representativt utvalg (Blikstad-Balas & Dalland, 2021).

I analysen har jeg valgt å undersøke fullstendig innhold i alle bøkene, selv om psykisk helse sannsynligvis vil være mest framtrædende i kapitler som omhandler kropp og helse.

Jeg anser det ryddig å inkludere hele bokas innhold, fordi helse er knyttet til flere naturfaglige områder. Tabell 1 viser hvilke bøker som er en del av analysen, hvilke forfattere som har skrevet de seks bøkene, og utgave og utgivelsesår for hver bok.

Tabell 1 Oversikt over de seks inkluderte lærebøkene i studien, med forfatter og utgave.

Tittel	Forfattere	Utgave og utgivelsesår
Naturfag 8	Erik Steineger og Andres Wahl	1.utgave/2020
Naturfag 9	Erik Steineger og Andres Wahl	1.utgave/2020
Naturfag 10	Erik Steineger og Andres Wahl	1.utgave/2021
Element 8	Marthe Arntzen, Kjersti S. Bækkedal, Knut Olav Fossetøl og Karoline Fægri	1.utgave/2020
Element 9	Marthe Arntzen, Kjersti S. Bækkedal, Knut Olav Fossetøl og Karoline Fægri	1.utgave/2021
Element 10	Marthe Arntzen, Kjersti S. Bækkedal, Knut Olav Fossetøl og Karoline Fægri	1.utgave/2022

I utgangspunktet er bøkene fra Gyldendal og Cappelen Damm strukturert på samme måte. De innledes med en beskrivelse til brukerne av boka, av hvordan boka kan brukes. Videre kommer en oversikt over alle bokas kapitler i en innholdsfortegnelse. Naturfag 8, 9 og 10 er delt inn i fem, fire og seks kapitler, mens både Element 8, 9 og 10 er delt inn i seks kapitler. Det er lagt vekt på å ha ulike forfattere av bøkene for å kunne sammenligne hvordan psykisk helse blir fremstilt. Alle bøkene har omtrent samme antall sider, bortsett fra Naturfag 9, som er noe kortere enn de andre bøkene. Som vist i tabellen ovenfor er Naturfag 8-10 skrevet av 100 prosent menn, mens Element 8-10 er skrevet av 75 prosent kvinner og 25 prosent menn. Videre er Element 8-10 gitt ut noe senere enn Naturfag 8-10. Både Element 8-10 og Naturfag 8-10 bruker bilder knyttet til brødteksten, og oppgaver både underveis i kapittelet, men også som en oppsummering på slutten av kapittelet. På slutten av kapittelet er det i begge bøkene oppgaver knyttet til alle de ulike temaene og overskriftene som inngår i kapittelet.

3.3 Dataanalyse

Det er avgjørende å gjøre metoden så transparent som mulig for å sikre kvaliteten i forskningen (Tjora, 2012). Med transparent menes at framgangsmåten skal være så tydelig beskrevet at det er mulig å sammenligne resultatene med andre studier (Krippendorff, 2004). Det finnes mange ulike varianter av innholdsanalyse som metode, og som utgangspunkt for analysen har jeg valgt å benytte en kombinasjon av Cohen, et al. (2007) og Krippendorff (2004) sine innholdsanalyser. Selv om innholdet i metodene på mange måter er den samme, har jeg valgt å kombinere dem for å tilpasse stegene slik at de passer til dette forskningsprosjekt. På grunn av tilpasningen, har metoden fungert som en veiledende mal gjennom analyseprosessen, heller enn en oppskrift. I dette delkapittelet vil jeg gjøre rede for hvordan jeg har gått fram i analyseprosessen. Her forklares alle stegene i min analyse, og hvordan de samsvarer med Krippendorff (2004) og Cohen, et al. (2007) sine versjoner av innholdsanalyse. I kapittel 3.3.3 beskrives den kvantitative delen av analysen.

I tråd med Cohen et al. (2007) har jeg i forkant av analysen definert problemstillingen for forskningsprosjektet, «*på hvilken måte formidles psykisk helse i lærebøkene Element 8-10*

og *Naturfag 8-10?*». For å finne svar på problemstillingen har jeg deretter systematisk bestemt utvalget av lærebøker, slik at jeg vet at bøkene kan gi svar på de ulike forskningsspørsmålene som bygger opp under problemstillingen. Det mest naturlige valget for å finne ut hvordan psykisk helse formidles til elever i ungdomsskolen, var å velge lærebøker som ble utgitt i forbindelse med innføringen av Fagfornyelsen. Det har også vært viktig å velge bøker som representerer populasjonen. Derfor er analysen avgrenset til seks lærebøker for 8., 9., og 10. klassetrinn i naturfag. Bøkene er gitt ut av de mest brukte forlagene i Norge, og jeg har derfor vurdert dem til å være gode representasjoner for resten av lærebøkene.

Videre i analyseprosessen er det neste steget å finne ut hvilke deler av teksten som er av interesse, og som kan være relevante for problemstillingen (Cohen et al., 2007; Krippendorff, 2004). Man kan ta utgangspunkt i en hel tekst, eller man kan dele den i mindre deler (Bakken & Andersson-Bakken, 2021). Ettersom en lærebok er en lang, kompleks og sammensatt tekst, har jeg valgt å dele teksten inn i mindre deler. Det finnes mange måter å dele inn teksten på, blant annet å bruke ytre og formelle trekk ved teksten, for eksempel en setning eller et avsnitt som analyseenhet (Bakken & Andersson-Bakken, 2021). På grunn av studiens problemstilling der jeg ønsker å undersøke hvordan psykisk helse formidles i lærebøkene, vil det være vanskelig å avgrense analyseenhetene i så stor grad. Jeg har derfor vurdert det mer hensiktsmessig for analysen å bruke det som kalles *tematisk enhet* i analysen. En tematisk enhet beskrives som en sammenhengende sekvens i teksten som inneholder ett tema, én idé eller én argumentasjonsrekke (Bakken & Andersson-Bakken, 2021; Strijbos et al., 2006).

For å skille mellom relevante og irrelevante deler av teksten, brukte jeg et skjema for å legge inn steder i teksten som omhandlet helse, både fysisk og psykisk. Her noterte jeg kun sidetall og overskrift, så jeg lett kunne finne tilbake til dette i de neste stegene av analysen. Videre i prosessen brukte jeg det innledende skjemaet for å notere alle enhetene for meningsinnholdet i brødteksten, som skulle være en del av analysen. Ifølge Krippendorff (2004) er det mulig å analysere alle former for meningsinnhold. Jeg har derfor inkludert både brødtekst, bilder, og oppgaver i analysen. Som vist i tabell 2, utgjør bilder (inkludert bildetekst) og oppgaver hver sin analyseenhet, i tillegg til brødteksten.

Steg to i Krippendorff (2004) sin innholdsanalyse er å trekke ut et overkommelig antall analyseenheter. For å gi et fullstendig bilde av hvordan lærebøkene Element 8-10 og Naturfag 8-10 formidler psykisk helse til ungdom, har jeg sett det nødvendig å inkludere alle enheter som omhandler psykisk helse. Likevel har jeg valgt å ekskludere de delene av bøkene som ikke forekom hos begge forlagene. Blant annet er det brukt små tekstbokser med ekstra tanker rundt teksten i Element 8-10, men ikke noe tilsvarende i Naturfag 8-10. Videre sluttet hvert kapittel i Element 8-10 med et sammendrag, mens kapitlene i Naturfag 8-10 sluttet med ordforklaringer. Dette gjorde bøkene mindre homogene og mer utfordrende å sammenligne. Jeg har derfor valgt å ikke inkludere de delene som jeg har identifisert som særtrekk ved de ulike bøkene. Til slutt har jeg endt opp med rundt 250 enheter som er en del av den endelige analysen.

3.3.1 Fra kode til sub-kategori

Etter analyseenhetene er bestemt, er de neste stegene i Cohen et al. (2007) sin innholdsanalyse å 6. lage analysekoder, 7. lage kategorier til analyse, og 8. gjennomføre koding og kategorisering av data. Disse tre punktene har jeg slått sammen i analysearbeidet, ettersom kodene og kategoriene ble til underveis analyseprosessen.

Tabell 2 viser et eksempel på hvordan enheter av rådata ble til innledende koder og deretter sub-kategorier. Hver enhet fra rådataene ble kodet i to omganger. Først ble rådataene kodet med en innledende kode. De innledende kodene er en kort forklaring på enheten, for å sikre at ikke meningen i innholdet forsvant i prosessen. For å samle meningen i enhetene ytterligere, ble det definert sub-kategorier. Alle rådataer ble lagt i et usortert skjema i venstre kolonne. Skjemaet ble deretter tillagt en ny kolonne, med plass til de innledende kodene.

Tabell 2 Eksempel på hvordan rådata ble til innledende koder og sub-kategorier.

RÅDATA	KODE	SUB-KATEGORI
Hva skjer i kroppen din når du tenker på en du er forelsket i? (Element 9, 2021, s. 165).	Hva som skjer i kroppen ved forelskelse	Forelskelse
Gode følelser og forelskelse. Å være glad og lykkelig er gode følelser. Disse følelsene har man kanskje litt ekstra av dersom man er forelsket. Forelskelse er det å være tiltrukket av en annen person. Men hvordan vet du at du er forelsket? De vanligste tegnene på forelskelse er at du tenker på og fantasierer om den du er forelsket i, og at du blir glad og kjenner det i kroppen når du ser han eller henne. Det er også vanlig å få lyst til å være sammen med den man er forelsket i, hele tiden, og til å klemme og kysse han eller henne. Å være forelsket kan være gøy, men også litt slitsomt. Du kan få hjertebank og rødme, bli tørr i munnen og svett i håndflatene. Slike opplevelser er helt normale, og selv om kroppen oppfører seg rart, så er det ikke alltid mulig å se det fra utsida (Element 9, 2021, s. 205).	De gode følelsene ved forelskelse	
Bilde av mann og dame som ser inn i hverandres øyne (Naturfag 9, 2020, s. 122).	Flørtning og forelskelse	
Oppgave 17: det finnes flere gode nettstedene som tar opp tema som forelskelse, flørtning, sjekketriks for unge og så videre. Del inn klassen i små grupper, som hver finner fram til to nettsteder som de vil anbefale for andre unge. Legg fram anbefalingen for resten av klassen, og begrunn hva som er bra og mindre bra med disse nettstedene (Naturfag 9, 2020, s. 159).	Å være forelsket og å flørte	
Veldig mange mennesker har stor glede av å være ute i naturen, enten det er for å fiske, gå på jakt, få mosjon eller friluftsupplevelser (Naturfag 8, 2020, s. 53).	Positive naturopplevelser	Naturglede
Mange mener at en natur med mange ulike arter er vakrere og hyggeligere å oppholde seg i. Å dykke rundt i et korallrev ville ikke bli helt det samme om det bare fantes én type fisk der (Element 8, 2020, s. 227).	Positive naturopplevelser	
Bilde av barn i naturen. Bildetekst: Å være ute i naturen kan være bra for oss på flere måter (Element 10, 2022, s. 107).	Naturen er bra for oss	
Hormonene påvirker det meste. Hormonene kan få deg til å føle frykt og stress eller ro og velvære. De utløser tørst, sult, aggresjon og kjærlighet. De påvirker søvn, smerte og lyst (Naturfag 10, 2021, s. 133).	Hormoner påvirker følelser	Hormoner
Bilde av sjokolade. Bildetekst: Å spise sjokolade kan få hjernen til å skille ut endorfiner (Element 10, 2022, s. 130).	Mat som får kroppen til å skille ut lykkehormoner	
Oppgave 6: hva er endorfiner, og hvor blir de produsert i kroppen? (Naturfag 10, 2021, s. 117).	Hormoner som gir lykke	
Oppgave 7: hva er dopamin? (Naturfag 10, 2021, s. 117).	Hormoner som gir lykke	
Oppgave 2: finn minst tre artikler på nett om hvordan ulike hormoner kan påvirke humør og sinnstilstand. Legg fram for klassen det du har funnet ut (Naturfag 10, 2021, s. 140).	Hormoner som påvirker humøret	
En viktig forutsetning for at noe skal kalles sex, er at det er frivillig. Å bekrefte at man ønsker å ha sex med noen andre, heter å gi samtykke. Dessverre synes mange at det er flaut å snakke om sex, selv når de er i ferd med å ha det. Ofte nøyer de seg med å tolke det partneren gjør, i stedet for å spørre, eller de håper at den andre skal skjønne hva de vil, uten at de må si noe. Men partneren din er ikke tankeleser. Å spørre, og å si aktivt ja eller nei til sex, er å ta ansvar, og det bør være en naturlig del av sexlivet. Det er lov å ombestemme seg. Husk også at det alltid er lov å ombestemme seg dersom man finner ut at man ikke vil likevel, selv om man kanskje har sagt ja tidligere. Kanskje henger ikke kroppen eller tankene helt med. Da er det viktig at den som sier nei, blir hørt og respektert uten å oppleve press (Element 9, 2021, s. 215).	Å gi samtykke til seksuelle handlinger	Intim trygghet
Det er lurt å kjenne den du vil ha sex med, såpass godt at dere også kan snakke sammen. Da kan du fortelle hva du liker, og ikke liker, uten at det er så flaut. Når vi setter ord på ting, eller viser hva vi vil og ikke vil, blir det ofte lettere for den andre å vite hvor grensene går. Det som føles riktig for én person, kan være feil for en annen. Derfor er det viktig å ha respekt for sin egen seksualitet og for andre sin (Naturfag 9, 2020, s. 124).	Å respektere egen og andres seksualitet	
Bilde av gutt og jente som kysser. Bildetekst: Det er ingen fasit som sier når man skal være klar for sex. Alle må kjenne etter hva som er riktig for seg (Element 9, 2021, s. 216).	Å finne ut av hva som er riktig for seg selv	
Oppgave 2: Hva betyr det å gi samtykke? (Element 9, 2021, s. 219).	Å sette grenser i intime situasjoner	

Videre begrunnes valg som er tatt i koding- og kategoriseringsprosessen, med eksempler på enheter inkludert i noen av sub-kategoriene. På bakgrunn av konteksten i bøkene, kan noen enheter havne i to ulike hovedkategorier. For eksempel er det noen enheter som beskriver følelser av både positiv og negativ art. Disse har jeg valgt å kategorisere som både livskvalitet og psykiske plager. Det vil si at enhetene brukes to ganger, og teller som en enhet for både positiv og negativ vinkling av psykisk helse. Det samme gjelder enheter for utvikling av hjernen. Enhetene utgjør to identiske sub-kategorier, plassert under to forskjellige hovedkategorier. Valget er tatt med utgangspunkt i enhetens kontekst i bøkene, der beskrivelser av utvikling i hjernen omfatter både positive og negative følelser.

Noen av de inkluderte oppgavene datamaterialet er delt opp i ulike enheter, fordi oppgavene er delt inn i underoppgaver. Et eksempel på en oppgave med underoppgaver som er kategorisert som to eller flere enheter:

Oppgave 4a: hva er seksuell orientering? (Element 9, 2021, s. 242)

Oppgave 4b: på hvilke måter kan man orientere seg seksuelt? Bruk gjerne internett til å finne flere måter enn de som står i boka. (Element 9, 2021, s. 242).

Der oppgaven har ett tema og eleven skal velge mellom flere alternativer for å besvare oppgaven, er oppgaven regnet som én enhet. Et eksempel på en oppgave er alle deler av oppgaven er kategorisert som én enhet:

Oppgave 15: det finnes mange bra forklaringer på forelskelse. Ikke alle er like vitenskapelige. Her en noen eksempler:

- Man blir lettest forelsket i en som ligner en selv. Det kan være likhet i utseende, interesser, intelligens eller oppførsel.
- Motsetninger tiltrekker hverandre.
- Lukt påvirker hvem du velger. Når du velger parter, er det viktig at lukta hans eller hennes skiller seg fra vår egen.

(...) Hva betyr det at en forklaring er vitenskapelig? Dersom du er forelsket eller har en kjæreste, stemmer én eller flere av disse forklaringene for valget ditt av partner? Diskuter i grupper. (Naturfag 9, 2020, s. 159).

I innsamlingen av datamaterialet, ble de inkluderte bildene beskrevet, og ikke hentet ut fra bøkene som en kopi. For eksempel er enheten «Bilde av to gutter som klemmer» (Element 9, 2021, s. 240), en egen beskrivelse av bildet for å hente ut meningen i enheten. Der bildene har en tilhørende bildetekst, er de først beskrevet slik som i eksempelet over, etterfulgt av bildeteksten. Et eksempel på en beskrivelse av et bilde med tilhørende bildetekst:

Bilde av barn i naturen. Bildetekst: å være ute i naturen kan være bra for oss på flere måter (Element 10, 2022, s. 107).

Både bilder med og uten tilhørende bildetekst er kategorisert som én enhet. Ettersom både bilder og oppgaver er knyttet til innholdet i brødteksten, er det naturlig at bilde- og oppgaveenhetene er kategorisert i samme kategori som brødteksten de er tilknyttet i boka.

I kodingsprosessen ble alle enheter som omfatter samme tema, kategorisert sammen. For eksempel ser man av tabell 2 at en av sub-kategoriene i analyseskjemaet er definert som «forelskelse». Det vil si at blant annet flørting og forelskelse har havnet i samme sub-kategori. For å redusere enheter til et oversiktlig antall sub-kategorier, har jeg vurdert flørting og forelskelse som innholdsmessig like. De er derfor plassert under samme kategori. Eksempler på enheter under kategorien «forelskelse» kunne se slik ut:

Gode følelser og forelskelse. Å være glad og lykkelig er gode følelser. Disse følelsene har man kanskje litt ekstra av dersom man er forelsket. Forelskelse er det å være tiltrukket av en annen person. Men hvordan vet du at du er forelsket? De vanligste tegnene på forelskelse er at du tenker på og fantaserer om den du er forelsket i, og

at du blir glad og kjenner det i kroppen når du ser han eller henne. Det er også vanlig å få lyst til å være sammen med den man er forelsket i, hele tiden, og til å klemme og kysse han eller henne. Å være forelsket kan være gøy, men også litt slitsomt. Du kan få hjertebank og rødme, bli tørr i munnen og svett i håndflatene. Slike opplevelser er helt normale, og selv om kroppen oppfører seg rart, så er det ikke alltid mulig å se det fra utsida (Element 9, 2021, s. 205).

Innledningsvis i koding- og kategoriseringsprosessen ble alle enheter med innhold av forelskelse, sortert sammen. Enheten ovenfor omfatter i all hovedsak de gode følelsene knyttet til det å være forelsket. Innholdet er en generell beskrivelse av hvordan kroppen reagerer med lykke, å fantasere og det at kroppen oppfører seg rart når man opplever å være tiltrukket av et annet menneske. Hele utdraget er derfor kodet som «de gode følelsene ved forelskelse» i den innledende kodingsprosessen. Underveis i prosessen ble det tydeligere at flere av enhetene omhandlet de vonde følelsene som er knyttet til det å være forelsket. Som vist i tabell 3, har jeg i analysen måttet skille forelskelse mellom gode følelser ved forelskelse og vonde følelser ved forelskelse. Enhetene ble derfor plassert under to ulike hovedkategorier: «livskvalitet» og «psykiske plager». Utdraget under viser et eksempel på en enhet som omhandler vonde følelser ved forelskelse:

De vonde følelsene. En person kan føle seg «gal» av forelskelse, men også av sjalusi. Det kan føles fryktelig vondt når en du er forelsket i, gir mye mer oppmerksomhet til en annen. Eller om en venn gjør det. Vi blir ikke bare sjalu på kjærester, men på venner og andre også. Litt sjalusi kan være sunt. Det betyr sannsynligvis bare at du er forelsket eller hater tanken på å miste kjæresten din til noen andre. Men en sjalusi som gnager og gnager, dreier seg egentlig om din egen usikkerhet og selvtillit (...) Kjærlighetssorg er noe av det vondeste du kan oppleve. Å bli forlatt kan gi deg en følelse av at livet ikke er verdt å leve, og at du aldri vil komme over det. Følelsen av å bli sviktet av en du er glad i, kan få deg til å føle deg både fortvila og sint. Kanskje føler du at du aldri vil knytte deg til noen andre, aldri noen gang (...) (Naturfag 9, 2020, s. 126-127).

Videre er det enheter som er kodet i innledende fase med for eksempel «opplevelse av eget kjønn» og «å være forelsket i samme kjønn». Disse enhetene er inkludert i de to kategoriene «kjønnsidentitet» og «seksuell orientering». Enhetene har i utgangspunktet innhold om seksuell helse. Årsaken til at de er inkludert i analysen om psykisk helse i studien, er konteksten og relevansen for elever i ungdomsskolen (Helse- og omsorgsdepartementet, 2016). Det psykiske aspektet ved seksuell helse er særlig framtrædende i ungdomsårene, og jeg har derfor valgt å ikke skille mellom seksuell helse og psykisk helse. Dette diskuteres nærmere i kapittel 5. I likhet med kategorien «forelskelse» har jeg også her måttet skille mellom de gode og de vonde følelsene knyttet til kjønnsidentitet og seksuell orientering. Alle enhetene under «seksuell orientering» og «kjønnsidentitet» som ikke omhandler negative følelser anses som positive, i form av det å være glad i noen, og det å være trygg i sin egen identitet og seksualitet. Enheter som er positivt vinklet i analysen er for eksempel:

«Oppgave 4a: hva er seksuell orientering? (Element 9, 2021, s. 242)»

«Bilde av to gutter som klemmer (Element 9, 2021, s. 240)»

«Seksuell orientering sier noe om hvem vi forelsker oss i og blir tiltrukket av. Seksuell orientering er ikke noe vi velger selv, det er noe vi er født med. Vi bruker ord på seksuelle orienteringer. Mange av ordene slutter på -fil, som betyr tiltrekning. Hetero betyr ulik. Om man bare forelsker seg i det motsatte kjønn, er man heterofil. Homo betyr lik, og er man homofil, så forelsker man seg bare i folk av samme kjønn som en selv har. Om man derimot kan forelske seg i begge kjønnene, så heter det å være bifil. Bi betyr to eller begge (Element 9, 2021 s. 208)».

Et eksempel på en enhet under kategorien «kjønnsidentitet» som beskriver de vonde følelsene rundt kjønnsidentitet, ser slik ut:

Kjønnsinkongruens. Hos de fleste mennesker stemmer kjønnsidentitet og det biologiske kjønn overens, men dette gjelder ikke alle. En person kan for eksempel være registrert som jente ved fødselen, men føle seg som en gutt, eller motsatt. Dette blir kalt for kjønnsinkongruens, og enkelte bruker uttrykket «født i feil kropp». Uansett hva slags ord man bruker om seg selv, er det viktig å huske at det ikke trenger å være noe galt med kroppen selv om den ikke ser ut slik man helst skulle ønske at den gjorde. Det er også viktig å huske på at det er mange forskjellige måter å være gutt og jente på (Element 9, 2021, s. 208).

De to kategoriene «intim usikkerhet» og «intim utrygghet» inneholder relativt like enheter. Likevel har jeg sett det hensiktsmessig å lage to kategorier som omhandler intime situasjoner. I analysen har jeg derfor valgt å plassere alle enheter som omhandler det å være trygg i intime situasjoner, i kategorien «intim trygghet». I denne kategorien består enhetene av innhold om å vite at man er klar for sex, og å samtykke til seksuelle handlinger. I kategorien er det også inkludert enheter som omhandler respekt og grensesetting. Enheter som handler om det å være usikker i forbindelse med sex eller andre intime situasjoner, er kategorisert under «intim usikkerhet». De kategoriene som derimot handler om det å være utrygg i slike situasjoner, er kategorisert «intim utrygghet». Her er blant annet enheter om seksuell lavalder, trakassering og seksuelle overgrep inkludert. I likhet med enhetene som omhandler seksuell orientering og kjønnsidentitet, er enhetene om intim usikkerhet en del av seksuell helse. Det er det følelsesmessige aspektet ved den seksuelle helsen som er begrunnelsen for at de er inkludert i psykisk helse. Eksempelet under er kodet i innledningsfasen med «å være usikker under sex», og plassert under kategorien «intim usikkerhet».

Dessuten er det slett ikke sikkert at sex for første gang er en fantastisk opplevelse. Det kan være kleint og kavete, og det blir sjelden slik man forventer. Flere bekymrer seg også for at de ikke skal være gode nok når de skal ha sex. Men god sex handler ikke om å være flink. Det handler om å samarbeide for at begge parter skal ha det godt (Element 9, 2021, s. 218).

En stor del av enhetene beskriver virkninger av rusmidler, og effekten av rusmidler på kroppen. Ettersom rusbrukslidelser defineres som en gruppe av psykiske lidelser (Reneflot et al., 2018), er alle enheter kodet med innhold om rus og rusmidler, plassert i sub-kategori «rusbrukslidelser». Eksempler på enheter i kategorien «rusbrukslidelser» ser slik ut:

Cannabisplanten er utgangspunktet for mange vanlige rusmidler. Marihuana, hasj, cannabisolje og sinsemilla er produkter som utvinnes fra cannabisplanten (...). TCH

Gir rusfølelse og gjør deg avslappet, sløv og lattermild. Det kan i noen tilfeller gi hallusinasjoner. Rusen kan også gjøre deg ukritisk og gjøre at du over tid får redusert evne til å lære nye ting. I noen tilfeller kan den også forsterke stress og angst eller utløse psykiske lidelser. Fordi THC er veldig fettløselig, lagres det lenge i kroppen, gjerne i flere uker (Element 10, 2022, s. 142).

Oppgave 14: Hva menes med psykisk avhengighet? (Element 10, 2022, s. 154)

I lærebøkene Element 8-10 og Naturfag 8-10 inngår avhengighet av koffein og nikotin i kapitler om rusmidler. Til tross for dette, er enheter som beskriver koffein- og nikotinafhengighet kategorisert som psykiske plager. Valget er tatt på bakgrunn av definisjonen av psykisk helse (Reneflot et al., 2018)

3.3.2 Fra sub-kategori til hovedkategori

Hensikten med å bruke både sub-kategorier og hovedkategorier, er å kunne gjenspeile trender og mønstre i bøkens innhold. Sub-kategoriene sier noe om hvilke tema hver av hovedkategoriene inneholder. Dette åpner muligheten for å se på psykisk helse som overordnet begrep, og samtidig beskrive innholdet på et mer detaljert nivå. En oversikt over samtlige sub-kategorier i de seks hovedkategoriene presenteres i tabell 4, kapittel 4.

Ettersom arbeidet er delvis induktivt og delvis deduktivt, var hovedkategoriene «livskvalitet», «psykiske plager» og «psykiske lidelser» allerede definert med utgangspunkt i Folkehelseinstituttet sin definisjon av psykisk helse (Reneflot et al., 2018). I tillegg har jeg definert tre kategorier som går på de overordnede aspektene ved psykisk helse. Disse har fått navnene «definisjoner av psykisk helse, gitt i bøkene», «råd for å ivareta psykisk helse» og «koblingen mellom fysisk og psykisk helse». Disse omtales heretter, når samlet, som «egendefinerte hovedkategorier».

De 29 definerte sub-kategoriene utgjør både de tre hovedkategoriene fra definisjonen av psykisk helse (Reneflot et al., 2018), og de egendefinerte hovedkategoriene. Hver sub-kategori inneholder enheter av både brødtekst, bilder og oppgaver, for å tydeliggjøre hvordan bøkene formidler psykisk helse som helhet. Alle sub-kategorier som kunne knyttes til livskvalitet ble kategorisert i en hovedkategori, og alle sub-kategorier som kunne knyttes til psykisk helse eller psykiske lidelser kategorisert i hver sin hovedkategori. I hovedkategorien «definisjoner av psykisk helse, gitt i bøkene» inkluderes både forklaringer og definisjoner av psykisk helse, gitt i bøkene. Råd for å ivareta psykisk helse er delt i sub-kategoriene «sykdomsforebyggende råd» som omfatter enheter som identifiserer tegn til psykisk uhelse, forhindrer, utsetter eller minsker konsekvenser av psykisk uhelse, og «psykisk helsefremmende råd» som har helse, velvære og livskvalitet som mål. Et eksempel på en enhet kategorisert som «psykisk helsefremmende råd» ser slik ut:

Ta vare på helsen din.

1. Ha noen rutiner.
2. Spis sunt og variert.
3. Vær fysisk aktiv.
4. Legg til rette for å få nok søvn.
5. Vær bevisst på skjermbruk.
6. Vær sammen med mennesker du er glad i.
7. Gjør mer av det som gjør deg glad.
8. Snakk om det som er vanskelig (Element 10, 2022, s. 121).

Eksempelet over viser hvordan enheten beskriver aktiviteter eller levevaner som fremmer god psykisk helse. Til sammenligning er eksempelet under trukket ut for å illustrere hvilke enheter som er kategorisert som «sykdomsforebyggende råd».

Blir du eller noen du kjenner utsatt for seksuelle overgrep, er det viktig å snakke med noen du stoler på. Helsepersonell, som helsesykepleieren på skolen, har taushetsplikt. Det vil si at de ikke har lov til å si noe videre uten at du ønsker det. For noen kan det være vanskelig å fortelle hva som har skjedd. De føler kanskje skyld eller skam. Men det er aldri den som blir utsatt for overgrep, som har skylda (Element 9, 2021, s. 221).

Hovedkategori «definisjoner av psykisk helse, gitt i bøkene», er delt i «definisjoner gitt i bøkene» og «forklaringer gitt i bøkene» ettersom noen av enhetene forklarer generelt hva psykisk helse er, mens noen inneholder konkrete definisjoner av psykisk helse. Et eksempel på en definisjon kan være «Oppgave 2: hva er psykiske lidelser?» (Element 10, 2022, s. 121).

Eksempel på en enhet som er kategorisert som forklaring ser slik ut:

«Psykisk helse. Noen ganger sitter ikke smerten i magen eller ryggen, men i følelsene våre. Psykisk helse handler om hvordan man har det, og hvordan man håndterer følelsene sine. Og har god psykisk helse handler ikke om å ha det bra hele tiden, men om at man kan finne glede i aktiviteter og mestre de utfordringene man møter i hverdagen» (Element 10, 2022, s. 119).

Den siste hovedkategorien «koblingen mellom fysisk og psykisk helse», er delt i de tre sub-kategoriene «konkret utsagn av sammenhengen mellom fysisk og psykisk helse» der enheten kun påpeker sammenhengen mellom fysisk og psykisk helse, «påvirkning av psykisk helse på fysisk helse» der beskrivelsene i enheten sier hvordan psykisk helse kan påvirke den fysiske helsen, og motsatt i sub-kategorien «påvirkning av fysisk helse på psykisk helse». Et konkret utsagn av sammenhengen mellom fysisk og psykisk helse et for eksempel «Bilde av to jenter i hengekøye. Bildetekst: fysisk og psykisk helse henger tett sammen» (Element 10, 2022, s. 120). Påvirkning av fysisk helse på psykisk helse ser slik ut: «Dersom du får en alvorlig skade eller blir syk over lengre tid, kan dette føles svært belastende, ikke bare for kroppen din, men også for følelsene dine» (Element 10, 2022, s. 120). Enheter fra den siste sub-kategorien «Påvirkning av psykisk helse på fysisk helse» ser slik ut:

«På samme måte kan du få fysiske reaksjoner dersom du er stresset eller deprimert. Vi vet også at for lite søvn kan forsterke en del psykiske lidelser. Samtidig kan fysisk aktivitet og sunn mat bidra til å gjøre den psykiske helsen bedre var ofte en viktig del av behandlingen for slike sykdommer. Også det å være sammen med andre mennesker kan hjelpe dersom man har det tøft psykisk» (Element 10, 2022, s. 120).

Tabell 3 Utdrag fra fullstendig analyseskjema med alle steg i prosessen.

RÅDATA	KODE	SUB-KATEGORI	HOVEDKATEGORI	VINKLING
Gode følelser og forelskelse. Å være glad og lykkelig er gode følelser. Disse følelsene har man kanskje litt ekstra av dersom man er forelsket. Forelskelse er det å være tiltrukket av en annen person. Men hvordan vet du at du er forelsket? De vanligste tegnene på forelskelse er at du tenker på og fantaserer om den du er forelsket i, og at du blir glad og kjenner det i kroppen når du ser han eller henne. Det er også vanlig å få lyst til å være sammen med den man er forelsket i, hele tiden, og til å klemme og kysse han eller henne. Å være forelsket kan være gøy, men også litt slitsomt. Du kan få hjertebank og rødme, bli tørr i munnen og svett i håndflatene. Slike opplevelser er helt normale, og selv om kroppen oppfører seg rart, så er det ikke alltid mulig å se det fra utsida (Element 9, 2021, s. 205).	De gode følelsene ved forelskelse	Forelskelse		
Oppgave 17: det finnes flere gode nettstedet som tar opp tema som forelskelse, flørtning, sjekketriks for unge og så videre. Del inn klassen i små grupper, som hver finner fram til to nettsteder som de vil anbefale for andre unge. Legg fram anbefalingen for resten av klassen, og begrunn hva som er bra og mindre bra med disse nettstedene. (Naturfag 9, 2020, s. 159).	Å være forelsket og å flørte		Livskvalitet	Positiv vinkling
Det er lurt å kjenne den du vil ha sex med, såpass godt at dere også kan snakke sammen. Da kan du fortelle hva du liker, og ikke liker, uten at det er så flaut. Når vi setter ord på ting, eller viser hva vi vil og ikke vil, blir det ofte lettere for den andre å vite hvor grensene går. Det som føles riktig for én person, kan være feil for en annen. Derfor er det viktig å ha respekt for sin egen seksualitet og for andre sin (Naturfag 9, 2020, s. 124).	Å respektere egen og andres seksualitet	Intim trygghet		
Bilde av gutt og jente som kysser. Bildetekst: det er ingen fasit som sier når man skal være klar for sex. Alle må kjenne etter hva som er riktig for seg (Element 9, 2021, s. 216).	Å finne ut av hva som er riktig for seg selv			
I løpet av ungdomstiden kommer mange til å få seg kjæreste for første gang. Det å utforske nærheten i et parforhold er fint og spennende, men også vanskelig. Det er ikke sikkert at de tenker likt om hva det vil si å være kjæreste. Det kan være lurt å snakke mye sammen for at dere skal bli kjent og forstå hverandre bedre. For noen ungdommer er det ikke akseptert å ha en kjæreste. Noen opplever at foreldre eller andre ikke synes det er greit å ha en kjæreste fra et annet land, eller med en annen religiøs tilhørighet. Andre opplever negative reaksjoner på å ha en kjæreste av samme kjønn. Heldigvis forstår stadig flere at det er mange ulike måter å leve livet sitt på, og det som kan kjenner fremmed i starten, vil mange likevel akseptere til slutt (Element 9, 2021, s. 206).	Ulikheter i parforhold	Vonde følelser ved forelskelse	Psykiske plager	
Bilde av jente og gutt som holder hverandre og smiler, og jente som ser sjalu ut (Naturfag 9, 2020, s. 127).	Sjalusi			
Ungdomsårene vil for mange være en periode med usikkerhet. Det kan være vanskelig å finne ut av hvem man er, og å kjenne igjen sine egne følelser, sine egne tanker og sin egen kropp. Det å være usikker på kjønn og identitet er også vanskelig. Særlig når kroppen begynner å forandre seg og man begynner å få varme følelser for andre mennesker. Kanskje får en følelser for noen man ikke hadde trodd man kunne bli forelsket i? (Element 9, 2021, s. 207).	Seksuell orientering	Usikkerhet i kjønn og identitet og seksuell orientering		Negativ vinkling
Oppgave 3a: hva vil det si å være kjønnsinkongruent? (Element 9, 2021, s. 242).	Opplevelse av eget kjønn			
Hvis det å håndtere vanlige utfordringer blir vanskelig og man sjelden har det bra kan det være tegn på psykisk lidelse. Psykiske lidelser er tilstander som påvirker tankene og følelsene våre negativt (Element 10, 2022, s. 119).	Problemer med å håndtere vanlige utfordringer	Når de vonde følelsene ikke går over		
Case 1: Chaima ser at en av venninnene hennes ikke har det så bra for tiden. Hun spør	Nedstemthet			

om det er noe som plager venninnen, og venninnen svarer at hun er sliten og bare vil sove. Hun forteller at hun er lei av alt, og at livet ikke gir noen mening lenger. Hva kan Chaima gjøre for venninnen? Og hvilke råd kan hun komme med? (Element 10, 2022, s. 157).				
Sentralstimulerende midler. de mest kjente rusmidlene som stimulerer nervesystemet, er kokain, amfetamin, MDMA og metamfetamin. Disse rusmidlene aktiverer deler av nervesystemet som gjør deg ekstra skjerpet, konsentrert og våken. Du får også redusert søvnbehov og appetitt. Når man har tatt slike stoffer, vil utvide seg og pulsen øke. Disse rusmidlene kan også gi ubehagelige effekter som uro, angst og søvnløshet. I større doser kan stoffene utløse alvorlige psykiske lidelser (Element 10, 2022, s. 136).	Negative virkninger av rusmidler	Rusbrukslidelser	Psykiske lidelser	
TCH gir rusfølelse og gjør deg avslappet, sløv og lattermild. Det kan i noen tilfeller gi hallusinasjoner. Rusen kan også gjøre deg ukritisk og gjøre at du over tid får redusert evne til å lære nye ting. I noen tilfeller kan den også forsterke stress og angst eller utløse psykiske lidelser (Element 10, 2022, s. 142).	Negative virkninger av rusmidler			
Fysisk og psykisk helse. Har du blitt andpusten av å gå opp trappen eller følte er stresset for presentasjonen? Hvis du har opplevd begge disse tingene, har du kjent på både din fysiske og psykiske helse. verdens helseorganisasjon definerer helse som en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom eller lidelse. Det har vært mye diskusjon rundt denne definisjonen, og det er kanskje ikke så rart. Det er helt normalt og ikke oppleve fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære til enhver tid. Målet med definisjonen er ikke å få oss til å tvile på vår egen helse, men å understreke at god helse også handler om livskvalitet. God helse handler om muligheten til å oppleve glede, overskudd og mestring i hverdagen (Element 10, 2022, s. 118).	Hva er fysisk og psykisk helse?	Definisjoner gitt i bøkene	Definisjoner av psykisk helse	
Oppgave 2: hva er psykiske lidelser? (Element 10, 2022, s. 121).	Hva er psykiske lidelser?			
Psykisk helse. Noen ganger sitter ikke smerten i magen eller ryggen, men i følelsene våre. Psykisk helse handler om hvordan man har det, og hvordan man håndterer følelsene sine. Og har god psykisk helse handler ikke om å ha det bra hele tiden, men om at man kan finne glede i aktiviteter og mestre de utfordringene man møter i hverdagen (Element 10, 2022, s. 119).	Beskrivelse av psykisk helse.	Forklaringer gitt i bøkene		Nøytral vinkling
Ta vare på helsen din. 1. Ha noen rutiner. 2. spis sunt og variert. 3. vær fysisk aktiv. 4. legg til rette for å få nok søvn. 5. vær bevisst på skjermbruk. 6. vær sammen med mennesker du er glad i. 7. gjør mer av det som gjør deg glad. 8. snakk om det som er vanskelig (Element 10, 2022, s. 121).	Hvordan ta vare på helsen med gode levevaner	Psykisk helsefremmende råd		
Å spørre, og å si aktivt ja eller nei til sex, er å ta ansvar, og det bør være en naturlig del av sexlivet. Det er lov å ombestemme seg. Husk også at det alltid er lov å ombestemme seg dersom man finner ut at man ikke vil likevel, selv om man kanskje har sagt ja tidligere. Kanskje henger ikke kroppen eller tankene helt med. Da er det viktig at den som sier nei, blir hørt og respektert uten å oppleve press (Element 9, 2021, s. 215).	Å samtykke til sex	Sykdomsforebyggende råd	Råd for å ivareta psykisk helse	
Fysisk og psykisk helse henger sammen. Selv om det er stor forskjell på hva som skjer i kroppen ved en skade og når du har en psykisk lidelse, henger kropp og psyke likevel tett sammen (Element 10, 2022, s. 120).	Utsagn	Konkret utsagn av sammenhengen mellom fysisk og psykisk helse		
På samme måte kan du få fysiske reaksjoner dersom du er stresset eller deprimert. Vi vet også at for lite søvn kan forsterke en del psykiske lidelser. Samtidig kan fysisk aktivitet og sunn mat bidra til å gjøre den psykiske helsen bedre var ofte en viktig del av behandlingen for slike sykdommer. Også det å være sammen med andre mennesker kan hjelpe dersom man har det tøft psykisk (Element 10, 2022, s. 120).	Psykisk → fysisk	Påvirkning av psykisk helse på fysisk helse	Koblingen mellom fysisk og psykisk helse	
Dersom du får en alvorlig skade eller blir syk over lengre tid, kan dette føles svært belastende, ikke bare for kroppen din, men også for følelsene dine (Element 10, 2022, s. 120).	Fysisk → psykisk	Påvirkning av fysisk helse på psykisk helse		

3.3.3 Vinkling

Alle enheter fra rådata ble plassert i seks ulike hovedkategorier. Tre av hovedkategoriene omhandler deler av psykisk helse basert på Folkehelseinstituttet (Reneflot et al., 2018) sin definisjon av psykisk helse, som skiller mellom livskvalitet, psykiske plager og psykiske lidelser. I analysen har jeg også valgt å lage et skille mellom det jeg har valgt å kalle «positiv vinkling» og «negativ vinkling» og «nøytral vinkling». Skillet går mellom livskvalitet, som positivt vinklet innhold i lærebøkene, og psykiske plager- og lidelser som negativt vinklet innhold. De tre siste, egendefinerte hovedkategoriene er kategorisert som nøytralt innhold i lærebøkene. Tabell 3 viser et eksempel på det fullstendige analyseskjemaet, som inkluderer alle ledd i prosessen.

3.3.4 Kvantitativ analyse

De siste stegene hos både Krippendorff (2004) og Cohen et al. (2007) handler om å presentere funnene. Cohen et al. (2007) kaller dette «oppsummering», mens Krippendorff (2004) bruker tre punkter på slutfasen i analysen: redusere materialet til modeller og representasjoner for oppsummering av funn, beskrive funn i sammenheng med teoretisk rammeverk, og å presentere resultater. For å vise både de kvalitative og de kvantitative elementene ved studien, har jeg gjort kvantitative opptellinger av enheter i det kvalitative datamaterialet. Dette gjør det mulig å gjøre en opptelling av antall enheter i de ulike kategoriene. Da kan man blant annet se hvor mange enheter de ulike sub-kategoriene består av, som igjen beskriver fokuset i bøkene. Opptelling av forekomsten av kodene i sub-kategoriene gjør det også lettere å se forskjell mellom de to forlagene Gyldendal og Cappelen Damm. I motsetning til den kvalitative analysen, der alle enheter blir sett som en helhet, ble brødtekst, bilder og oppgaver telt hver for seg i den kvantitative analysen. Hensikten med dette var å kunne nyansere bildet av hvordan psykisk helse blir formidlet i bøkene. Enhetene ble telt manuelt fra skjemaet, og lagt i en tabell med oversikt over både kategorier og enheter, se tabell 5. For å lage representasjoner av funnene fra analysen, ble tabellen lagt inn i Excel. I Excel ble det utarbeidet diagrammer som på best mulig måte viste funnene fra analysen.

Diagrammene er valgt basert på hvor tydelige de viste funnene, og hvordan de la opp forskjellen mellom de Gyldendal og Cappelen Damm. Den kvantitative delen av analysen er gjort for å finne svar på hvilke deler av psykisk helse som ble vektlagt i størst og minst grad, og om vinklingen på innholdet om psykisk helse i bøkene var av positiv eller negativ art. Videre viser den om innholdet i bøkene samsvarer med definisjonen av psykisk helse (Reneflot et al., 2018). Den har også til hensikt å vise en sammenligning mellom Element 8-10 og Naturfag 8-10 for å se forskjeller og likheter mellom forlagene i forekomst av enheter. Resultatene fra analysen presenteres i kapittel 4.

3.4 Kvalitet i forskningen

En god studie defineres ut fra kvaliteten på forskningen, og hvordan resultatene legges fram i etterkant. Når vi avgjør om kvaliteten i en kvantitativ studie er god eller dårlig, forholder vi oss gjerne til de to begrepene *validitet* og *reliabilitet*. I denne oppgaven vil det også være relevant å redegjøre for studiens overførbarhet. I dette kapitlet defineres de tre begrepene validitet, reliabilitet og overførbarhet, før det diskuteres hvordan validiteteten, reliabiliteten og overførbarheten i denne studien er vurdert, i lys av et kvalitativt forskningsdesign. Refleksjoner rundt forskerrollen og etiske valg inkluderes også her.

3.4.1 Validitet, reliabilitet og overførbarhet

Begrepet *validitet* brukes om gyldigheten eller relevansen i en studie (Halvorsen, 2008). Når vi gjennomfører en studie er det ønskelig at datamaterialet gir et reelt og presist uttrykk for det fenomenet man forsøker å måle, uten at det er forurenset av andre faktorer (Befring, 2015). *Reliabilitet* er et begrep som brukes om påliteligheten, nøyaktigheten og stabiliteten i datamaterialet (Dalland, 2020). Selv om validitet og reliabilitet er mest diskutert i kvantitativ forskning, er de kriterier for god forskning også i kvalitative studier (Cohen et al., 2007). I kvalitativ forskning bruker man gjerne begrepene gyldighet, pålitelighet i samme betydning som validitet, reliabilitet. Gyldigheten i kvalitativ forskning handler om hvorvidt det er en logisk sammenheng mellom problemstilling, utforming og funnene i studien. Påliteligheten i kvalitativ forskning sier noe om intern logikk gjennom hele forskningsprosjektet (Tjora, 2012). Overførbarheten avgjør om en studie er relevant i flere sammenhenger (Thagaard, 2018). Trusler mot validiteten og reliabiliteten i en studie vil aldri være lik null, og en kan heller rette oppmerksomheten mot disse truslene (Cohen et al., 2007). Overførbarheten avgjør om en studie er relevant i flere sammenhenger (Thagaard, 2018). Videre vil jeg reflektere rundt studiens validitet, reliabilitet og overførbarhet.

Ifølge forskere (For eksempel Creswell, 2014; Thagaard, 2018) kan den faglige reliabiliteten i en kvalitativ studie styrkes gjennom troverdig forskningsmetodisk dokumentasjon, slik at det er mulig for andre å følge prosedyrene i nye studier. For å sikre høy faglig reliabilitet i denne studien, har jeg systematisk gjort rede for alle stegene i analyseprosessen, med utgangspunkt i to ulike versjoner av en innholdsanalyse. Ettersom versjonene er blandet, har jeg i analysen henvist til de ulike stegene i prosessen for å gjøre det tydelig hvilke steg jeg har inkludert og ekskludert fra metoden. Videre har jeg beskrevet valg og bortvalg i koding- og kategoriseringsprosessen, og hvordan kategoriene har blitt til. I et forsøk på å gjøre det så gjennomsiktig som mulig, har jeg trukket ut eksempler på enheter i kategorier der det er mindre selvforklarende hvilken kategori enheten skulle plasseres i. Dette minimerer risikoen for variasjon i resultater ved en eventuell gjentakelse av studien.

Thagaard (2018) forklarer at validiteten i en studie kan styrkes ved å beskrive det teoretiske ståstedet som representerer grunnlaget for de tolkningene som er gjort, i analysen. Tolkningene som er gjort i denne studien, er gjort med utgangspunkt tre forskningsspørsmål, som er utarbeidet på bakgrunn av psykisk helse som begrep. Utarbeidingen av hovedkategoriene i analysen, representerer elementene av psykisk helse, slik som Folkehelseinstituttet definerer begrepet (Reneflot et al., 2018). Det har derfor vært faste rammer for store deler av analysearbeidet, som skaper tydelig sammenheng mellom det teoretiske grunnlaget, og resultatene fra analysen. Ifølge Thagaard (2018) vil også forskerens tilknytning til miljøet den forsker på, ha betydning for validiteten i studien. Å gjøre analyser av lærebøker som lærerstudent, vil være en styrke fordi min faglige kompetanse og kjennskap til skolen kan bidra til å bekrefte den forståelsen jeg utvikler gjennom studien. Samtidig kan det også være en svakhet, fordi mine egne erfaringer fra skolen kan skygge over nyanser som ikke samsvarer med resultatene i studien. Dette diskuteres nærmere kapittel 3.4.2 Forskerrollen.

Overførbarheten i en studie er knyttet til spørsmål om tolkninger som er basert på én studie, også kan gjelde i flere sammenhenger (Thagaard, 2018). Thagaard forklarer videre at det i kvalitative studier er et mål at tolkningen fra en enkelt studie, også skal ha en mer generell relevans. Det er tolkningen av resultatene som legger grunnlaget for studiens

overførbarhet. Dersom tolkningen vekker gjenklang hos lesere med kjennskap til fenomenet, vil dette også styrke studiens overførbarhet (Thagaard, 2018). Jeg vil argumentere for at det er flere grunner til høy overførbarhet i denne studien.

For det første søker oppgavens problemstilling å finne svar på hvordan psykisk helse formidles til elever i ungdomsskolen i Norge, etter innføringen av Fagfornyelsen i 2020. Studien retter søkelyset mot et utbredt problem i samfunnet, der lærebøker i skolen kun er én av faktorene som har påvirkning på problemet. Tolkningene av resultatene i studien kan derfor både knyttes til andre fag i skolen, andre sektorer, og andre deler av befolkningen. Konsekvensene av kompetanse om psykisk helse er også tolket i lys av problemet i et samfunnsperspektiv, ikke bare i et skoleperspektiv. For det andre er psykisk helse gjenkjennbart for svært mange, ettersom alle har en psykisk helse. Lærebøker er også et fenomen de fleste er kjent med etter å ha gått et minimum av 10 år i grunnskolen, og det vil derfor være en studie som er relevant for en stor gruppe. Det som derimot kan svekke studiens overførbarhet, er at det finnes få eller ingen lignende studier man kan sammenligne tolkninger med, på grunn av avgrensning i tid i det empiriske materialet.

3.4.2 Forskerrollen

Tjora (2012) forklarer at påliteligheten i en kvalitativ studie avhenger av hvordan forskeren framstiller den informasjonen han eller hun sitter på. Selv om det kan være vanskelig å være helt objektiv (Creswell, 2008), må forskeren må være bevisst hvordan eget engasjement påvirker de ulike delene av forskningsprosessen (Tjora, 2012). Gjennom arbeidet med dette forskningsprosjektet har det derfor vært nødvendig å være bevisst min rolle som forsker, og hvordan mine forutsetninger og forkunnskaper er med på å påvirke studiens retning. Dette er et kjent fenomen innen forskning, og kalles gjerne *researchers bias*. Bias er blant annet definert som «en tilbøyelighet eller fordom for eller mot én person eller gruppe, spesielt på en måte som anses å være urettferdig» eller «en konsentrasjon om en interesse i ett bestemt område eller emne» (Smith & Noble, 2014). Selv om det ikke nødvendigvis er bevisst, vil det ikke være mulig for en forsker å unngå bias i en studie. Dette er fordi mennesker ikke kjenner virkeligheten uavhengig av hvordan vi kjenner den etter påvirkning fra sosiale interaksjoner (Buetow & Zawaly, 2022). Likevel ønsker man å minimere bias i en studie. Dette har jeg gjort ved å være bevisst hvordan mine meninger og holdninger basert på mine forkunnskaper, kan påvirke forskingen. Jeg har også forsøkt å gå åpent inn i arbeidet med analysen. Jeg anser dessuten sannsynligheten for bias i denne studien for lav, fordi jeg gikk inn i studien med lite eller ingen faglig kunnskap om eller erfaring med psykisk helse.

3.4.3 Forskningsetiske valg

Denne studien er gjort med utgangspunkt i en innholdsanalyse av seks lærebøker i naturfag for ungdomstrinnet. I studien behandles hverken personopplysninger eller annen sensitiv informasjon, og det har derfor ikke vært behov for å søke godkjenning fra SIKT for å gjennomføre studien. Likevel vil jeg understreke viktigheten av å være bevisst hvordan man presenterer resultatene i en lærebokanalyse. Selv om lærebøker er offentlige dokumenter, er det viktig å ta i betraktning at lærebokforfatterne må forholde seg til retningslinjer fra forlagene, og tanker og ønsker for hvordan læreboka som ferdig produkt skal se ut. I et forsøk på å presentere resultatene på en minst mulig dømmende måte, er kritiske poenger i diskusjonen rettet mot forlagene og lærebokforfatterne som felles formidler av lærebøkene Element 8-10 og Naturfag 8-10.

4 Resultater

I dette kapittelet presenteres resultatene fra studien. Resultatene er hentet ut gjennom en innholdsanalyse fra de seks inkluderte lærebøkene: Element 8-10 og Naturfag 8-10. Kapittelet er delt inn i tre deler, med utgangspunkt i forskningsspørsmålene som underbygger problemstillingen «*på hvilken måte formidles psykisk helse i lærebøkene Element 8-10 og Naturfag 8-10?*». I analysen ble det utarbeidet seks hovedkategorier som beskriver innholdet om psykisk helse i de utvalgte lærebøkene, og fokuset i dette kapittelet er hvordan resultatene fra analysen svarer på de tre forskningsspørsmålene i studien. I alle delkapitlene presenteres resultatene i både tekst og tabeller. Innledningsvis presenteres de gjennomgående resultatene fra analysen av Element 8-10 og Naturfag 8-10. Del 4.1 omfatter resultater rundt hvilke elementer av psykisk helse som formidles i de utvalgte lærebøkene. Med elementer menes både «livskvalitet» «psykiske plager» og «psykiske lidelser» som er hovedelementene i definisjonen av psykisk helse (Reneflot et al., 2018), som beskrevet i kapittel 2.2.1, og de egendefinerte hovedkategoriene «definisjoner av psykisk helse, gitt i bøkene», «råd for å ivareta psykisk helse» og «koblingen mellom fysisk og psykisk helse». I delkapittel 4.2 presenteres resultater rundt vektingen av de ulike elementene av psykisk helse i Element 8-10 og Naturfag 8-10. I delkapittel 4.3 presenteres resultater knyttet til vinklingen av innholdet i de utvalgte lærebøkene.

Gjennomgående analyseresultater fra Element 8-10 og Naturfag 8-10

Tabell 4 viser en helhetlig oversikt over hvordan innhold om psykisk helse i lærebøkene Element 8-10 og Naturfag 8-10 er fordelt i sub-kategorier og hovedkategorier. De tre første hovedkategoriene omfatter alle elementene ved psykisk helse, basert på Folkehelseinstituttet sin definisjon av psykisk helse (Reneflot et al., 2018). Hovedkategori 4., 5. og 6. ble definert for å systematisere det overordnede innholdet om psykisk helse i lærebøkene. Videre er alle hovedkategoriene delt inn sub-kategorier. Som presentert i kapittel 3, ble det dannet 11 sub-kategorier innenfor hovedkategorien «livskvalitet», åtte sub-kategorier i hovedkategorien «psykiske plager» og tre sub-kategorier i hovedkategori «psykiske lidelser». I de egendefinerte hovedkategoriene (4., 5. og 6.) ble det definert to sub-kategorier under både «definisjoner av psykisk helse, gitt i bøkene» og «råd for å ivareta psykisk helse». Hovedkategori «koblingen mellom fysisk og psykisk helse» er delt i tre sub-kategorier. Sub-kategoriene representerer essensen i hovedkategoriene, og sier noe om innholdet i enhetene på tematisk nivå.

Psykisk helse viser seg å være formidlet i sammenheng med seksuell helse i svært stor grad i både Element 8-10 og Naturfag 8-10. 10 av 29 sub-kategorier har fått navn som direkte knyttes til det psykiske aspektet ved seksuell helse, se tabell 4. Videre viser resultatene at de to hovedkategoriene «livskvalitet» og «psykiske plager» i størst grad knyttes til seksuell helse. De fire resterende hovedkategoriene er mer direkte knyttet til psykisk helse uavhengig av seksuell helse. Under hovedkategori «livskvalitet» finnes det flest enheter som omhandler forelskelse. I hovedkategori «psykiske plager» beskrives det i størst grad innhold om intim utrygghet. Rusbrukslidelser er mest representert av enheter i hovedkategorien «psykiske lidelser». Rusbrukslidelser er også det som totalt sett er mest representert av innhold om psykisk helse i Element 8-10 og Naturfag 8-10. I kapittel 4.3 presenteres resultatene fra analysen som viser fordelingen av enheter og enhetstyper i de utvalgte lærebøkene.

Tabell 4 Hovedkategorier strukturert etter sub-kategorier.

SUB-KATEGORIER	HOVEDKATEGORIER
Forelskelse Å være tiltrukket av noen, og oppleve gode følelser i forbindelse med dette.	Livskvalitet Livskvalitet omfatter positive følelser som glede, vitalitet og tilfredshet, trygghet og tilhørighet, interesse, mening, mestring, engasjement og autonomi.
Selvstendighet Å ta egne valg og utvikle seg fra barn til ungdom.	
Positiv rusvirkning De opplevde positive effektene rus har på kropp og hode.	
Naturglede Opplevelse av naturen som en ressurs for glede og gode følelser.	
Hormoner, livskvalitet Hormoners positive virkninger på sinnsstemning.	
Kjønnsidentitet Trygghet og tilfredshet med å bestemme sin egen kjønnsidentitet.	
Seksuell orientering Å være forelsket i noen, enten som heterofil, bifil eller homofil.	
Intim trygghet Å oppleve trygghet og utvise respekt i intime situasjoner.	
Utvikling av hjernen Utviklingen av hjernen i puberteten.	
Seksualitet Alle følelser knyttet til seksualitet.	
Positive følelser Positive følelser beskrevet som en rekke følelser man føler i gitte situasjoner, eller udefinerte positive følelser.	
Vonde følelser ved forelskelse Sjalusi, usikkerhet og kjærlighetssorg knyttet til forelskelse.	
Usikkerhet i kjønn og identitet og seksuell orientering Vonde følelser rundt kjønn, identitet og seksuell orientering.	
Intim usikkerhet Å være usikker i intime situasjoner.	
Intim utrygghet Utrygghet i intime situasjoner.	
Usikkerhet rundt egen kropp Usikkerhet rundt utvikling av kropp og kjønnsorganer i puberteten.	
Hormoner, psykiske plager Hormoners negative virkning på sinnsstemning.	
Negative følelser Negative følelser beskrevet som en rekke følelser man føler i gitte situasjoner, eller udefinerte negative følelser.	
Utvikling av hjernen Utvikling av hjernen i puberteten.	
Sykdommer som rammer sentralnervesystemet Demens som psykisk lidelse.	
Når vonde følelser ikke går over Vonde følelser, for eksempel nedstemthet, som ikke går over.	
Rusbrukslidelser Psykiske lidelser knyttet til bruk av rusmidler.	
Definisjoner av psykisk helse, gitt i bøkene Konkrete definisjoner av psykisk helse.	Psykiske lidelser Psykiske lidelser benyttes om en rekke tilstander og diagnoser som for eksempel schizofreni og alvorlig depresjon (...). Rusbrukslidelser er en gruppe av psykiske lidelser.
Forklaringer av psykisk helse, gitt i bøkene Generelle beskrivelser og forklaringer av hva psykisk helse er.	
Sykdomsforebyggende råd Råd som identifiserer tegn til psykisk uhelse, forhindrer, utsetter eller minsker konsekvenser av psykisk uhelse.	Definisjoner av psykisk helse gitt i bøkene Definisjoner og beskrivelser/forklaringer, gitt i lærebøkene, av psykisk helse.
Psykisk helsefremmende råd Råd som har helse, velvære og livskvalitet som mål.	
Konkret utsagn av sammenhengen mellom fysisk og psykisk helse Konkret beskrivelse av at fysisk og psykisk helse henger sammen.	Råd for å ivareta psykisk helse Omfatter forebyggende og helsefremmende råd for å ivareta den psykiske helsen.
Påvirkning av psykisk helse på fysisk helse Beskrivelse av hvordan psykisk helse kan påvirke den fysiske helsen.	
Påvirkning av fysisk helse på psykisk helse Beskrivelse av hvordan fysisk helse kan påvirke den psykiske helsen.	
	Koblingen mellom fysisk og psykisk helse Omfatter beskrivelser av hvordan fysisk og psykisk helse henger sammen.

4.1 Elementer av psykisk helse i Naturfag 8-10 og Element 8-10

Totalt er det analysert 254 meningsenheter fra bøkene Naturfag 8-10 og Element 8-10. Meningsenheter i denne studien omfatter både enheter fra brødtekst, bilder og oppgaver. I dette kapitlet presenteres enhetene som en helhet. I kapittel 4.3 presenteres enheter av brødtekst, bilder og oppgaver både som helhet og som individuelle enheter for å nyansere resultatene. Som forklart innledningsvis i kapittel 4, inkluderer «elementer av psykisk helse» både hovedkategorier fra definisjonen av psykisk helse fra Folkehelseinstituttet (Reneflot et al., 2018), og egendefinerte hovedkategorier og subkategorier som ble utarbeidet gjennom analyseprosessen. Av analysen kommer det også fram en rekke sub-kategorier, se tabell 4. Til sammen utgjør disse innholdet av psykisk helse i Element 8-10 og Naturfag 8-10. I dette delkapitlet presenteres de ulike elementene ved bruk av eksempler fra enheter i sub-kategorier. De egendefinerte kategoriene kommenteres samlet. Lange utdrag forkortes i presentasjon av resultater for å vise meningen i innholdet.

4.1.1 Livskvalitet

Resultatene fra analysen viser at livskvalitet blir formidlet med hovedvekt på følelser som utvikler seg i ungdomsårene, særlig i forbindelse med kjønn og seksualitet. Eksempel på utdrag fra livskvalitet som representerer psykiske aspekter ved seksuell helse ser slik ut:

«Bilde av to personer som klemmer. Bildetekst: det å være forelsket er en god følelse. Når man er forelsket, er man tiltrukket av et annet menneske» (Element 9, 2021, s. 205)

«Ungdomstida er en tid for endring. Kroppen, følelsene og tankene er i endring, og du skal bli selvstendig. Forventningspresset kan kjennes stort. Samtidig har du større frihet enn før til å velge ditt eget liv» (Element 9, 2021, s. 204).

«Sex er en viktig kilde til glede og gode følelser» (Naturfag 9, 2020, s. 135)

«En del av seksualiteten din er for eksempel hvem du blir forelsket i og tiltrukket av, og hvilke seksuelle erfaringer du har med deg selv eller andre. Identitet, eller hvem du opplever at du er, er også en del av seksualitet, uavhengig av om du har sex eller ikke. Å bli trygg på din egen seksualitet, må du bli kjent med de seksuelle følelsene, behovene og grensene dine. Det kan være både fint og vanskelig. Seksualiteten din kan utvikle seg mye i løpet av ungdomstiden, og du kan komme til å endre synet ditt på både din egen og andre sin seksualitet flere ganger gjennom livet. Det å utforske seksualiteten din alene eller sammen med andre på en sikker måte er en viktig del av å bli kjent med hvem du er, og hva du liker (...)» (Element 9, 2021, s. 203).

«Oppgave 4: hva betyr ordet kjønnsidentitet?» (Naturfag 9, 2020, s. 158).

Utover seksuell helse som en del av livskvalitet i Element 8-10 og Naturfag 8-10, beskrives gode følelser, som per definisjon (Reneflot et al., 2018) er en del av livskvalitet, blant annet i tilknytning til hormoner, rusmidler og natur. Enheter som beskriver livskvalitet uavhengig av seksuell helse ser for eksempel slik ut:

«I små mengder kan etanol virke stimulerende. Man kan føle seg glad og bli mindre kritisk og mer impulsiv» (Element 10, 2022, s. 140)

«For mange er det å se et dyr i skogen, å kunne fiske i sjøen eller bare å sitte i en park en viktig kilde til glede og god helse» (Element 10, 2022, s. 163).

«Oppgave 6: hva er endorfiner, og hvor blir de produsert i kroppen?» (Naturfag 10, 2021, s. 117).

4.1.2 Psykiske plager

I likhet med livskvalitet, formidles innhold om psykiske plager nesten utelukkende i forbindelse med seksuell helse, blant annet som de vonde følelsene ved forelskelse og usikkerhet rundt kjønn, kropp og seksualitet. Intim utrygghet utgjør størst tyngde av innhold om psykiske plager. Eksempler på hvordan psykiske plager formidles i Naturfag 8-10 og Element 8-10:

«De vonde følelsene. En person kan føle seg «gal» av forelskelse, men også av sjalusi. Det kan føles fryktelig vondt når en du er forelsket i, gir mye mer oppmerksomhet til en annen. Eller om en venn gjør det. Vi blir ikke bare sjalu på kjærester, men på venner og andre også (...)» (Naturfag 9, 2020, s. 126-127).

«Ungdomsårene vil for mange være en periode med usikkerhet. Det kan være vanskelig å finne ut av hvem man er, og å kjenne igjen sine egne følelser, sine egne tanker og sin egen kropp. Det å være usikker på kjønn og identitet er også vanskelig. Særlig når kroppen begynner å forandre seg og man begynner å få varme følelser for andre mennesker. Kanskje får en følelser for noen man ikke hadde trodd man kunne bli forelsket i?» (Element 9, 2021, s. 207).

«Case 2: Simen har vært interessert i Mina en stund. På en fest flørter Mina mye med Simen, og spør om han vil være med inn på et rom slik at de kan få være litt alene. De legger seg på en seng og begynner å kysse. Plutselig begynner Mina å vri på seg, og sier at hun ikke vil mer. Simen blir sint og synes det er dårlig gjort at Mina plutselig stopper, når det var hun som startet det hele» (Element 9, 2021, s. 237).

4.1.3 Psykiske lidelser

Funn fra analysen viser at psykiske lidelser i all hovedsak knyttes til rus og rusmidler i både Naturfag 8-10 og Element 8-10. Innhold om psykiske lidelser forekommer utover dette i noen få enheter knyttet til demens som psykisk lidelse, og i noen få enheter som generelt beskriver vonde følelser som ikke går over. Eksempler på hvordan psykiske lidelser formidles i de utvalgte lærebøkene:

«Akkurat som andre deler av kroppen, kan sentralnervesystemet bli rammet av sykdom. Demens er et felles navn på sykdommer som skader hjernen slik at den ikke fungerer som den skal. Personer med demens blir gjerne dårligere til å huske og til å orientere seg om tid og sted. Mange endrer også væremåte og kan bli engstelige eller mistenksomme. Dette skjer ofte fordi de har vanskeligheter med å forstå hva som skjer rundt dem (...)» (Element 9, 2021, s. 176).

«Hvis det å håndtere vanlige utfordringer blir vanskelig og man sjelden har det bra kan det være tegn på psykisk lidelse. Psykiske lidelser er tilstander som påvirker tankene og følelsene våre negativt» (Element 10, 2022, s. 119).

«Sentralstimulerende midler. De mest kjente rusmidlene som stimulerer nervesystemet er kokain, amfetamin, MDMA og metamfetamin. Disse rusmidlene aktiverer deler av nervesystemet som gjør deg ekstra skjerpet, konsentrert og våken. Du får også redusert søvnbehov og appetitt. Når man har tatt slike stoffer, vil utvide seg og pulsen øke. Disse rusmidlene kan også gi ubehagelige effekter som uro, angst og søvnløshet. I større doser kan stoffene utløse alvorlige psykiske lidelser» (Element 10, 2022, s. 136).

Eksempelene over er hentet fra Element 8-10 fordi de eksplisitt beskriver psykiske lidelser som konsekvens av rusmiddelbruk. Enhetene fra Naturfag 8-10 omhandler det samme, men har i større grad lagt vekt på avhengigheten av rusmidler. Til sammenligning ser enhetene hentet fra Naturfag 8-10 slik ut:

«Kokain og amfetamin. Noen rusmidler endrer reguleringen av signalstoffer som overføres mellom nervecellene. I stedet for å bli regulert kan signalstoffene bli liggende på mottakercellen og sette i gang stadig nye nervesignaler. Det er dette som skjer når du inntar rusmiddelet kokain eller det beslektede stoffet amfetamin. (...) En rusmiddelbruker som slutter med kokain eller amfetamin, mister følelsen av å ha det bra, og blir lett deprimert. Slike rusmidler er derfor sterkt avhengighetsskapende. Overdose av disse stoffene gir dessuten økt risiko for hjerneblødning og hjerteinfarkt. Inntak av kokain og amfetamin har ført til mange dødsfall, også blant unge.» (Naturfag 10, s. 106)

4.1.4 Egendefinerte hovedkategorier av psykisk helse

De egendefinerte hovedkategoriene av psykisk helse ble laget for å inkludere alle enheter av psykisk helse som ikke naturlig var en del av kategoriene «livskvalitet», «psykiske plager» og «psykiske lidelser». I analysen resulterte det i tre hovedkategorier, som fremstiller definisjoner og forklaringer av psykisk helse, gitt i bøkene, råd for hvordan man kan ivareta den psykiske helsen, og generelle koblinger mellom fysisk og psykisk helse. Analysen viste at enheter i de egendefinerte hovedkategoriene «definisjoner av psykisk helse gitt i bøkene» og «koblingen mellom fysisk og psykisk helse» kun ble formidlet i Element 8-10. Råd for å ivareta psykisk helse er derimot inkludert i både Element 8-10 og Naturfag 8-10. Under presenteres et utvalg av eksempler på enheter som utgjør de egendefinerte hovedkategoriene som sier mer om overordnet innhold om psykisk helse i Element 8-10 og Naturfag 8-10.

Enhet fra hovedkategori «definisjoner av psykisk helse, gitt i bøkene»:

«Psykisk helse. Noen ganger sitter ikke smerten i magen eller ryggen, men i følelsene våre. Psykisk helse handler om hvordan man har det, og hvordan man håndterer følelsene sine. Å ha god psykisk helse handler ikke om å ha det bra hele tiden, men om at man kan finne glede i aktiviteter og mestre de utfordringene man møter i hverdagen.» (Element 10, 2022, s. 119).

Enhet fra hovedkategori «koblingen mellom fysisk og psykisk helse»:

«Fysisk og psykisk helse henger sammen. Selv om det er stor forskjell på hva som skjer i kroppen ved en skade og når du har en psykisk lidelse, henger kropp og psyke likevel tett sammen» (Element 10, 2022, s. 120).

Enheten under er et eksempel på en enhet fra kategorien «råd for å ivareta psykisk helse» og enheten formidler et psykisk helsefremmende råd for å ivareta psykisk helse:

«Ta vare på helsen din.

1. Ha noen rutiner.

2. spis sunt og variert.

3. vær fysisk aktiv.

4. legg til rette for å få nok søvn.

5. vær bevisst på skjermbruk.

6. vær sammen med mennesker du er glad i.

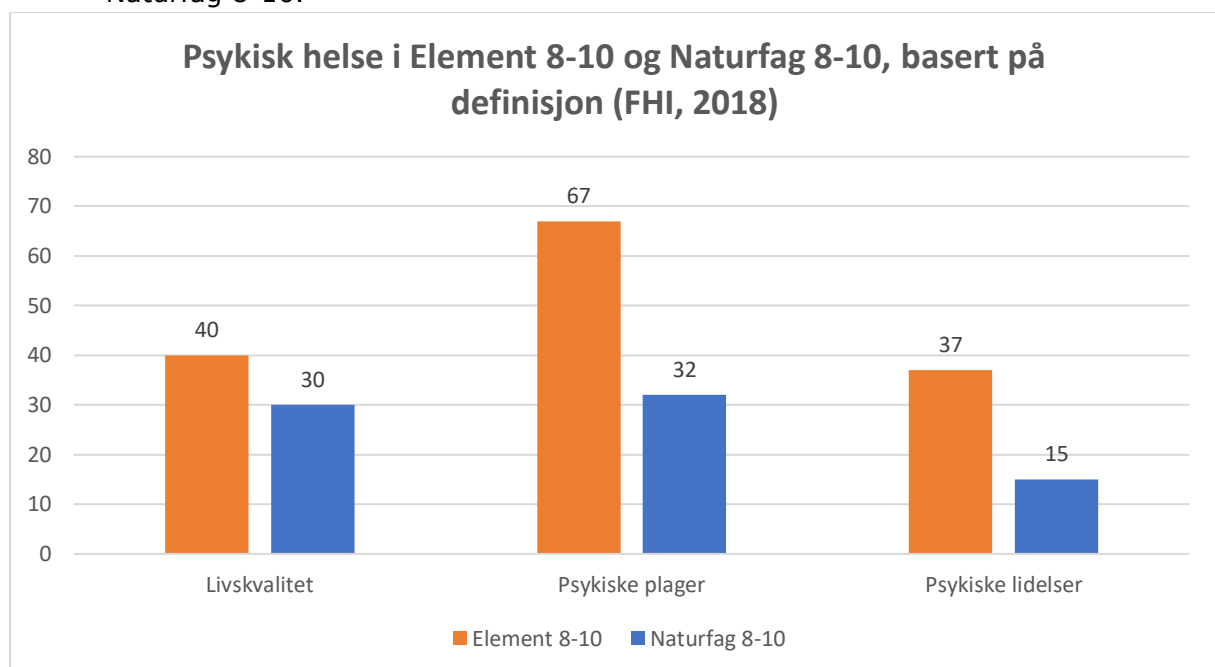
7. gjør mer av det som gjør deg glad.

8. snakk om det som er vanskelig» (Element 10, 2022, s. 121).

4.2 Vekting av hovedkategorier og sub-kategorier

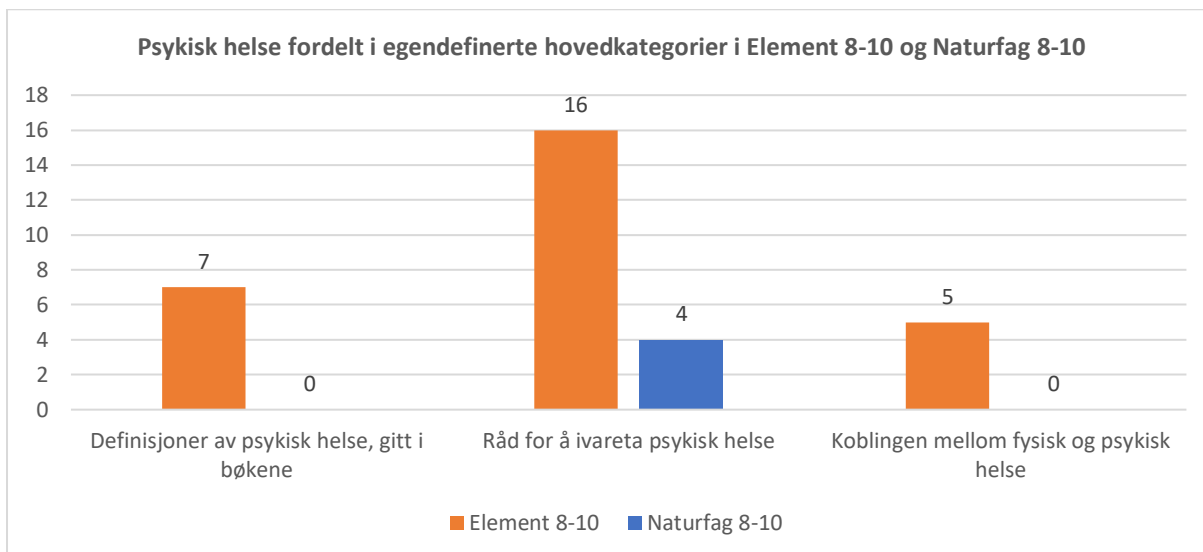
Den kvantitative opptellingen av forekomsten av enheter i de ulike kategoriene, viser at begge forlagene formidler innhold om psykisk helse, som samsvarer med hvordan helsemyndighetene i Norge definerer psykisk helse (Reneflot et al., 2018), se kapittel 2.2. Figur 2 viser forskjellen mellom forlagene i forekomsten av enheter under de tre hovedkategoriene «livskvalitet», «psykiske plager» og «psykiske lidelser». I hovedsak viser figuren to ting:

1. Begge forlag legger størst vekt på psykiske plager. Som nummer to prioriterer de livskvalitet. Begge forlag legger minst vekt på psykiske lidelser.
2. Det forekommer flere enheter om psykisk helse innenfor de tre hovedkategoriene «livskvalitet», «psykiske plager» og «psykiske lidelser» i Element 8-10 enn i Naturfag 8-10.



Figur 2 Fordelingen av livskvalitet, psykiske plager og psykiske lidelser i Element 8-10 og Naturfag 8-10, etter hovedkategorier basert på Folkehelseinstituttet sin definisjon av psykisk helse (Reneflot et al., 2018).

De egendefinerte hovedkategoriene «definisjoner av psykisk helse, gitt i bøkene», «råd for å ivareta psykisk helse» og «koblingen mellom fysisk og psykisk helse, fordeler seg som presentert i figur 3 i lærebøkene Element 8-10 og Naturfag 8-10:



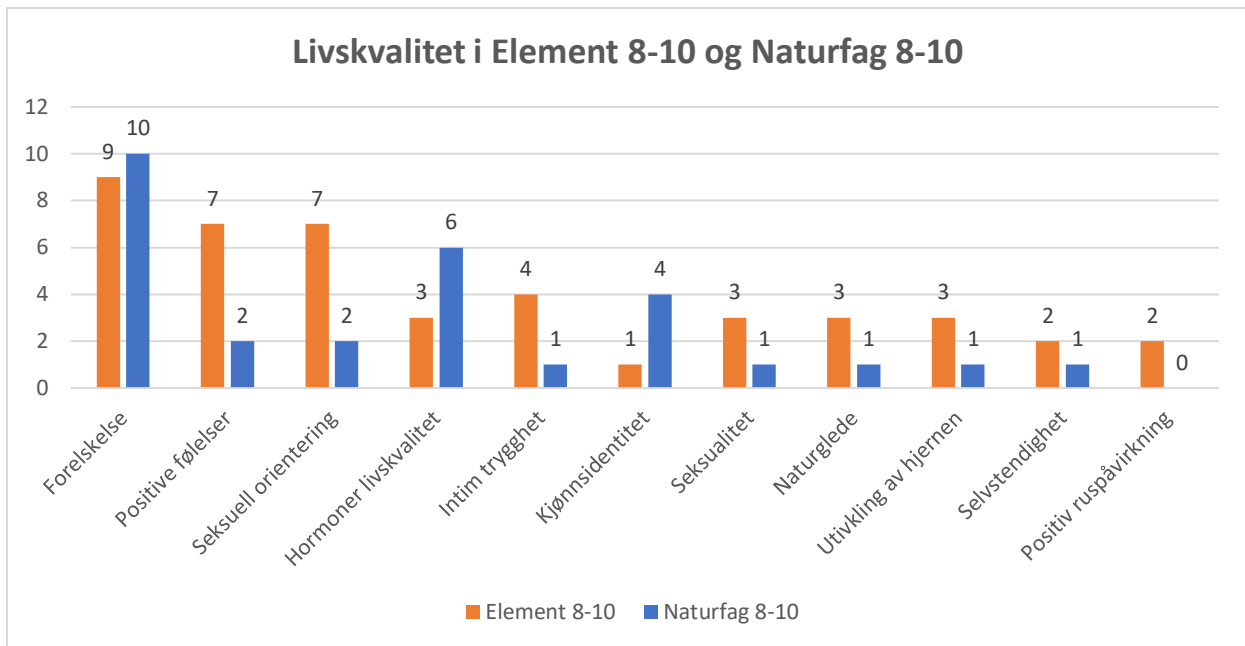
Figur 3 Fordelingen av enheter i de egendefinerte hovedkategoriene "definisjoner av psykisk helse, gitt i bøkene", "råd for å ivareta psykisk helse" og "koblingen mellom fysisk og psykisk helse" i lærebøkene Element 8-10 og Naturfag 8-10.

Resultatene i figur 3 viser at Gyldendal forlag med Element 8-10, totalt sett legger langt større vekt på de overordnede aspektene ved psykisk helse i lærebøkene, enn Cappelen Damm med Naturfag 8-10. I Naturfag 8-10 formidles det totalt fire råd for å ivareta psykisk helse, men det inkluderes ikke innhold som presenterer definisjoner og forklaringer på psykisk helse, eller beskrivelser av koblingen mellom fysisk og psykisk helse.

Videre er det det er også variasjon i hvilke tema innenfor de seks hovedkategoriene forlagene har valgt å prioritere å legge vekt på. Som presentert i tabell 4, kom jeg i analysen fram til 22 ulike sub-kategorier som utgjør de tre hovedkategoriene «livskvalitet», «psykiske plager», «psykiske lidelser», og 7 sub-kategorier som utgjør de egendefinerte hovedkategoriene «definisjoner av psykisk helse, gitt i bøkene», «råd for å ivareta psykisk helse» og «koblingen mellom fysisk og psykisk helse». Ved bruk av disse sub-kategoriene vil jeg videre presentere hvordan forlagene Cappelen Damm og Gyldendal har formidlet livskvalitet, psykiske plager og psykiske lidelser i bøkene Naturfag 8-10 og Element 8-10. Resultatene som viser vektingen av de seks hovedkategoriene illustreres i figur 4, 5, 6, og 7, før alle sub-kategoriene presenteres samlet i figur 8 og 9 i siste del av kapittel 4.2.

4.2.1 Livskvalitet

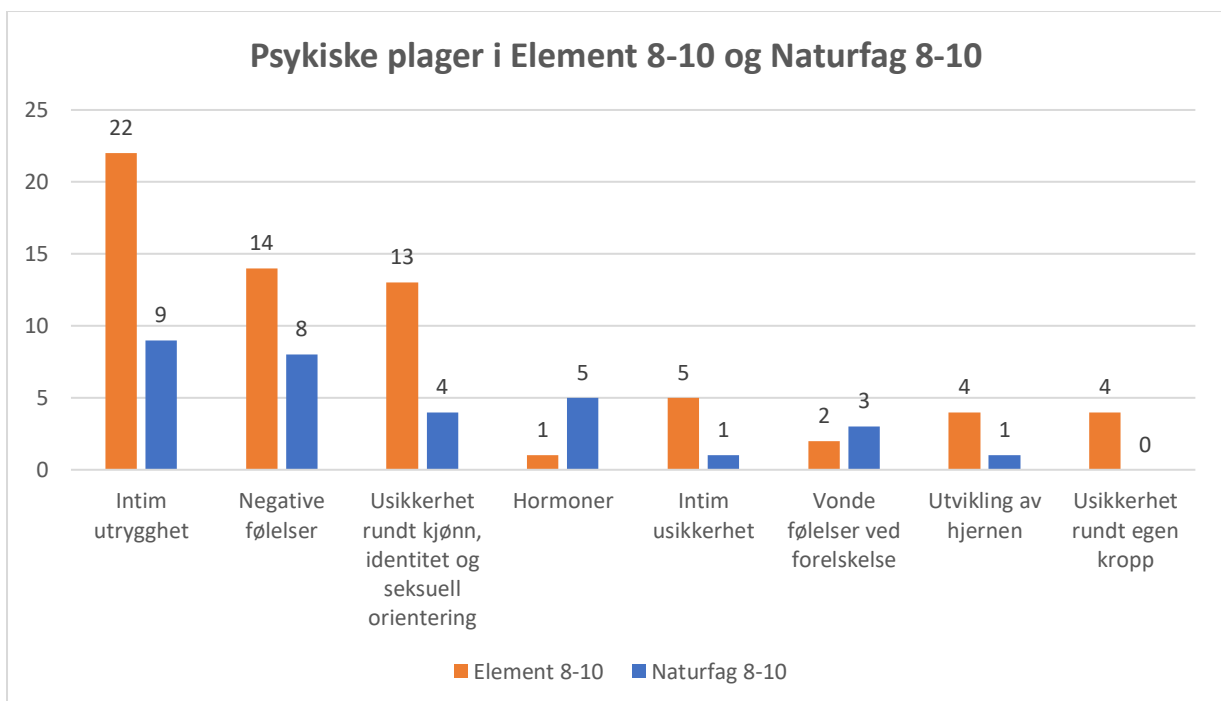
Av figur 4 kan man se fordelingen av livskvalitet i sub-kategorier mellom Gyldendal med Element 8-10 og Cappelen Damm med Naturfag 8-10. Figuren viser blant annet at det forekommer 40 enheter fordelt på de 11 sub-kategoriene under hovedkategoriene «livskvalitet» i Element 8-10. Til sammenligning forekommer det 30 enheter i samme hovedkategori i Naturfag 8-10. Videre viser figur 4 en stor overvekt av enheter om forelskelse i kategorien livskvalitet i bøkene fra både Gyldendal og Cappelen Damm. Etter forelskelse, er det i Naturfag 8-10, lagt størst vekt på hormoner og kjønnsidentitet. I Element 8-10 er seksuell orientering og positive følelser de sub-kategoriene det er lagt størst vekt på, etter forelskelse. Alle sub-kategorier har flere enheter fra Element 8-10 enn Naturfag 8-10, bortsett fra sub-kategoriene «forelskelse», «hormoner» og «kjønnsidentitet». Positiv ruspåvirkning presenteres ikke i Naturfag 8-10 i det hele tatt.



Figur 4 Fordelingen av enheter fra Element 8-10 og Naturfag 8-10 i sub-kategorier under hovedkategori "livskvalitet".

4.2.2 Psykiske plager

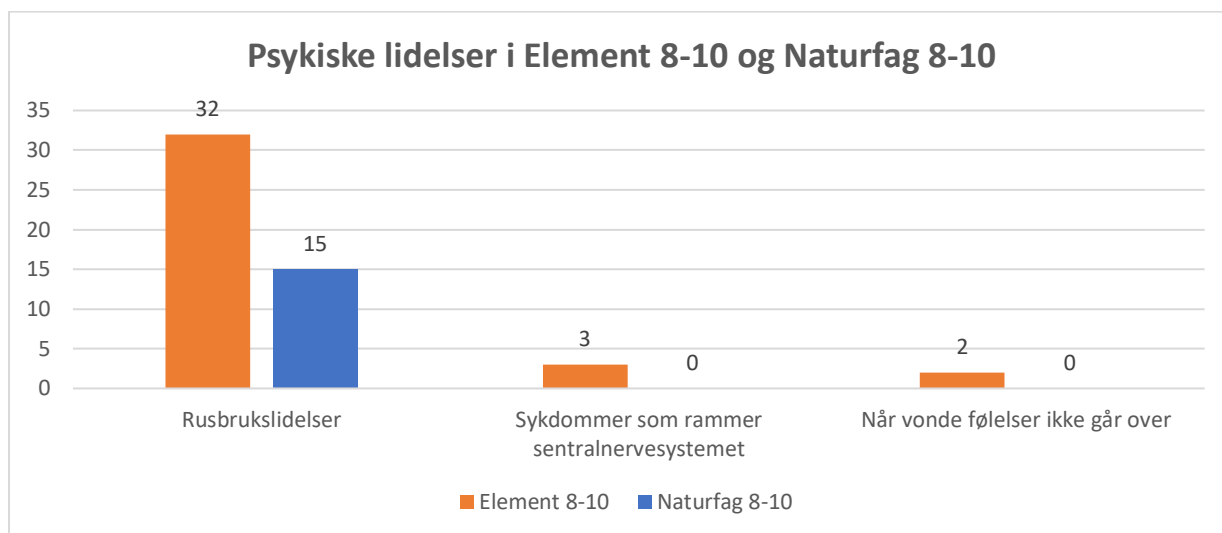
Enheter som omhandler psykiske plager, er fordelt i sub-kategoriene som vist i figur 5. Figuren viser at både Gyldendal og Cappelen Damm legger størst vekt på intim utrygghet under psykiske plager i bøkene Element 8-10 og Naturfag 8-10. Element 8-10 inneholder over dobbelt så mange enheter som Naturfag 8-10 i sub-kategorien «intim utrygghet». Resten av sub-kategoriene er noe jevnere fordelt mellom bøkene. I tillegg til intim utrygghet legger Element 8-10 størst vekt på usikkerhet rundt kjønn, identitet og seksuell orientering, og negative følelser. Naturfag 8-10 vektlegger hormoner og negative følelser, etter intim utrygghet. Funnene fra analysen som presentert i figur 5 viser også at Naturfag 8-10 ikke inkluderer innhold om usikkerhet rundt egen kropp, og lite om intim usikkerhet.



Figur 5 Fordeling av enheter fra Element 8-10 og Naturfag 8-10 i sub-kategorier under hovedkategori "psykiske plager".

4.2.3 Psykiske lidelser

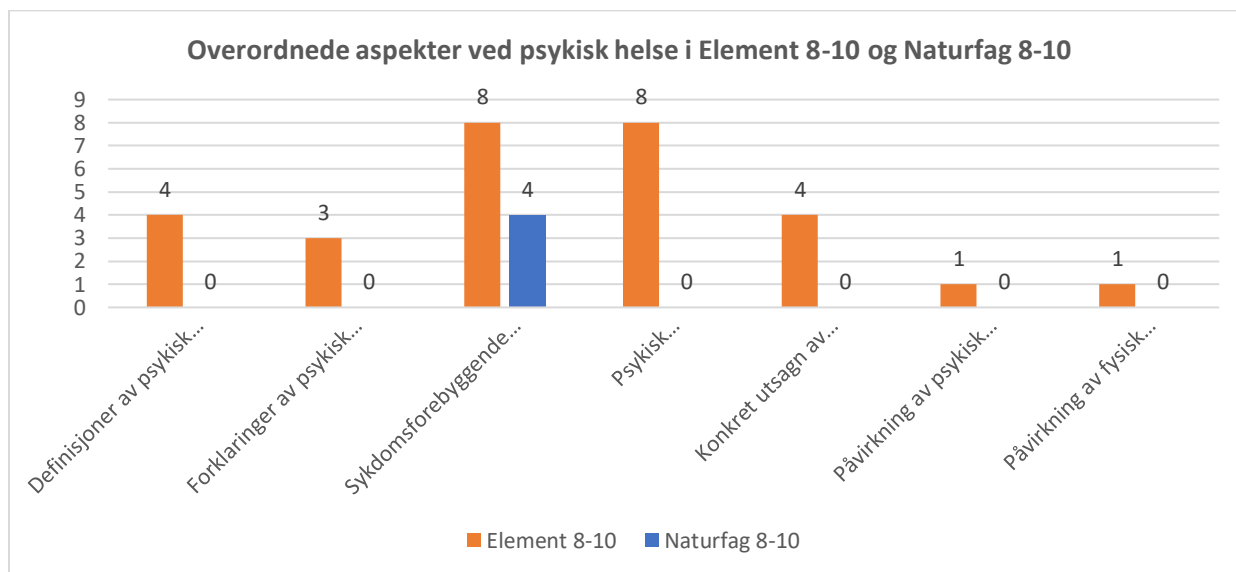
Figur 6 viser resultatene fra analysen som representerer innholdet om psykiske lidelser i Element 8-10 og Naturfag 8-10. Figuren viser en tydelig hovedvekt på rusbrukslidelser i innholdet om psykiske lidelser hos begge forlagene. Selv om rusbrukslidelser er en av de sub-kategoriene som har flest enheter av alle sub-kategoriene i Naturfag 8-10, se figur 7, forekommer det mer enn 100 prosent flere enheter knyttet til rusbrukslidelser i Element 8-10 enn i Naturfag 8-10. Enheter fra de to øvrige kategoriene «sykdommer som rammer sentralnervesystemet» og «når vonde følelser ikke går over» har langt færre enheter i Element 8-10, og forekommer ikke i Naturfag 8-10 i det hele tatt.



Figur 6 Fordelingen av enheter fra Element 8-10 og Naturfag 8-10 i sub-kategorier fra hovedkategori "psykiske lidelser".

4.2.4 Egendefinerte hovedkategorier

Figur 7 presenterer resultatene fra analysen som viser hvordan enhetene i de egendefinerte hovedkategoriene er fordelt i sub-kategorier mellom Element 8-10 og Naturfag 8-10. Det kommer tydelig fram av figuren at Naturfag 8-10 inkluderer lite innhold som beskriver de overordnede aspektene ved psykisk helse, sammenlignet med Element 8-10. Råd for å ivareta psykisk helse vektlegges i størst grad, i både Element 8-10 og Naturfag 8-10.



Figur 7 Fordelingen av enheter knyttet til psykisk helse i sub-kategorier mellom Element 8-10 og Naturfag 8-10.

4.2.5 Sammenfatning

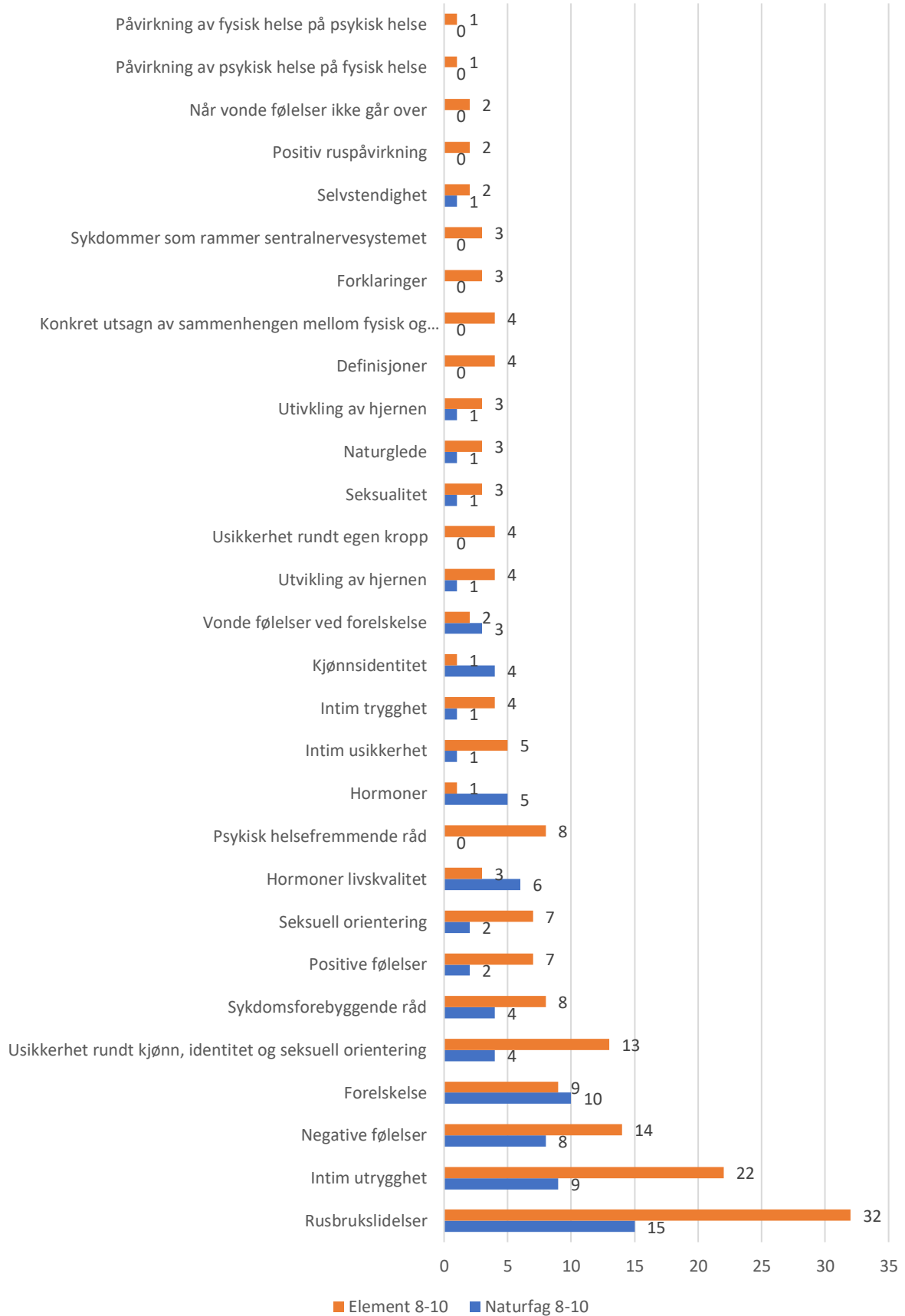
Tabell 5 viser en fullstendig oversikt over andelen enheter og enhetstyper i de seks hovedkategoriene, fordelt på Element 8-10 og Naturfag 8-10. Her kan man se at det totalt er flere enheter om psykisk helse i Element 8-10 enn i Naturfag 8-10. Av figur 8 kan man også se at 10 av de definerte sub-kategoriene kun forekommer i Element 8-10. Dersom man kun ser på de egendefinerte hovedkategoriene, ser man av tabell 5 at hovedkategorien «råd for å ivareta psykisk helse» finnes i både Element 8-10 og Naturfag 8-10, mens enheter fra de egendefinerte kategoriene «definisjoner av psykisk helse, gitt i bøkene», og «koblingen mellom fysisk og psykisk helse» kun forekommer i Element 8-10. Hovedkategorien med færrest enheter i de utvalgte lærebøkene sett samlet, er «koblingen mellom fysisk og psykisk helse». Totalt inneholder Element 8-10 og Naturfag 8-10 kun fire enheter som beskriver koblingen mellom fysisk og psykisk helse. Til sammenligning viste analysen at enheter om rusbrukslidelser alene, som største sub-kategori, forekommer 47 ganger, se figur 8.

Tabell 5 Oversikt over antall enheter og enhetstyper i Element 8-10 og Naturfag 8-10.

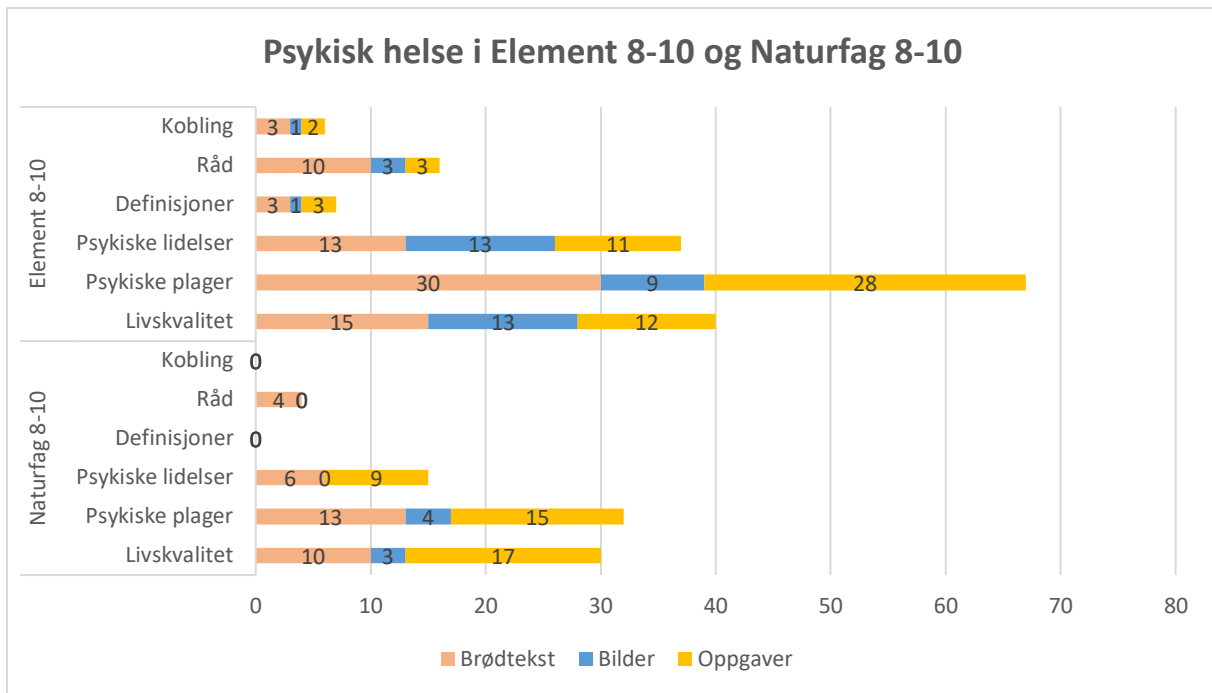
		Brødtekst	Bilder	Oppgaver	Sum →
Element 8-10	Livskvalitet	15	13	12	40
	Psykiske plager	30	9	28	67
	Psykiske lidelser	13	13	11	37
	Definisjoner	3	1	3	7
	Råd	10	3	3	16
	Kobling	3	1	2	6
	Sum ↓	74	40	59	173
Naturfag 8-10	Livskvalitet	10	3	17	30
	Psykiske plager	13	4	15	32
	Psykiske lidelser	6	0	9	15
	Definisjoner	0	0	0	0
	Råd	4	0	0	4
	Kobling	0	0	0	0
	Sum ↓	33	7	41	81

Figur 9 viser en oversikt over alle enhetstyper i de seks hovedkategoriene, fordelt mellom Element 8-10 og Naturfag 8-10. Både Element 8-10 og Naturfag 8-10 inneholder alle de tre enhetstypene; brødtekst, bilder og oppgaver knyttet til psykisk helse. Resultatene i figur 9 viser likevel et tydelig mønster som viser at Element 8-10 inneholder bilder i alle hovedkategorier, og at Naturfag 8-10 til sammenligning inneholder bilder i bare to av seks hovedkategorier. Dersom en setter sammen alle sub-kategoriene i de tre diagrammene, ser man av figur 8 at enheter som omhandler rus og rusbrukslidelser utgjør den aller største delen av psykisk helse i både Naturfag 8-10 og Element 8-10.

Sub-kategorier av psykisk helse i Element 8-10 og Naturfag 8-10



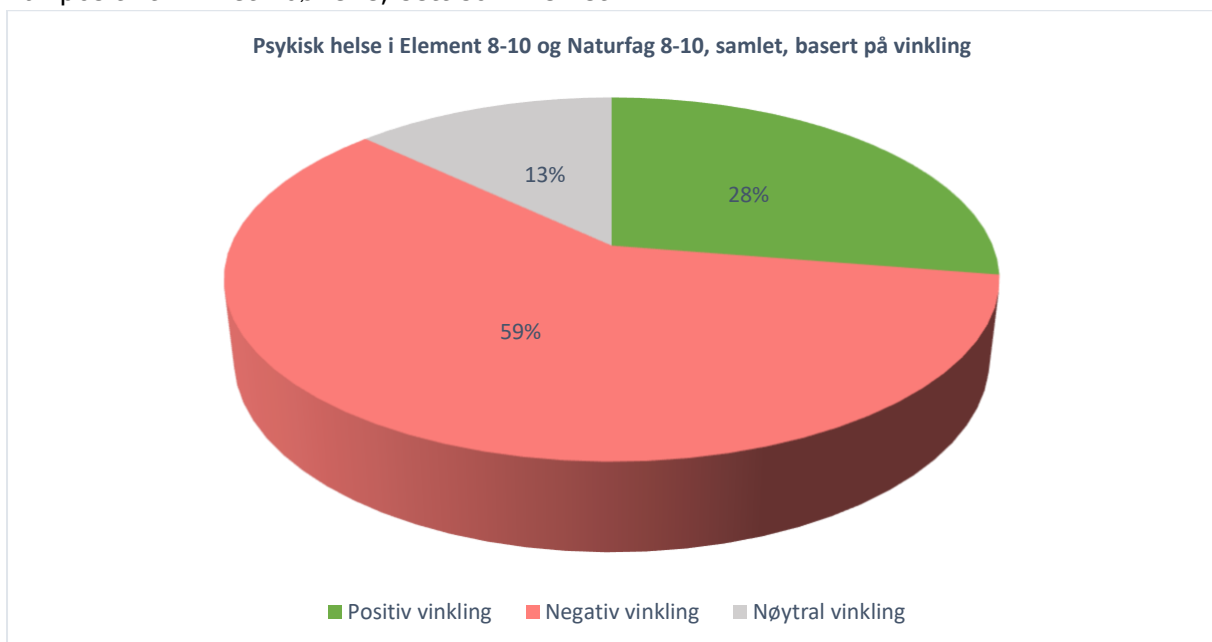
Figur 8 Oversikt over forekomsten av enheter i 29 sub-kategorier, fra færrest til flest enheter, når bøkene ses samlet.



Figur 9 Oversikt over antall i hver enhetstype, kategorisert etter hovedkategorier i Element 8-10 og Naturfag 8-10.

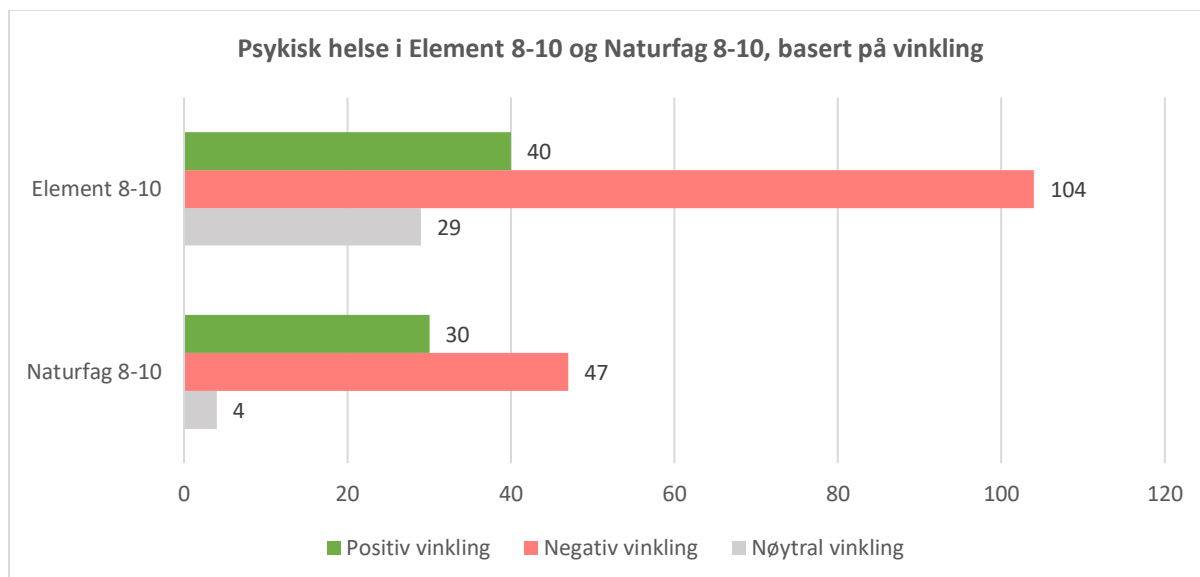
4.3 Vinkling av psykisk helse i Element 8-10 og Naturfag 8-10

I analysen er det laget et skille mellom positiv, negativ og nøytral vinkling av innholdet i lærebøkene Element 8-10 og Naturfag 8-10. Gjennom analysen fant jeg en tydelig trend i datamaterialet. Resultatene i figur 10 viser at rett under 60 prosent av innholdet om psykisk helse i Naturfag 8-10 og Element 8-10 var negativt vinklet. Dette betyr at hovedkategori «psykiske plager» og «psykiske lidelser» til sammen utgjorde 59% av innholdet om psykisk helse. De egendefinerte hovedkategoriene utgjør til sammen nøytralt vinklet innhold i de utvalgte lærebøkene. Av alt innholdet om psykisk helse i Element 8-10 og Naturfag 8-10, utgjør definisjoner av psykisk helse, råd for å ivareta psykisk helse, og koblingen mellom fysisk og psykisk helse, bare 13 prosent. Bare 28 prosent av innholdet var positivt vinklet i bøkene, sett som helhet.

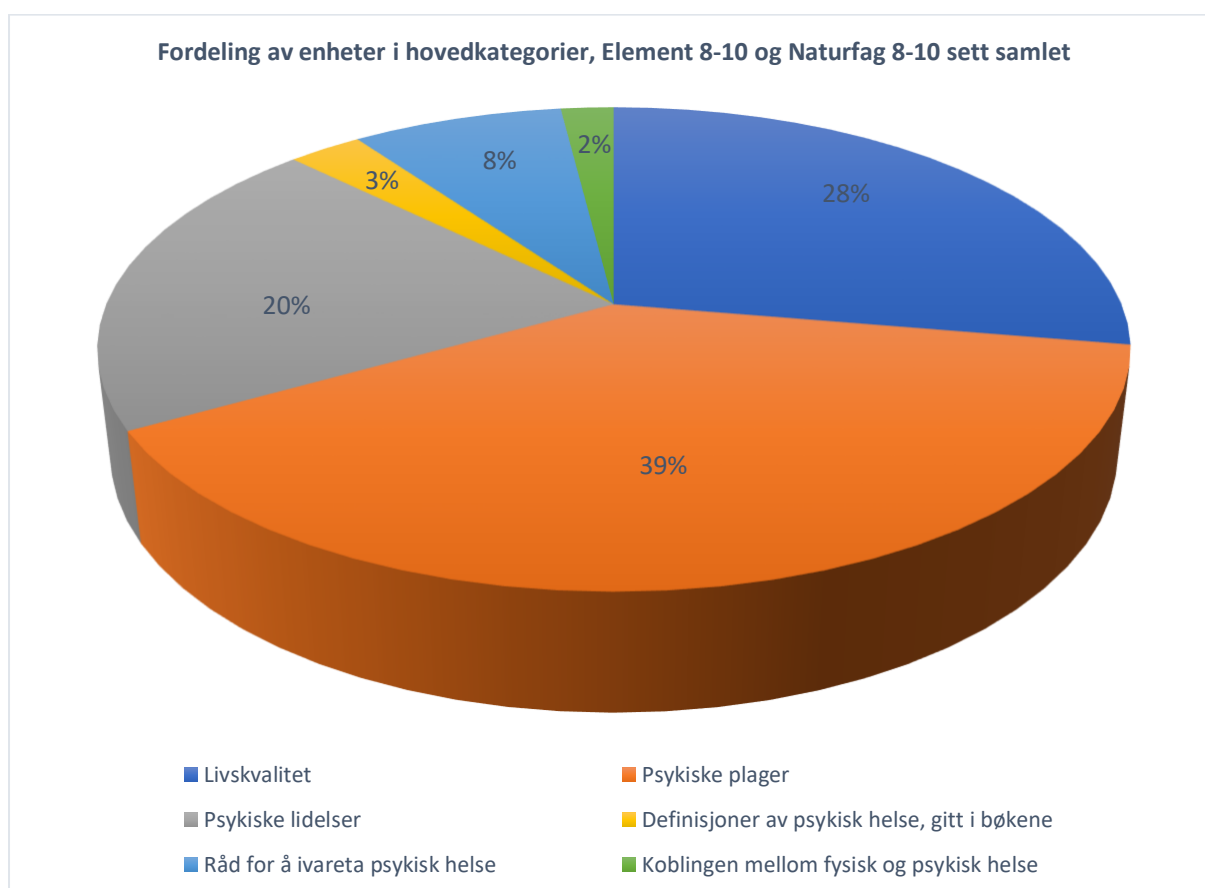


Figur 10 Viser hvordan enheter fra de seks hovedkategoriene er fordelt i tre vinklinger: positiv, negativ og nøytral vinkling, når man ser Element 8-10 og Naturfag 8-10 samlet.

Dersom man ser på vinklingen av innholdet i Naturfag 8-10 og Element 8-10 hver for seg, blir resultatene noe annerledes. Figur 11 viser at forskjellen mellom positiv og negativ vinkling er langt større i Element 8-10 enn i Naturfag 8-10. Selv om rangeringen av de tre vinklingene er den samme i både Element 8-10 og Naturfag 8-10, er differansen mellom dem større i Element 8-10. Individuell opptelling av enhetene om psykisk helse fra analysen, gir resultater som ser slik ut i antall (figur 11) og prosent (figur 12):



Figur 11 Viser hvordan enheter fra de seks hovedkategoriene er fordelt i tre vinklinger: positiv, negativ og nøytral vinkling, når man ser Element 8-10 og Naturfag 8-10 hver for seg.



Figur 12 Fordelingen av enheter i seks hovedkategorier av psykisk helse i Element 8-10 og Naturfag 8-10, sett samlet.

5 Diskusjon

I dette kapitlet vil jeg diskutere funn fra innholdsanalysen i kapittel 4, mot teori og tidligere forskning. Innledningsvis oppsummeres de viktigste funnene fra kapittel 4. Hensikten med en slik oppsummering er å sammenfatte alle deler av analysen i et samlet svar på studiens problemstilling: *på hvilken måte formidles psykisk helse i lærebøkene Element 8-10 og Naturfag 8-10?* Deretter bygger diskusjonen på forskningsspørsmålene som søker å finne svar på *hva* som formidles av psykisk helse i lærebøkene, *vektingen* av kategorier av psykisk helse i lærebøkene, og *vinklingen* av psykisk helse som fenomen i lærebøkene. Diskusjonen avsluttes med implikasjoner for videre forskning og praksis.

5.1 Oppsummering av empiriske funn

Analysen viste at de utvalgte lærebøkene, Element 8-10 og Naturfag 8-10, formidler psykisk helse til elever i ungdomsskolen, men at det løses på ulike måter av de to forlagene. Begge forlag inkluderer både tekst, bilder og oppgaver som omhandler de tre hovedkategoriene «livskvalitet», «psykiske plager» og «psykiske lidelser» i de utvalgte lærebøkene. Det betyr at alle de tre elementene av psykisk helse, livskvalitet, psykiske plager og psykiske lidelser, basert på definisjonen til Folkehelseinstituttet (Reneflot et al., 2018), inkluderes i lærebøker i naturfag på ungdomstrinnet. Samtidig kom det fram av analysen at både Element 8-10 (Gyldendal) og Naturfag 8-10 (Cappelen Damm), inneholder råd for å ivareta psykisk helse. Definisjoner av psykisk helse, gitt i lærebøkene, og koblingen mellom fysisk og psykisk helse forekommer derimot bare i Element 8-10. Fokuset hos begge forlagene ligger på psykiske plager og psykiske lidelser. Litt under en tredel av innholdet om psykisk helse i lærebøkene Naturfag 8-10 og Element 8-10, sett samlet, omhandler temaet livskvalitet. Her er det en tydelig forskjell mellom forlagene når bøkene ses hver for seg. Element 8-10 har om lag 23 prosent innhold knyttet til livskvalitet og rett over 60 prosent innhold knyttet til psykiske plager- og lidelser. De overordnede aspektene utgjør over 16 prosent. Naturfag 8-10, til sammenligning, om lag 37 prosent innhold knyttet til livskvalitet, og 58 prosent innhold om psykiske plager- og lidelser, og overordnede aspektene ved psykisk helse om lag 5 prosent. Resultater av bøkens innhold fordelt i kategorier, viser tydelig hovedvekt på rusbrukslidelser og forelskelse i beskrivelser av psykisk helse. Minst plass i bøkene får innholdet som beskriver definisjoner av psykisk helse, og koblingen mellom fysisk og psykisk helse. I de forhåndsdefinerte hovedkategoriene «livskvalitet», «psykiske plager» og «psykiske lidelser», legges det minst vekt på sub-kategoriene «vonde følelser som ikke går over», «sykdommer som rammer sentralnervesystemet», «positiv rusvirkning» og «selvstendighet». Videre vil jeg diskutere hvilken betydning resultatene har for elevers kunnskaper om psykisk helse, og hvordan dette kan bidra til at elevene kan ivareta sin egen og andres psykiske helse i et livslangt perspektiv.

5.2 Hvilke elementer av psykisk helse formidles i lærebøkene?

I det første forskningsspørsmålet som bygger opp problemstillingen i studien, stilles det spørsmål ved hvilke elementer av psykisk helse som formidles i lærebøkene Element 8-10 og Naturfag 8-10. Med elementer av psykisk helse menes livskvalitet, psykiske plager og psykiske lidelser (Reneflot et al., 2018). Etter å ha gjort en analyse av innholdet i bøkene, har det også oppstått tre kategorier som omhandler de overordnede aspektene ved psykisk helse. De overordnede aspektene omfatter definisjoner av psykisk helse, råd for å ivareta psykisk helse, og koblingen mellom fysisk og psykisk helse. Grunnlaget for diskusjonen i kapittel 5.2 vil derfor være samtlige hovedkategorier fra analysen.

5.2.1 Livskvalitet, psykiske plager og psykiske lidelser i lærebøkene

Livskvalitet, psykiske plager og psykiske lidelser er, per definisjon (Reneflot et al., 2018), det som utgjør den psykiske helsen vår. Livskvalitet omfatter de gode følelsene som gjør at vi opplever mening med livet, for eksempel trygghet, tilhørighet, mestring og engasjement. Psykiske plager er de vonde følelsene man kjenner på iblant, men som ikke er av så stor skala at de kan kalles psykiske lidelser. Blant psykiske plager finner vi blant annet engstelse og nedstemthet. Psykiske lidelser utgjør en rekke tilstander og diagnoser som for eksempel schizofreni, eller psykiske plager som har vart over så lang tid at de har utviklet seg til å bli en psykisk lidelse, som for eksempel alvorlig depresjon. Også lidelser som er utløst av bruk av rusmidler, går under psykiske lidelser. Som oppsummert i kapittel 5.1, viser resultatene fra analysen at alle elementene av psykisk helse forekommer hos begge forlag. Det er likevel noe variasjon i hva forlagene har valgt av tema for å beskrive livskvalitet, psykiske plager og psykiske lidelser.

Livskvalitet er i svært stor grad knyttet til *forelskelse* hos begge forlag, se figur 4. I både Element 8-10 og Naturfag 8-10, er forelskelse det temaet det blir lagt størst vekt på under temaet livskvalitet. De utvalgte lærebøkene er skrevet for elever på ungdomstrinnet der seksuell helse har stor relevans (Helse- og omsorgsdepartementet, 2016). Det vil derfor være naturlig at forelskelse utgjør en stor del av beskrivelsene av livskvalitet. Selv om det er en selvsagt sammenheng mellom seksuell helse og psykisk helse i ungdomsårene, kan det diskuteres hvorvidt forelskelse er den viktigste delen av livskvalitet for ungdom. Forelskelse er noe alle vil oppleve en eller flere ganger i livet, og ofte i ungdomsårene. Å være forelsket er derfor en åpenbar situasjon som kan skape gode følelser, men det er også noe som ikke går an å styre med egne handlinger. Beskrivelser av gode følelser ved forelskelse sier derfor lite om hvordan elevene aktivt kan ivareta sin psykiske helse.

I Element 8-10 og Naturfag 8-10 formidles det samtidig i svært liten grad psykisk helsefremmende kompetanse om hvordan ungdom kan oppsøke situasjoner som kan skape gode følelser, uavhengig av forelskelse, seksualitet og intime situasjoner. Disse funnene kan ses som bekreftelse av tidligere forskning som påpeker at psykisk helsefremmende kompetanse ofte rettes mot kunnskap om psykisk sykdom, fremfor psykisk helse (Bjørnsen et al., 2017; Donovan et al., 2023). Forskning viser samtidig at undervisning om livskvalitet kan øke elevenes selvtillit, styrke elevers selvhjelpsstrategier og bidra til å utvikle følelsmessig intelligens (Prajapati et al., 2017). Dette er kunnskaper også elever i skolen selv uttrykker et behov for undervisning om (Lystad & Bjørkly, 2018). Dersom elevene har kunnskaper som gjør at de kan ta gode psykiske helsevalg, vil også deres psykiske velvære være god (Bjørnstad et al., 2018). For eksempel kunne glede av gode vennskap og sosiale relasjoner, eller interesse for hobbyer og andre aktiviteter som skaper engasjement og mening i hverdagen, vært innhold som viser andre sider av hvordan elevene kan skape og opprettholde god livskvalitet.

Ifølge læreplanen har skolen et ansvar for å gi elevene kunnskap som bidrar til at de kan ivareta egen og andres psykiske helse i et livslangt perspektiv (Kunnskapsdepartementet, 2019). Psykisk helsefremmende kompetanse særlig viktig for ungdommer, fordi det kan bidra til at man tidligere oppdager symptomer på psykiske helseplager (Seedaket et al., 2020). Samtidig er det viktig å legge et godt grunnlag for psykisk helse i et langtidsperspektiv allerede i ungdomsårene (Guthold et al., 2023; Knudsen & Mykletun, 2010). Lærebøker er fortsatt mye benyttet av lærere til å planlegge og gjennomføre undervisning (Skjelbred et al., 2005), og som en forlengelse av læreplanen er lærebøkene viktige for å gi elevene en bred kompetanse om psykisk helse. Med utgangspunkt i

oppsummeringen av de empiriske funnene fra analysen i kapittel 5.1, er en rimelig tolkning at kunnskapen elevene får om livskvalitet fra de utvalgte lærebøkene, i stor grad er overflatekunnskap om gode følelser knyttet til seksuell helse.

Selv om man kan argumentere for at innholdet i bøkene under temaet livskvalitet er noe ensporet, er det, som argumentert for tidligere, viktig å understreke at seksuell helse er en viktig faktor for god fysisk og psykisk helse hele livet (Helsedirektoratet, 2021). Ettersom lærebøkene, på grunn av tolkning av de kunnskapssynene som kommer til syne i læreplanen, kan ses som en forlengelse av læreplanen (Tønnesen, 2013), er det også rimelig at innholdet knyttes til kompetansemålet om seksuell helse i stor grad. Bøkene kan derfor bidra til at elevene tar gode psykiske helsevalg knyttet til seksuell helse, som på sikt kan resultere i en bedre psykisk helse i befolkningen.

Psykiske plager har mange likhetstrekk med livskvalitet i lærebøkene Element 8-10 og Naturfag 8-10. Resultatene i figur 5 viser at psykiske plager omfatter, i likhet med livskvalitet, seksuell helse på mange områder. Blant annet formidles utrygghet i intime situasjoner hos begge forlag, mer enn noen andre psykiske plager. Intim utrygghet skildrer seksuell trakassering, seksuelle overgrep og seksuell lavalder. Resultatene underbygges av forskning på de negative konsekvensene av seksuelle overgrep og den psykiske helsen (Springer et al., 2007). I motsetning til livskvalitet, er innholdet rettet mot hvordan man kan begrense psykiske plager knyttet til seksuell helse for andre. Begge de utvalgte lærebøkene legger vekt på hva man *ikke* skal gjøre for å gjøre noen andre utrygge i intime situasjoner. Analysen viste også flere enheter som beskriver seksuell lavalder og overgrep på barn. At psykiske plager blir knyttet til seksuelle overgrep og intim utrygghet, kan være avgjørende for ungdommer, og kan ses på som forebyggende arbeid for både den fysiske og den psykiske helsen i befolkningen. Det er imidlertid ikke sikkert at den psykiske helsen blir bedre enn den var før økningen i ungdommers psykiske helseplager, hvis elevene bruker Element 8-10 og Naturfag 8-10 i skolen. Blant annet vil jeg peke tilbake på sosiale medier som den største risikofaktoren for ungdommers psykiske helse, se kapittel 2.3.

Det er også en rekke likhetstrekk mellom psykisk helse i Element 8-10 og Naturfag 8-10, og andre risikofaktorer for dårlig psykisk helse. For det første ser man av figur 5 at usikkerhet rundt kjønn, identitet og seksuell orientering er formidlet som psykiske plager i både Element 8-10 og Naturfag 8-10. Ifølge Bufdir (u.å), sliter personer med kjønnsinkongruens og annen seksuell orientering enn heterofil med psykiske helseplager i større grad enn heterofile. En kan derfor se på innholdet i lærebøkene som både et forebyggende og et helsefremmende arbeid, gjennom å bidra til mer kunnskap om-, åpenhet rundt- og respekt for lhbt-personer. Når elever i ungdomsskolen får kunnskap om variasjoner i kjønn, identitet og seksuell orientering, vil det kunne bidra til at lhbt-personers opplevelse av egen identitet og seksuelle orientering blir mindre stigmatiserende. Dette kan tenkes å bidra til at ungdommer med psykiske plager knyttet til opplevelse av eget kjønn eller seksuelle orientering opplever færre psykiske helseplager.

En annen side av saken er at forskning viser at ungdom sliter med usikkerhet rundt egen kropp og utseende, og at dette forsterkes ved bruk av sosiale medier (Sletten & Bakken, 2016). Figur 5 viser at innhold som omfatter usikkerhet rundt egen kropp forekom sjelden, i både Element 8-10 og Naturfag 8-10, sammenlignet med øvrig innhold om psykisk helse. Det som utmerker seg, er at enhetene som fremstiller usikkerhet rundt egen kropp og utseende, utelukkende er knyttet til usikkerhet rundt eget kjønnsorgan. En nærliggende forklaring på dette kan være at lærebøkene i naturfag må slå sammen temaer der det er

naturlig, for å gi elevene alle de kunnskapene de skal ha, ettersom det er begrenset plass i boka. Et spørsmål man kan stille seg er om denne prioriteringen er god, når generell bekymring og usikkerhet rundt kropp og utseende er en av de viktigste faktorene til at ungdom utvikler psykiske helseplager (Bakken et al., 2018). Fordi økningen i bruk av sosiale medier kan anses som en risikofaktor utvikling av psykiske helseplager, kan det argumenteres for at lærebokforfatterne i større grad burde lagt vekt på faktorer som begrenser psykiske helseplager knyttet til bruk av sosiale medier blant ungdom.

Over argumenteres det for hvordan psykiske plager i bøkene korresponderer med forskning på risikofaktorer knyttet til psykisk helse. Samtidig forekommer det sjelden innhold i bøkene som peker på stress, bekymring og nedstemthet, som er de mest vanlige psykiske plagene blant ungdom (Sletten, 2017). På bakgrunn av forskning om barn og unges psykiske helseplager, kan en tenke seg at innhold hvordan man selv kan begrense stress og bekymring, ville vært fruktbart for elevens kunnskap om psykiske plager. Det vil selvsagt være viktig å inkludere usikkerhet rundt kjønn, identitet og seksuell orientering. Samtidig gjøres det lite for å begrense de vanligste psykiske helseplagene som ungdom sliter med. Dette strider også mot utdanningspolitiske idéer om at skolen skal være et sted for utvikling av positiv psykisk helse, forebygging av psykiske plager og tidlig identifisering av psykiske plager, som inkluderer samtlige elever, ikke bare de psykisk syke (Meld. St. 21 (2016-2017)). Samlet sett er det tilstrekkelige grunner til å hevde at det trekkes fram psykiske plager som kun er rettet mot et fåtall av elevene, og at et bredere fokus på psykiske plager ville truffet et bredere spekter av elever.

Psykiske lidelser i lærebøkene Element 8-10 og Naturfag 8-10 knyttes nesten utelukkende til bruk av rusmidler. Dette kommer tydelig fram i figur 6 og 8 i kapittel 4. Rusbrukslidelser kategoriseres som en form for psykiske lidelser i definisjonen til Folkehelseinstituttet (Reneflot et al., 2018), og rusutløste psykiske lidelser kan oppstå ved bruk av flere ulike rusmidler. I ungdomsårene introduseres mange ungdommer for rusmidler for første gang, og i 2019 svarte 35 prosent av ungdommer i 15-16 årsalderen at de mente det var nokså lett eller svært lett å få tak i rusmidler (Bye & Bretteville-Jensen, 2020). Ungdommer har hverken kunnskap om rusmidler eller en ferdig utviklet hjerne som uten videre kan ta gode og reflekterte valg (Pape et al., 2006). Derfor kan det være en avgjørende faktor for ungdommer at de introduseres for hvilke effekter bruk av rusmidler kan ha på kroppen, gjennom bruk av lærebøker i skolen. En tidlig introduksjon for ruspåvirkning kan begrense dårlige valg når det kommer til bruk av rusmidler. Man kan på bakgrunn av dette hevde at lærebøkene i naturfag bidrar til å forebygge psykiske lidelser utløst ved bruk av rusmidler.

Et spørsmål man samtidig må stille, er hvor mange ungdommer som faktisk havner i situasjoner der de er nødt til å velge eller velge bort rusmidler. Selv om økningen i bruk av narkotiske midler hos ungdom har økt de siste årene, viser statistikken blant annet at kun 4,2 prosent av 16-24-åringene har prøvd kokain det siste året. Andelen som har brukt andre narkotiske midler enn cannabis ligger under fem prosent (FHI, 2023). Det som er verdt å merke seg er at andelen ungdommer som sliter med andre psykiske helseplager, er rundt 14 prosent. Med andre ord er andelen ungdommer som bruker narkotiske midler lav, sammenlignet med andelen ungdommer som opplever andre psykiske plager og lidelser.

Et annet synspunkt på denne problemstillingen er at ungdom har god informasjon om rusmidler fra filmer, serier og sosiale medier (Stormyr et al., 2022). Informasjon om bruk av rusmidler i lærebøkene er på ingen måte feilaktig med tanke på læreplanen, og det er

naturlig at elevene lærer om effektene rusmidler har på kroppen i naturfagundervisningen. Å ha kunnskap om hvordan rusmidler påvirker kroppen er et av kompetansemålene i naturfag etter 10. trinn (Kunnskapsdepartementet, 2019). Poenget jeg ønsker å synliggjøre, er hvorvidt det ensidige fokuset på rusmidler i tilknytning til psykiske lidelser er tilstrekkelig kunnskap om psykiske lidelser for ungdom. Blant annet ble det bare funnet to enheter som skildrer depresjon i bøkene, som er en av de vanligste psykiske lidelsene blant ungdom på verdensbasis (WHO, 2021b; Surén, 2018). Lærebøkene formidler heller ingen informasjon om spiseforstyrrelser eller angstlidelser, som svært mange ungdommer sliter med (Surén, 2018). Bøkernes innhold stemmer ikke med kunnskapen vi har om barn og unges psykiske helseplager. Jeg vil derfor rette en kritisk tanke mot å legge fokuset på rusutløste psykiske lidelser hvis problemet er så lite, sammenlignet med andre psykiske helseproblemer blant ungdom.

Å beskrive psykiske lidelser knyttet til bruk av rusmidler i lærebøkene, kan ses som et forebyggende tiltak som er nødvendig for at ungdom får tilstrekkelig kunnskap om rusmidler og effekten av dem. Forebyggende helsetiltak for psykisk helse vil kunne bremse økningen i psykiske helseplager hos ungdom. Jeg vil likevel påpeke at psykiske lidelser som blant annet spiseforstyrrelser som mange ungdommer sliter med, ikke er inkludert i innholdet om psykiske lidelser i noen av bøkene, og at bøkernes innhold om psykiske lidelser ikke treffer riktig målgruppe. Det vil i alle fall være rimelig å være skeptisk til om man kan rettfærdiggjøre prioriteringen i bøkene.

Oppsummert kan det hevdes at lærebøkene på noen områder tar del i folkehelsearbeidet ved å gi elever kunnskaper som gjør at de kan ta gode og ansvarlige valg rundt egen og andres seksuelle helse. De legger derimot i liten grad opp til at elevene skal kunne fremme sin egen psykiske helse utover den seksuelle helsen. Lærebøkene strider imot den felles tanken om viktigheten av helsefremmende kunnskap, men legger samtidig et godt grunnlag for elevenes sykdomsforebyggende kunnskap. En kan derfor hevde at elevene som bruker Element 8-10 og Naturfag 8-10, får en psykisk helsefremmende kompetanse som gjør at de vet hvordan de skal beskytte egen og andres psykiske helse knyttet til rus og seksuell helse.

5.2.2 De overordnede aspektene ved psykisk helse i lærebøkene

I kapittel 4 ble det presentert resultater knyttet til de overordnede aspektene av psykisk helse, gjennom de egendefinerte hovedkategoriene. Ifølge Kunnskapsdepartementet (2017), vil et samfunn som legger til rette for at den enkelte kan ta gode helsevalg, ha stor betydning for folkehelsen. Samfunnets arbeid med folkehelsen er nedfelt i Folkehelseloven, og innebærer en innsats i samfunnet for å blant annet påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel og å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse (Folkehelseloven, 2022, §3-b). Resultatene fra analysen viser blant annet at råd for å ivareta psykisk helse formidles i bøkene fra både Gyldendal (Element 8-10) og Cappelen Damm (Naturfag 8-10), se for eksempel figur 9. Dette er de to mest brukte forlagene i Norge, og de forlagene som brukes mest i Naturfag (Waagene & Gjerustad, 2015). Det kan derfor se ut til at en stor andel av ungdom i den norske skolen introduseres for råd knyttet til psykisk helse, gjennom bruk av lærebøker i naturfag. På bakgrunn av funn fra analysen, kan det argumenteres for at lærebøkene i naturfag på flere måter bidrar til folkehelsearbeidet for god psykisk helse i befolkningen.

For det første beskrives det både sykdomsforebyggende råd, som identifiserer psykisk sykdom og søker å begrense konsekvensene av den, og psykisk helsefremmende råd som

har helse, velvære og livskvalitet som mål, Element 8-10, se figur 7. Det betyr at det er lagt til rette for at elever ved skolene som bruker Element 8-10 i naturfag, potensielt kan få en fullstendig psykisk helsefremmende kompetanse (Bjørnsen et al., 2018). For det andre er de psykisk helsefremmende rådene som beskrives i lærebøkene, i tråd med anbefalinger fra helsemyndighetene og forskning rundt hvordan man kan ivareta sin psykiske helse. Søvn, fysisk aktivitet og sosialt samvær trekkes fram i Element 8-10 som gode råd for den psykiske helsen. Rådene harmonerer med «gode levevanene som er bra for den psykiske helsa» som Helsenorge beskriver på sine nettsider (Helsenorge, u.å.).

Som presentert i kapittel 4, viste analysen samtidig lave forekomster av råd og anbefalinger i bøkene. Det er lagt opp til at elevene skal lese om og arbeide med disse rådene bare et fåtall ganger, se for eksempel tabell 5. Forskning viser at det å jobbe systematisk med psykisk helse kan bidra til at elevene ser viktigheten av egen psykisk helse (Jorm, 2012, Donovan et al., 2023). Samtidig kan det bidra til at elevene utvikler ferdigheter for å mestre utfordringer knyttet til egen psykiske helse, og øke sannsynligheten for at ungdommer med psykiske helseplager søker hjelp (Helsedirektoratet, 2017). Rådene viser seg å stemme overens med anbefalinger fra helsemyndighetene (Helsenorge, u.å.). Likevel kan det stilles spørsmål ved hvor stor effekt det vil ha for elevenes kompetanse om psykisk helsefremmende faktorer som de kan bruke for å ivareta egen og andres psykiske helse.

Videre kan man se av tabell 5 at det inkluderes kun et fåtall enheter som definerer eller forklarer psykisk helse i Element 8-10, sammenlignet med resten av innholdet i de utvalgte lærebøkene. Dette strider mot blant annet Maagerø & Skjelbred (2010) som påpeker viktigheten av definisjoner i naturfaglige tekster, fordi de inneholder en stor mengde fagbegreper som kan være vanskelige å forstå. For å forstå kompleksiteten av psykisk helse, og kunne ta gode psykiske helsevalg, vil det kunne være nyttig å se begrepet med et overordnet blick gjennom definisjoner og forklaringer. Det er av betydning å påpeke at det henvises til den nye definisjonen til Verdens helseorganisasjon (WHO, 2021a) i Element 8-10, se tabell 3, og at definisjoner gitt i bøkene derfor beskriver individets helhetlige velvære. Bøkene nyanserer derimot ikke psykisk helse som begrep på lik linje som Folkehelseinstituttet (Reneflot et al., 2018). Ettersom eksplisitte definisjoner hjelper elever å forstå fagbegreper i naturfag, vil det være rimelig å anta at elevenes forståelse av begrepet psykisk helse hadde vært mer nyansert, dersom lærebøkene hadde tydeliggjort begrepets kompleksitet.

I bøkene beskrives dessuten ikke sammenhengen mellom psykisk helse og seksuell helse eksplisitt, selv om dette ligger mellom linjene i kapitlene om kropp og helse. Som Mork og Erlie (2017) beskriver, skal elever kunne finne fram til informasjon både implisitt og eksplisitt uttrykt i tekster, og videre tolke og trekke slutninger på bakgrunn av innholdet i tekstene. Forskning viser at elever trenger mye hjelp av lærere eller andre til å tolke og se slike sammenhenger i tekster i lærebøkene, men at dette skjer i liten grad i skolen (Karlsen & Maagerø, 2010). Definisjoner som gir et overblikk over temaet som helhet, er en nyttig innfallsvinkel for elevene, som gjør psykisk helse lettere å begripe og arbeide med. Samtidig kan det være utfordrende for elevene å trekke koblingen mellom psykisk helse og av seksuell helse uten veiledning fra lærer. Andelen innhold om psykisk helse i de utvalgte lærebøkene kan derfor tenkes å oppleves mindre for elevene enn det er tiltenkt av lærebokforfatterne av Element 8-10 og Naturfag 8-10.

Psykisk helse i naturfagsbøkene Element 8-10 og Naturfag 8-10 ligger også tett opp mot hvordan psykisk helse beskrives i naturfag gjennom det tverrfaglige temaet «folkehelse og livsmestring» i LK20 (Kunnskapsdepartementet, 2017). For eksempel beskrives koblingen mellom fysisk og psykisk helse noen få steder i Element 8-10, se for eksempel tabell 5 og figur 9. I følge Maagerø & Skjelbred (2010) er beskrivelser en av metodene som gjør innhold i naturfagsbøker lettere å forstå for elever. Innledningsvis i kapittel 2.2 beskrives psykisk helse som et flertydig begrep som kan være vanskelig å definere fordi det brukes på mange ulike måter. Skillet mellom fysisk og psykisk helse er utydelig, og det kan være vrient å se begrepene isolert fra hverandre. Ettersom psykisk helse er et forholdsvis nytt begrep i læreplanen (Kunnskapsdepartementet, 2017), og derfor også i de nye lærebøkene, vil det være naturlig å bruke de nye bøkene til å beskrive og gjøre rede for begrepet.

I naturfag handler folkehelse og livsmestring om kompetanse til å forstå sin egen kropp og ivareta sin egen fysiske og psykiske helse. Elevene skal også kunne forholde seg kritisk til- og bruke helserelatert informasjon til å ta gode og ansvarlige valg knyttet til helse, sikkerhet og miljø, både i hverdags- og arbeidsliv (Kunnskapsdepartementet, 2019). Det at lærebokforfattere oppgir en eksplisitt definisjon av psykisk helse i lærebøkene, kan tenkes å på den ene siden bidra til å gi elevene en bedre forståelse for fysisk og psykisk helse isolert, dvs. hvordan man skiller mellom fysisk og psykisk helse. Forklaringer kan på den andre siden bidra til å tydeliggjøre hvordan fysisk og psykisk helse henger sammen. Til tross for at vi kjenner effekten av tydelige beskrivelser i naturfag, brukes dette lite i Element 8-10 og Naturfag 8-10 for å belyse sammenhengen mellom fysisk og psykisk helse, se tabell 5, og det kan derfor tenkes at koblingen er vanskelig å begripe for elevene. Bruk av Element 8-10 gir derfor elever sjelden overordnet kunnskap om psykisk helse, som de kan bruke til å ta gode og ansvarlige valg knyttet til helse og sikkerhet.

Oppsummert er kvaliteten god på det overordnede innholdet om psykisk helse, fordi det samsvarer med nasjonale råd og helsemyndighetenes anbefalinger for gode levevaner som fremmer god psykisk helse (Helsenorge, u.å). Definisjoner gitt i bøkene er også hentet fra Verdens helseorganisasjon (2021b), og er med dette faglig legitime. Samtidig kan beskrivelser av koblingen mellom fysisk og psykisk helse i bøkene bidra til økt kunnskap om psykisk helse som et generelt begrep. Som vist i tabell 5, er innholdet likevel noe forekomstfattig, og i løpet av tre år møter elevene på begrepene kun et fåtall ganger. Likevel kjenner vi effekten av psykisk helsefremmende kompetanse i skolen (Seedaket et al., 2020; Mcluckie et al., 2014; Donovan et al., 2023), og det vil være rimelig å hevde at de overordnede aspektene i Element 8-10 og Naturfag 8-10 kan bidra til å gi elevene kunnskaper og ferdigheter som gjør at de kan ivareta sin psykiske helse.

5.3 Hvordan vektet innholdet av psykisk helse i lærebøkene?

Forskningsspørsmål to søker å finne svar på hvordan de ulike elementene av psykisk helse vektet i lærebøkene Naturfag 8-10 og Element 8-10. Dette kapittelet omfatter derfor diskusjon rundt vektleggingen av hovedkategorier og sub-kategorier.

5.3.1 Vekting av livskvalitet

Det er verdensomspennende enighet om at skolen er en godt egnet arena for å lære om psykisk helse (For eksempel Klomsten, 2017; WHO, 2021b; Mcluckie et al., 2014). Resultatene fra analysen av lærebøkene, presentert i figur 12, viste at livskvalitet som hovedkategori kun stod for 28 prosent innholdet i bøkene, når bøkene ble vurdert samlet. Resultatene kan på mange måter stemme overens med tidligere forskning som sier at

arbeid med psykisk helse i skolen tradisjonelt vært rettet mot elever som sliter med psykiske helseproblemer, og trenger spesielle tiltak (Uthus, 2017; Bru et al., 2016). Et tradisjonelt fokus i undervisningen om psykisk helse har også vært psykiske plager og lidelser, fremfor psykisk helse (Bjørnsen et al., 2017; Donovan et al., 2023). Jeg vil samtidig understreke at dette strider mot nyere forskning, ved å vise til det vi i dag vet om hvordan det ønskes at psykisk helse formidles til befolkningen. Både myndighetene og forskning ellers, er enige om at et helsefremmende syn på psykisk helse er viktig, særlig i skolen (For eksempel Meld. St. 21 (2016-2017)).

Det forventes at elevene sitter igjen med en bred og sammensatt kunnskap om psykisk helse, som både omfatter helsefremmende og sykdomsforebyggende psykisk helse (Klomsten, 2017). Det kan derfor se ut til at Element 8-10 og Naturfag 8-10 formidler et tradisjonelt syn på psykisk helse, med lite vekt på livskvalitet og helsefremmende kompetanse. Den helsefremmende delen av psykisk helse ønskes vektlagt i større grad enn den sykdomsforebyggende biten som legger vekt på psykiske plager og lidelser, både av elever selv (Bjørnsen et al., 2018), men også dokumentert i forskning (Jorm, 2012).

Men hvilken betydning får dette for ungdomsskoleelevene som bruker Element 8-10 og Naturfag 8-10 i naturfag i undervisningen? Forskning viser at ungdommer som har gode kunnskaper om faktorer som er viktig for god psykisk helse hadde høy grad av psykisk velvære, sammenlignet med de elevene som hadde lite kunnskap (Bjørnsen et al., 2018). Også elever i skolen oppgir at de ønsker undervisning som gir dem kunnskap om hva som faktisk bidrar til en god psykisk helse (Lystad & Bjørkly, 2018). Etersom psykisk helse lenge har vært assosiert med psykiske plager og lidelser (Uthus, 2017; Bru et al., 2016), er det plausibelt å påstå at lærebøkene fremdeles bærer preg av et utdatert syn på psykisk helse. Dette kan resultere i at elevene ikke får tilstrekkelig kunnskap om psykisk helsefremming som er bevist å ha effekt på psykisk helse.

En kan også diskutere hvorvidt vektingen av livskvalitet i Element 8-10 og Naturfag 8-10 er i tråd med forskning på ungdoms psykiske helse. Forskning viser at 80-90 prosent av alle ungdommer er fornøyde med livet sitt (Reneflot, et al., 2018). På bakgrunn av dette kunne en kunne kanskje argumentert for at prioriteringen av livskvalitet med dette naturlig faller lavere enn psykiske plager og lidelser, som utgjør de negative sidene ved psykisk helse. Jeg vil derimot argumentere for at det er desto viktigere å gi elever den kunnskapen de trenger, for å opprettholde den tilfredsheten de opplever, videre i livet. Dersom bøkene skal være i tråd med den nye læreplanen (Kunnskapsdepartementet, 2019), bør innholdet i bøkene gi elevene kunnskap om psykisk helse, som bidrar til at de kan ivareta sin egen og andres psykiske helse ved å ta gode helsevalg i et livslangt perspektiv. Dersom livskvalitet blir neglisjert fordi vi tenker at ungdom allerede har det bra, mangler en vesentlig del av det helhetlige bildet av psykisk helse i ungdomsskolen.

Dersom man ser på forlagene hver for seg, kan man se av figur 2, 11 og 12 at de har valgt å legge ulik vekt på livskvalitet. Gyldendal vekter livskvalitet i Element 8-10 mellom en femtedel og en fjerdedel av innholdet om psykisk helse, mens Naturfag vekter det rett over en tredjedel av innholdet. Det kan være flere årsaker til denne forskjellen. En mulig forklaring kan være sammensetningen av forfattere av bøkene hos forlagene ulik. Element 8-10 er skrevet av tre kvinner og én mann, mens Naturfag 8-10 er skrevet av to menn. Funnene kan derfor være et resultat av at jenter, i større grad enn gutter sliter med psykiske plager (Bakken, 2022), og derfor har et større behov for å prioritere innhold som kan bidra til å spre kunnskap om psykiske plager som en problemstilling i samfunnet. Med

dette blir livskvalitet nedprioritert i Element 8-10, i større grad enn i Naturfag 8-10, der livskvalitet, psykiske plager og psykiske lidelser er jevnere fordelt.

Det kan være gode grunner til å hevde at lærebøkene Element 8-10 og Naturfag 8-10 inneholder for liten andel enheter om livskvalitet. Samtidig som læreboka fortsatt status som den dominerende teksten i skolen, og mange lærere forholder seg i større grad til lærebøker enn læreplanen når de planlegger og gjennomfører undervisning (Blikstad-Balas, 2014), er det viktig å poengtere at lærebøkene i mange tilfeller ikke er de eneste læringsressursene som blir brukt i skolen. Vi vet at mange lærere bruker digitale ressurser i tillegg til lærebøker, og at digitale ressurser utfordrer lærebokas status i skolen (Skjelbred & Aamotsbakken, 2010). Det kan derfor ikke utelukkes at elevene får en bredere kunnskap om livskvalitet fra andre ressurser som hver enkelt lærer velger ut. Dersom det er tilfellet, kan det igjen stilles spørsmål om kunnskapen rundt livskvalitet i den norske ungdomsskolen varierer i stor grad, og er skjevt fordelt mellom ungdom i Norge.

5.3.2 Vekting av psykiske plager

I analysen av lærebøkene ble det tydelig at lærebøkene prioriterer psykiske plager i stor grad, se for eksempel figur 2. Psykiske plager utgjør den største andelen av innhold om psykisk helse i både Element 8-10 og Naturfag 8-10, og utgjør nesten 40 prosent av innholdet om psykisk helse, se figur 12. Som argumentert for over, strider dette mot hvordan vi ønsker å formidle psykisk helse for befolkningen. Problemet med denne forståelsen er at den legger lokk over den økende problematikken rundt psykiske helseplager blant ungdom. Selv om det kan være gode grunner for å hevde at lærebøkene ikke legger vekt på de mest hensiktsmessige delene av psykisk helse, samsvarer lærebøkene med statistikk over psykiske helseplager blant ungdom i Norge de siste årene (Vold & Hjemås, 2018; SSb, 2022; Helsedirektoratet, 2018).

Det er en stor utfordring at ungdom med psykiske helseplager ikke søker hjelp (Reneflot et al., 2018). Vi vet også at ungdom med kunnskap om psykiske plager og lidelser, har større sjanse for å søke hjelp når de trenger det (Helsedirektoratet, 2017). En kan derfor se på lærebøkene store vekting av psykiske plager som et forebyggende arbeid som hjelper ungdom med psykiske helseplager å søke hjelp, slik at det ikke utvikler seg til psykiske lidelser. En begrensning ved denne tanken er at de psykiske plagene som allerede eksisterer, kunne vært begrenset dersom lærebøkene vektet helsefremmende innhold om livskvalitet i større grad. Man kan tenke seg at en god balanse mellom problematikk rundt psykiske plager og lidelser, og hvordan man kan skape og opprettholde god psykisk helse er formålstjenlig for elevenes psykiske helse. Dette er i tråd med forskning som viser at undervisningen i skolen bør legge vekt på helheten av det vi kaller psykisk helsefremmende kompetanse (Jorm, 2012; Bjørnsen et al., 2018). En slik kompetanse omfatter kunnskap for å fremme og opprettholde god psykisk helse, skildring av psykisk sykdom og behandling, redusering av stigma rundt psykisk sykdom og informasjon om hjelpsøking ved psykisk sykdom (Jorm, 2012; Bjørnsen et al., 2018)

Som jeg har argumentert for tidligere, uttrykker elever i skolen at de tror de har mest nytte av kunnskap om hva de kan gjøre for å ha en god psykisk helse (Lystad & Bjørkly, 2018). Som presentert i innledende avsnitt i kapittel 5.3.2, viste analysen at det derimot er innhold om psykiske plager som vektet i størst grad i både Element 8-10 og Naturfag 8-10. Med støtte i forskning, vil jeg argumentere for at dette kan svekke elevens mulighet til å ivareta sin egen og andres psykiske helse i et livslangt perspektiv. For det første er det rimelig å anta at en opplevelse av at kunnskapen de blir presentert for ikke er nyttig,

vil redusere motivasjonen for å faktisk tilegne seg kunnskapen det er lagt opp til at de skal ha. For det andre er den kunnskapen om psykiske plager og lidelser som de blir presentert for i størst grad, kunnskap som ikke gir dem ferdigheter til å aktivt ivareta den psykiske helsen. Man kan på mange måter påstå at et stort innhold som beskriver psykiske plager gir elevene et stort volum med informasjon som skraper i overflaten av psykisk helse. Den legger ikke til rette for at elevene skal lære seg strategier og levevaner som i et langtidsperspektiv fremmer god psykisk helse. Med utgangspunkt i de to argumentene ovenfor, kan man hevde at elevenes endelige kompetanse i psykisk helse er begrenset.

En annen innfallsvinkel er skepsisen rundt den økte oppmerksomheten rundt psykisk helse. Det spekuleres i om psykiske plager blant ungdom faktisk har økt, eller om økningen skyldes at det har blitt lettere å rapportere om psykiske helseplager enn tidligere. Noen hevder at psykiske plager romantiseres blant ungdom, og at influensere i ulike medier bidrar til å gjøre det «populært» å være psykisk syk (Skaranger, 2017). Dersom spekulasjonene stemmer med realiteten, vil argumentet for å legge vekt på psykiske plager i lærebøkene på bakgrunn av psykiske helseplager blant ungdom svekkes, eller falle bort.

5.3.3 Vekting av psykiske lidelser

Psykiske lidelser, som den siste hovedkategorien fra definisjonen av psykisk helse, blir totalt sett prioritert minst av de tre kategoriene, se figur 2. Psykiske lidelser utgjør 20 prosent av innholdet (figur 12), og er i all hovedsak knyttet til bruk av rusmidler (figur 6). Disse resultatene kan sammenlignes med vår kunnskap om psykiske lidelser hos barn og ungdom. Vi vet at de psykiske lidelsene som forekommer oftest blant barn og ungdom, er depresjon og angstlidelser (WHO, 2021b; Surén, 2018). De som utvikler psykiske lidelser, får gjerne utbrudd eller symptomer på lidelsen før de blir voksne, og grunnlaget for den psykiske helsen videre i livet, legges allerede i barne- og ungdomsårene (Reneflot et al, 2018). En mulig kritikk mot lærebøkens innhold vil derfor være at de legger for lite vekt på hvordan man kan redusere faktorer som kan bidra til å utløse psykiske lidelser. Forskning viser også at bare halvparten av de som sliter med psykiske lidelser på høyeste symptomnivå, oppsøker hjelp (Reneflot et al., 2018). I lys av dette, vil det være rimelig å argumentere for at et innhold som skildrer psykiske lidelser, og hvordan man kan oppsøke hjelp, på sikt vil redusere konsekvensene av dårlig psykisk helse blant ungdom.

Det kan diskuteres hvorvidt er rettferdig overfor lærere uten helserelatert utdanning, at de skal stå ansvarlige for å gi elevene kunnskap de ikke sitter på selv. Lærere oppgir at de har liten kompetanse på psykiske plager og lidelser (Danielsen, 2021). Dette kan være en god grunn til at psykiske lidelser prioriteres i liten grad. Samtidig ville det vært en god støtte for lærere, dersom deres mangel på kompetanse ble kompensert for av lærebokforfatterne som skriver lærebøkene.

5.3.4 Vekting av overordnede aspekter

Det overordnede innholdet som består av definisjoner gitt i bøkene, råd for å ivareta psykisk helse og koblinger mellom fysisk og psykisk helse, utgjør 13 prosent av lærebøkens innhold om psykisk helse. Tidligere i diskusjonen har jeg argumentert for hvordan disse aspektene bidrar til å gi elevene ferdigheter innen psykisk helse. Særlig råd for å ivareta psykisk helse kan påstås å være viktig for elevenes muligheter til å ivareta sin egen og andres psykiske helse. Det vil likevel være naturlig at beskrivelser og forklaringer av større aspekter ved psykisk helse vektet i større grad enn de overordnede aspektene som ikke går i dybden på psykisk helse.

5.4 Hvordan vinkles psykisk helse i lærebøkene?

Bakgrunnen for dette kapitlet er forskningsspørsmål tre, der formålet er å belyse betydningen av hvordan psykisk helse vinkles i lærebøkene Element 8-10 og Naturfag 8-10. Diskusjonen rundt vinklingen av psykisk helse baseres på en inndeling i positiv, negativ og nøytral vinkling. Positiv vinkling omfatter livskvalitet, negativ vinkling omfatter psykiske plager og psykiske lidelser, og nøytral vinkling omfatter egendefinerte hovedkategorier.

Vi vet at den psykiske helsen vår former seg i stor grad i ungdomsårene (Guthold et al., 2023), og at ungdomsårene er en kritisk tid der man bør legge et godt grunnlag for god psykisk helse med sikte på et langtidsperspektiv (Knudsen & Mykletun, 2010). Vinkling av psykisk helse i lærebøkene kan derfor være avgjørende for den psykiske folkehelsen. I lærebøkene Element 8-10 og Naturfag 8-10 vinkles en mindre andel av innholdet positivt, rettet mot helsefremmende kompetanse og livskvalitet, se figur 11. I overordnet del av læreplanen vinkles psykisk helse positivt, og legger vekt på det å kunne forstå og påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv (Kunnskapsdepartementet, 2017). Danielsen (2021) forklarer hvilke dimensjoner temaet er bygd opp av, og legger vekt på at undervisning i folkehelse og livsmestring skal gi elevene kompetanse som *fremmer* god psykisk og fysisk helse, og at psykiske plager, lidelser eller somatiske sykdommer ikke er en del av beskrivelsen. Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema henger tett sammen med kjerneelementene i de ulike fagene, og det vil derfor være en rimelig tolkning at undervisningen om psykisk helse i naturfag, skal omfatte de samme dimensjonene. Med utgangspunkt i kapittel 5.3.1 som viser vektingen av livskvalitet, kan det hevdes at lærebøkene i naturfag ikke stemmer overens med hvordan myndighetene ønsker å formidle psykisk helse. Dersom elevene ikke blir introdusert for positivt innhold om psykisk helse i stor nok grad, kan man anta at det er større sannsynlighet for at de ikke utvikler et godt grunnlag for den psykiske helsen i et langtidsperspektiv.

Den største andelen av innholdet om psykisk helse i Element 8-10 og Naturfag 8-10 er vinklet negativt, se figur 10 og 11. Som forklart i 5.4.1 strider dette mot skiftet i perspektivet på psykisk helse, som har gått fra fokus på psykiske helseplager, til å fremme god psykisk helse (For eksempel WHO, 2021a). En kan derfor lure på hvorfor innholdet vinkles negativt i så stor grad. En mulig forklaring kan være at det er lite kompetanse om psykiske plager og lidelser i skolen (Danielsen, 2021), og at det oppstår et behov for et sted å hente denne kunnskapen, både for lærere og elever. En annen mulig forklaring kan være at lærebokforfatterne ser på det negativt vinklede innholdet og det positivt vinklede innholdet som to motpoler av samme forhold, som beskrevet i kapittel 2.3. Dersom dette er forklaring på vinklingen i bøkene, kan innhold om psykiske plager og lidelser ses på som helsefremmende råd og anbefalinger, dersom man leser mellom linjene. Dette vil imidlertid ha liten betydning for elever i situasjoner der de ikke får hjelp av læreren til å forstå innholdet, og trekke slutninger fra implisitte beskrivelser og forklaringer.

Til slutt vil jeg rette søkelyset motsatt veg. Vi vet nemlig hvor mye elever blir eksponert for det som står i lærebøkene gjennom undervisning i skolen, og særlig i naturfag (Mork & Erlien, 2017). Kan det tenkes at flere ungdommer opplever psykiske plager når det er stort fokus på dette i skolen, og at den statistiske kurven vil gå ned dersom lærebøkene legger større vekt på formidling av psykisk helsefremmende kunnskap og livskvalitet?

5.5 Implikasjoner for videre undervisningspraksis

Studien har vist hvordan lærebøkene Element 8-10 og Naturfag 8-10 formidler psykisk helse til elever i ungdomsskolen. Men hvilken betydning vil dette ha for videre praksis og eventuell forskning? For det første er det interessant å diskutere hvordan hovedfunnene i studien viser at lærebøkene vektlegger psykiske plager og lidelser i langt større grad enn livskvalitet. Det vil si at elevene, gjennom naturfagundervisningen, vil få bedre kunnskap om de negative sidene ved den psykiske helsen, enn de positive. Samtidig kan det se ut til at tema som blir prioritert under psykisk helse, ligger på ytterpunktene av spekteret. Med ytterpunkter menes de enkleste formene for livskvalitet, og psykiske lidelser det er svært lite sannsynlig å utvikle i løpet av ungdomstiden. Derfor kan en tenke at det er sannsynlig at elevene i liten grad tilegner seg kunnskaper som fremmer egen og andre psykiske helse. Dette skiller seg fra måten vi ser på psykisk helse i samfunnet i dag.

I lys av studiens resultater, kan det stilles spørsmål ved hvordan det bør undervises om psykisk helse i naturfag på ungdomstrinnet. Etersom begge bøkene legger større vekt på de negative sidene ved psykisk helse, kan en hevde at det vil være fordelaktig dersom undervisningen i naturfag baseres på flere ressurser enn bare læreboka. For at skolene skal kunne si at elevene innehar de kompetansene som kjerneelementet «kropp og helse» i naturfag krever at de skal ha, må lærere oppsøke ressurser som på andre måter knytter psykisk helse til relevante problemstillinger for ungdommer, for eksempel psykisk helse knyttet til mat og spiseforstyrrelser, sosiale medier og sosialt press. Andre ressurser bør også bidra til å gi elevene et mer langsiktig kunnskapsgrunnlag. Blant annet vil enkle levevaner og direkte forklaringer på hvor og hvordan man kan oppsøke det gode i livet, i større grad stemme overens med det som gir ungdom større grad av psykisk velvære (Bjørnsen et al., 2018). Hensikten med å bruke flere ressurser enn læreboka er ikke å erstatte det kunnskapsgrunnlaget de får fra Element 8-10 og Naturfag 8-10, men å supplere med kunnskaper på tema som er rettet mot en større andel av elevene. Dersom den enkelte lærer forstår psykisk helse i en større sammenheng enn elementene livskvalitet, psykiske plager og psykiske lidelser isolert, vil også undervisningen kunne legge til rette for en helhetlig psykisk helsefremmende kompetanse (Bjørnsen et al., 2018).

Alt tatt i betraktning, så er det til syvende og sist nedfelt i skolens styringsdokumenter at elevene skal utvikle kunnskap som gjør at de kan ivareta sin egen og andres helse i et livslangt perspektiv (Kunnskapsdepartementet, 2019). Dersom man ser problemstillingen isolert, vil jeg med utgangspunkt i denne forståelsen av psykisk helse som kompetanse, argumentere for at det er mest formålstjenlig å bruke Element 8-10 som lærebok i naturfag. For det første viste analysen at Element 8-10 formidlet psykisk helse i større grad enn Naturfag 8-10, og at Gyldendal inkluderer et bredere spekter av elementer knyttet til psykisk helse i lærebøkene Element 8-10, se figur 7. Dette gjør at psykisk helse potensielt treffer en større andel av elevene, som igjen har større innvirkning på folkehelsen. Videre brukes bilder og illustrasjoner som supplement til brødteksten i større grad i Element 8-10 enn i Naturfag 8-10. Dette kan gjøre det lettere for elevene å tolke, lage sammenhenger og trekke slutninger fra tekstens innhold. Et tredje og siste argument er at lærebokforfatterne av Element 8-10 inkluderer både sykdomsforebyggende råd og psykisk helsefremmende råd, som viser seg å være det som har størst effekt på elevers kompetanse om psykisk helse. Dette gir også elevene en helt tydelig inngang til å ivareta sin egen og andres psykiske helse i et livslangt perspektiv.

5.6 Metodisk diskusjon rundt studiens begrensninger

Denne studien viser hvordan utvalgte lærebøker i naturfag på ungdomstrinnet formidler psykisk helse. Resultatene representerer psykisk helse i bøker fra to forlag, henholdsvis seks lærebøker totalt. Selv om studien er gjennomført i et representativt utvalg av lærebøker, kan en svakhet ved denne studien være at analysen er gjort med utgangspunkt i et begrenset utvalg. Det betyr at ikke alle naturfagsbøker i ungdomsskolen, utgitt etter LK20, er undersøkt. Jeg vil likevel påpeke at resultatene fra analysen viser at de utvalgte lærebøkene innhold er så homogent at det kan samles i seks hovedkategorier som til sammen belyser psykisk helse. Dette kan bety at innhold i øvrige lærebøker utgitt etter LK20, for eksempel Solaris 8-10, ikke varierer i betydelig grad.

En annen svakhet ved studien kan være at det kun er én person som har gjennomført analysen, og det er derfor bare mine tolkninger som ligger til grunn for resultatet. For å minimere denne svakheten, har jeg forsøkt å gjøre analysen så systematisk som mulig, for å begrense muligheten for andre alternative tolkninger av datamaterialet. Selv om noen av kategoriene er utarbeidet med en induktiv tilnærming, er analysen i stor grad inspirert av litteratur og tidligere forskning. Det er derfor tydelige rammer i tolkningsprosessen, som legitimerer studiens resultater.

En tredje svakhet ved studien er begrensningen i utvalget. Med dette menes at det ikke er tatt hensyn til andre ressurser utgitt i tilknytning til læreboka, som for eksempel digitale ressurser, som brukes i stor grad i skolen. Dessuten har lærerveiledninger, som i de fleste tilfeller følger med lærebøker i skolen, ikke vært en del av datamaterialet. Dette er derimot tatt i betraktning i diskusjonen, og konklusjonen er dratt med utgangspunkt i læreres innvirkning på hvordan psykisk helse formidles til elevene.

6 Konklusjon

Lærebokas funksjon i skolen står støtt, og er elevenes viktigste skriftlige kilde til faglig kunnskap. I den nye læreplanen LK20, ble begrepet psykisk helse integrert på flere områder, som et nytt satsingsområde i skolen. Målet med denne studien ble derfor å bidra med kunnskap om hvordan lærebøkene på ungdomstrinnet, som en forlengelse av læreplanen, formidler psykisk helse. Hensikten med studien har vært å skape bevissthet rundt valg av læremidler i undervisningen i naturfag. Jeg vil med dette oppsummere studiens viktigste funn for å trekke en konklusjon og besvare studiens problemstilling.

Psykisk helse er omfattende, både som begrep og i undervisningssammenheng. Ved bruk av en kvalitativ innholdsanalyse av lærebøkene Element 8-10 og Naturfag 8-10, fant jeg tydelige tendenser til begrepets kompleksitet i forlagenes prioriteringer av tema for å belyse psykisk helse. At det er flerfoldige faktorer som har innvirkning på den psykiske helsen vår, gjenspeiles i forskjellen mellom hvordan lærebokforfatterne av Element 8-10 og Naturfag 8-10 har valgt å formidle psykisk helse. Felles for forlagene er at de legger vekt på psykisk helse i forbindelse med seksuell helse og bruk av rusmidler, og at de i liten grad formidler en helhetlig helsefremmende kompetanse om psykisk helse. Lærebøkernes innhold står derfor i kontrast til tidligere forskning rundt formidling av psykisk helse til ungdom. Når lærebøkene formidler psykisk helse, legger de størst vekt på psykiske plager og lidelser. Samtidig er det ingen av lærebøkene som vektlegger psykiske plager og lidelser som stemmer overens med forskning på barn og unges psykiske helseplager. Blant annet blir depresjon, angst og spiseforstyrrelser prioritert bort av begge forlag, til tross for at dette er de psykiske plagene flest ungdom sliter med. Vinklingen av tema som brukes for å formidle psykisk helse i lærebøkene bærer preg av et utdatert syn på psykisk helse, hvor fokuset ligger på psykiske plager og lidelser fremfor psykisk helsefremming. Oppsummert kan man si at lærebøkene Element 8-10 og Naturfag 8-10, med et bredt spekter av innfallsvinkler til psykisk helse, formidler flere viktige tema knyttet til psykisk helse. Dette kan bidra til en befolkning med bedre psykisk helse på kort sikt. Likevel legger de i liten grad opp til at ungdommer skal utvikle ferdigheter og strategier for å kunne ivareta sin egen og andres psykiske helse i et livslangt perspektiv.

Funn fra studien tyder på at lærebøkernes innhold kan ha en betydning for folkehelsen, fordi de utvalgte lærebøkene er de mest brukte bøkene i naturfag i ungdomsskolen, og dermed treffer de fleste elever i ungdomsskolen. Det er likevel utenfor min kunnskap om psykisk helse i skolen formidles på andre måter i andre fag, ettersom denne studien kun har undersøkt psykisk helse i naturfagsbøker. For å kunne gi et helhetlig bilde av hvordan psykisk helse formidles i ungdomsskolen, vil det være nødvendig å gjøre studier av lærebøker som representerer psykisk helse i andre relevante fag, og som også inkluderer flere klassetrinn. Jeg vil konkludere med at lærebøkernes innhold formidler negativt innhold om psykisk helse, knyttet til seksuell helse og rusmidler. Derfor er det viktigste for elevenes kompetanse om psykisk helse, at lærerne ser på sammenhengen mellom lærebøker og læreplanen med et kritisk blikk, fordi lærebøkene kun er fortolkninger av læreplanen. Det vil samtidig være avgjørende at lærerne opparbeider seg kunnskap om psykisk helse uavhengig av lærebøker og læreplanen, slik at de kan ta selvstendige valg i planlegging og gjennomføring av undervisning om psykisk helse i naturfag. Dette kan sikre at man unngår at private forlag og lærebokforfatteres ulike tolkninger av læreplanen blir styrende for elevenes endelige kompetanse om psykisk helse.

Litteratur:

- Andersen, B. J. (2016). Informasjon om psykisk helse – et sentralt tiltak for å fremme elevens sosiale og emosjonelle kompetanse. I Bru, E., Idsøe, E. C., & Øverland, K. (Red.). *Psykisk helse i skolen*. Universitetsforlaget.
- Bachmann, K. E. (2004). Læreboken i reformtider – et verktøy for endring? I Imsen, G. (Red.). *Det ustyrilige klasserommet. Om styring, samarbeid og læringsmiljø i grunnskolen*. (119-143). Universitetsforlaget.
- Bakkeli, V & Elgvin, O. (2014). *Kunnskapsoversikt om lesbisk, homofile, bifile og transpersoner* (Fafo-notat 2014:01). Fafo Institutt for Arbeidslivs- og Velferdsforskning. <https://www.fafo.no/images/pub/2014/10188.pdf>
- Bakken, A., Sletten, M. A., & Eriksen, I. M. (2018). Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelse av stress og press. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 18(2), 45-75.
- Bakken, J. & Andersson-Bakken, E. (2021). Innholdsanalyse. I Andersson-Bakken, E. & Dalland, C. P. (Red.), *Metoder i klasseromsforskning. Forskningsdesign, datainnsamling og analyse*. Universitetsforlaget.
- Bang, L., Hartz, I., Furu, K., Odsbu, I., Handal, M. & Torgersen, M. (2023). *Psykiske plager og lidelser hos barn og unge*. Hentet 18.05.23 fra <https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>
- Barne,- ungdoms- og familiedirektoratet. (u.å). *Psykisk helse*. Bufdir. Hentet 10.05. 2023 fra https://www2.bufdir.no/Statistikk_og_analyse/lhbtiq/Helse/Psykisk_helse/
- Befring, E. (2015). *Forskningsmetoder i utdanningsvitenskap*. Cappelen Damm akademisk.
- Bjørnsen, H. N., Eilertsen, M. E. B., Ringdal, R., Espnes, G. A., & Moksnes, U. K. (2017). Positive mental health literacy: development and validation of a measure among Norwegian adolescents. *BMC public health*, 17, 1-10. DOI <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4733-6>
- Bjørnsen, H. N., Ringdal, R., Eilertsen, M. E., Espenes, G. A., Holmen, N. S., & Moksnes, U. K. (2018). Kunnskap kan gi ungdom bedre psykisk helse. *Sykepleien*, 106(65075), 65075. DOI: <https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2018.65075>
- Blikstad-Balas, M. (2014). *Lærebokas hegemoni-et avsluttet kapittel?* I Hvistendahl, R. E. & Roe, A. (Red.), *Alle tiders norskdidaktiker. Festskrift til Frøydis Hertzberg på 70-årsdagen*. 325-247. Novus forlag.
- Blikstad-Balas, M. & Dalland, C. P. (2021). Forskningsdesign – hva må du tenke på når du skal planlegge et forskningsprosjekt? I Andersson-Bakken, E. & Dalland, C. P. (Red.), *Metoder i klasseromsforskning. Forskningsdesign, datainnsamling og analyse*. Universitetsforlaget.
- Blå Kors. (2023, 21. april). *Rus og psykisk helse*. Hentet 19.05.2023 fra <https://www.blakors.no/fagside/rus-og-psykisk-helse/>
- Borg, E., & Pålshaugen, Ø. (2018). En sak for seg–eller en sak for alle? Helsefremmende og forebyggende psykisk helsearbeid i skolen. Erfaringer fra et utviklingsprosjekt. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 15(2-3), 180-190. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2018-02-03-09>

- Brantsæter, A. L., & Mykletun, A. (2023). Kosthold og psykisk helse: Oppfølging av punkt 5.5 i Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2021). Folkehelseinstituttet, Område for psykisk og fysisk helse. Hentet 14.04.23 fra <https://munin.uit.no/bitstream/handle/10037/29038/article.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Bru, E., Idsøe, E. C., & Øverland, K. (2016). Psykisk helse i skolen. I Bru, E., Idsøe, E. C., & Øverland, K. (Red.), *Psykisk helse i skolen*. Universitetsforlaget.
- Buetow, S., & Zawaly, K. (2022). Rethinking researcher bias in health research. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 28(5), 843-846. <https://doi.org/10.1111/jep.13622>
- Bye, E. K., & Bretteville-Jensen, A. L. (2019). Bruk av cannabis og andre ulovlige rusmidler blant 15-16 åringer. *Resultater fra ESPAD*.
- Cohen, L., Manion, L., Morrison, K. (2007). *Research methods in education*. Routledge.
- Conley, C. S., & Durlak, J. A. (2017). Universal mental health promotion and prevention programs for students. In *Global Mental Health: Prevention and Promotion*, 127-139. DOI https://doi.org/10.1007/978-3-319-59123-0_12
- Creswell, J. W. (2008). *Educational research: planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (3. utg.). Pearson.
- Dalgard, O. S. (2006). *Sosiale risikofaktorer, psykisk helse og forebyggende arbeid*. (rapport 2006:2). Nasjonalt folkehelseinstitutt. Hentet 14.04.23 fra <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2009-og-eldre/rapport-20062--pdf-fil.pdf>
- Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving*. (7. utgave.). Gyldendal.
- Danielsen, A.G. (2021). *Lærerens arbeid med livsmestring*. Fagbokforlaget.
- Donovan, R. J., Drane, C. F., & Anwar-McHenry, J. (2023). Impact on Students of the Act-Belong-Commit Mentally Healthy Schools Framework. *Children*, 10(3), 548. <https://doi.org/10.3390/children10030548>
- Eriksen, I. M., & Bakken, A. (2018). *Stress, press og psykiske plager blant unge – hva sier NOVA-forskningen?* NOVA, OsloMet: https://www.researchgate.net/profile/Ingunn-Eriksen/publication/329155811_Stress_press_og_psykiske_plager_blant_unge_-_hva_sier_NOVA-forskningen/links/5bf8591e92851ced67d378e9/Stress-press-og-psykiske-plager-blant-unge-hva-sier-NOVA-forskningen.pdf
- Folkehelseinstituttet. (2023, 9. februar). *Narkotikabruk i Norge*. Hentet 14.05.23 fra <https://www.fhi.no/nettpub/narkotikainorge/bruk-av-narkotika/narkotikabruk-i-norge/>
- Folkehelseloven. (2022). *Lov om folkehelsearbeid (folkehelseloven)* (LOV-2021-06-18-122). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>
- Graneheim, U. H., Lindgren, B. M., & Lundman, B. (2017). Methodological challenges in qualitative content analysis: A discussion paper. *Nurse education today*, 56, 29-34. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.06.002>
- Gunnell, D., Kidger, J., & Elvidge, H. (2018). Adolescent mental health in crisis. *Bmj*, 361. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.k2608>

- Guthold, R., Carvajal-Velez, L., Adebayo, E., Azzopardi, P., Baltag, V., Dastgiri, S., ... & Requejo, J. (2023). The importance of mental health measurement to improve global adolescent health. *Journal of Adolescent Health, 72*(1). DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.03.030>
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet: en innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (5. utg.). Cappelen akademisk forlag.
- Hatling, T. (2011). Psykisk helsearbeid som kunnskaps-og kompetansefelt. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid, 8*(2), 143-151. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-3010-2011-02-06>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2016). *Snakk om det! Strategi for seksuell helse (2017–2022)*. [Strategi]. Hentet 19.05.23 fra https://www.regjeringen.no/contentassets/284e09615fd04338a817e1160f4b10a7/strategi_seksuell_helse.pdf
- Helsedirektoratet. (2017). *Selvsikading og selvmord – veiledende materiell for kommunene om forebygging. Nasjonale faglige råd*. Hentet 21.02.23 fra <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/selvsikading-og-selvmord-veiledende-materiell-for-kommunene-om-forebygging/forebygging-av-selvmord-og-selvsikading-bor-skje-pa-ulike-arenaer-samtidig/betydningen-av-psykisk-helse-i-skolen>
- Helsedirektoratet. (2018). *Ti tiltak for å redusere sykdomsbyrden og bedre folkehelsen*. Hentet 23.04.23 <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/ti-tiltak-for-a-reducere-sykdomsbyrden-og-bedre-folkehelsen>
- Helsedirektoratet. (2021). *Seksuell helse*. Hentet 02.05.23 fra <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/sektorrapport-om-folkehelse/sunnevalg/seksuell-helse>
- Helsenorge. (u.å). *Slik tar du vare på den psykiske helsen*. Hentet 06.04.23 fra <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/rad-for-god-psykisk-helse/>
- Hsieh, H. F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative health research, 15*(9), 1277-1288. DOI: 10.1177/1049732305276687
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. *American psychologist, 67*(3), 231. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Jorm, A. F., Christensen, H., & Griffiths, K. M. (2006). The public's ability to recognize mental disorders and their beliefs about treatment: changes in Australia over 8 years. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 40*(1), 36-41.
- Karlsen & Maagerø. (2010). Lesing av fagtekster i matematikk. I Skjelbred, D. & Aamotsbakken, B. (Red.), *Lesing av fagtekster som grunnleggende ferdighet*. Novus forlag.
- Kim, Y. S., Park, Y. S., Allegrante, J. P., Marks, R., Ok, H., Cho, K. O., & Garber, C. E. (2012). Relationship between physical activity and general mental health. *Preventive medicine, 55*(5), 458-463. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.08.021>

- Klomsten, A. T. (2017). Psykisk helse som eget fag i skolen. I Uthus, M. *Elevenes psykiske helse i skolen: utdanning til å mestre egne liv*. Gyldendal akademisk.
- Knudsen, A. K., & Mykletun, A. (2010). Det du trenger å vite om forekomst av psykiske lidelser. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 47(4). Hentet 04.04.23 fra <https://psykologtidsskriftet.no/oppsummert/2010/04/det-du-trenger-vite-om-forekomst-av-psykiske-lidelser>
- Krippendorff, K. (2004). *Content analysis: an introduction to its methodology* (2. utg.). Sage.
- Kunnskapsdepartementet. (2017). *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen*. Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020. <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/?lang=nob>
- Kunnskapsdepartementet. (2019). *Læreplan i naturfag (NAT01-04)*. Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020. <https://www.udir.no/lk20/nor01-06?lang=nob>
- Kutcher, S., Wei, Y., Costa, S., Gusmão, R., Skokauskas, N., & Sourander, A. (2016a). Enhancing mental health literacy in young people. *European child & adolescent psychiatry*, 25, 567-569. DOI <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0867-9>
- Kutcher, S., Wei, Y., Gilberds, H., Ubuguyu, O., Njau, T., Brown, A., ... & Perkins, K. (2016b). A school mental health literacy curriculum resource training approach: effects on Tanzanian teachers' mental health knowledge, stigma and help-seeking efficacy. *International Journal of Mental Health Systems*, 10, 1-9. DOI <https://doi.org/10.1186/s13033-016-0082-6>
- Lee, J. E., Goh, M. L., & Yeo, S. F. (2023). Mental health awareness of secondary schools students: Mediating roles of knowledge on mental health, knowledge on professional help, and attitude towards mental health. *Heliyon*, 9(3). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14512>
- Lystad, A. H., & Bjørkly, S. (2018). Psykisk helse på timeplanen – kva meiner elevane. *Psykologi i kommunen*, 4(2018), 23-31.
- Låftman, S. B., & Modin, B. (2012). School-performance indicators and subjective health complaints: are there gender differences?. *Sociology of health & illness*, 34(4), 608-625. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2011.01395.x>
- Mcluckie, A., Kutcher, S., Wei, Y., & Weaver, C. (2014). Sustained improvements in students' mental health literacy with use of a mental health curriculum in Canadian schools. *BMC psychiatry*, 14, 1-6. DOI <https://doi.org/10.1186/s12888-014-0379-4>
- Medienorge. (2023). *Største forlagsgrupper i Norge*. Hentet 18.05.23 fra <https://medienorge.uib.no/statistikk/148>
- Meld. St. 21 (2016-2017). *Lærelyst – tidlig innsats og kvalitet i skolen*. Kunnskapsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-21-20162017/id2544344/>
- Mork, S. M., & Erlien, W. (2017). *Språk, tekst og kommunikasjon i naturfag* (2. utg.). Universitetsforlaget.

- Mykletun, A., Knudsen, A. K., & Mathiesen, K. S. (2009). *Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv*. (rapport 2009:8). Nasjonalt folkehelseinstitutt. https://www.researchgate.net/profile/Ann-Knudsen/publication/38184936_Psykiske_lidelser_i_Norge_Et_folkehelseperspektiv/links/0912f507e836c822f9000000/Psykiske-lidelser-i-Norge-Et-folkehelseperspektiv.pdf
- Maagerø & Skjelbred. (2010). Lesing av fagtekster i naturfag. I Skjelbred, D. & Aamotsbakken, B. (Red.), *Lesing av fagtekster som grunnleggende ferdighet*. Novus forlag.
- Opplæringslova. (2022). *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa*. (LOV-2022-06-17-68). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61>
- Pape, H., Storvoll, E. E., & Rossow, I. (2006). Så feil kan man ta!. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 6(1).
- Pedersen, T. (2017). Skiftarbeid, døgnrytmer og søvn. *Sykepleien*, 105(64142), 64142. DOI: <https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2017.64142>
- Prajapati, R., Sharma, B., & Sharma, D. (2017). Significance of life skills education. *Contemporary Issues in Education Research (CIER)*, 10(1), 1-6. DOI <https://doi.org/10.19030/cier.v10i1.9875>
- Helsedepartementet (2003). ... sammen om psykisk helse. Regjeringens strategiplan for barn og unges psykiske helse. https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/hod/vedlegg/strategiplan_for_barn_og_unges_psykiske_helse.pdf
- Regjeringen. (2015, 7. april). *Risiko- og beskyttelsesfaktorer*. Hentet 03.05.23 fra <https://www.regjeringen.no/no/sub/radikalisering/veileder/risiko--og-beskyttelsesfaktorer/id2398414/>
- Reneflot, A., Aarø, L. E., Aase, H., Reichborn-Kjennerud, T., Tambs, K., & Øverland, S. N. (2018). *Psykisk helse i Norge*. Folkehelseinstituttet. https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk_helse_i_norge2018.pdf
- Sand, T. I., & Kvarme, L. G. (2018). Slik kan helsesøstre oppdage og forebygge psykiske plager hos ungdom. *Sykepleien*, 106(70421), 70421. DOI: <https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2018.70421>
- Seedaket, S., Turnbull, N., Phajan, T., & Wanchai, A. (2020). Improving mental health literacy in adolescents: systematic review of supporting intervention studies. *Tropical Medicine & International Health*, 25(9), 1055-1064. <https://doi.org/10.1111/tmi.13449>
- Skaranger, M. N. (2017). Psykisk helse–bare for de ressurssterke?. *Samtiden*, 126(3), 36-39.
- Skjelbred, D. & Aamotsbakken, B. (2010). Lesing av fagtekster som grunnleggende ferdighet i fagene. I Skjelbred & Aamotsbakken. (Red.), *Lesing av fagtekster som grunnleggende ferdighet*. Novus forlag.
- Skjelbred, D. (2019). *Skolens tekster – et utgangspunkt for læring*. Cappelen Damm akademisk.

- Skjelbred, D., Askeland, N., Maagerø, E. og Aamotsbakken, B. (2017). *Norsk lærebokhistorie. Allmueskolen – folkeskolen – grunnskolen. 1739-2013*. Universitetsforlaget.
- Skjelbred, D., Solstad, T., & Aamotsbakken, B. (2005). *Kartlegging av læremidler og læremiddelpraksis*. Høgskolen i Vestfold.
- Sletten, M. A. (2017). Psykiske plager blant ungdom: sosiale forskjeller og historien om de flinke pikene. *Barn i Norge, I: BufDir, Oppvekstrapporten 2017*, 8-25
https://www2.bufdir.no/contentassets/e9df3a5c5087465eb09083d1be77ba10/psykiske_plager_blant_ungdom_sosiale_forskjeller_og_historien_om_de_flinke_piken_e_artikkel_7.pdf?fbclid=IwAR1YiZ4M9c_Bzcp1a7-9xD3MzegkxL4M2AhGk-yXM4thOvjtbouzslJvGJQ
- Sletten, M. A., & Bakken, A. (2016). *Psykiske helseplager blant ungdom–tidstrender og samfunnsmessige forklaringer*. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring – NOVA. Notat 4/2016
- Smith, J., & Noble, H. (2014). Bias in research. *Evidence-based nursing*, 17(4), 100-101.
<http://dx.doi.org/10.1136/eb-2014-101946>
- Springer, K. W., Sheridan, J., Kuo, D., & Carnes, M. (2007). Long-term physical and mental health consequences of childhood physical abuse: Results from a large population-based sample of men and women. *Child abuse & neglect*, 31(5), 517-530. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2007.01.003>
- Staberg, R. L., Tandberg, C., & Grindeland, J. M. (2020). *Biologididaktikk for lærere* (1. utgave.). Gyldendal.
- Statistisk Sentralbyrå. (2022). *Allmennlegetjenesten*. Hentet 20.02.23 fra: <https://www.ssb.no/helse/helsetjenester/statistikk/allmennlegetjenesten>
- Stormyr, O., Sonstad, C. & Sevaldson, L. (2022, 4. januar). 10 råd for å ha gode samtaler med ungdom om rus. Rusreform. Hentet 26.04.23 fra <https://www.rusreform.no/nyheter/2022/1/4/10-rd-for-ha-gode-samtaler-med-ungdom-om-rus>
- Strijbos, J. W., Martens, R. L., Prins, F. J., & Jochems, W. M. (2006). Content analysis: What are they talking about?. *Computers & education*, 46(1), 29-48.
<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2005.04.002>
- Surén, P. (2018). Har ungdommer dårligere psykisk helse enn før?. *Tidsskrift for Den norske legeforening*. doi: 10.4045/tidsskr.18.0558
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitative metoder* (5. utg.). Fagbokforlaget.
- Tjora. (2012). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (2. utg.). Gyldendal akademisk
- Tønnesen, E. S. (2013). Læreboka som kunnskapsdesign. I Askeland, N., Maagerø, E. og Aamotsbakken, B. (Red.), *Læreboka. Studier i ulike læreboktekster*. Akademika forlag.
- United Nations Children’s Fund. (2022). *Sammen og aktiv med mening. Et undervisningsopplegg for ungdomstrinnet om psykisk helse*. UNICEF. Hentet 16.14.23 fra <https://www.unicef.no/skole/undervisning/folkehelse/sam-for-ungdomstrinnet>

- Utdanningsdirektoratet. (2019). *Hva er kjerneelementer?*. Udir. Hentet 14.03.23 fra <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/stotte/hva-er-kjerneelementer/>
- Uthus, M. (2017). *Elevenes psykiske helse i skolen: utdanning til å mestre egne liv*. Gyldendal akademisk.
- Vold, B. & Hjemås, G. (2018, 22. juni). *Økt satsing på psykisk helse*. Statistisk sentralbyrå. Hentet 18.03.23 fra <https://www.ssb.no/helse/artikler-og-publikasjoner/okt-satsing-pa-psykisk-helse>
- Weare, K., & Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say?. *Health promotion international*, 26(suppl_1), i29-i69. <https://doi.org/10.1093/heapro/dar075>
- WHO. (2014). *Mental Health. A State of Well-Being*. WHO. Hentet 23.04.23 fra <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- WHO (2021a). *Comprehensive mental health action plan 2013–2030*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029> Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- WHO. (2021b). *Mental health of adolescents*. Hentet 09.05.21 fra <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- WHO (2021c). *Mental health in schools: a manual / World Health Organization*. Regional Office for the Eastern Mediterranean. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/347512/9789290225652-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR0AnNmEbNxZz-contnLuXDaCBVkJz6TtEgX21FLgkKdZ4HCF8IVnPRLm4Q>
- WHO (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/356119>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- Waagene, E. & Gjerustad, C. (2015). *Valg og bruk av læremidler. Innledende analyser av en spørreundersøkelse til lærere (NIFU arbeidsnotat 12/2015)*. Nordisk institutt for studier av innovasjon, forskning og utdanning. <https://nifu.brage.unit.no/nifu-xmlui/bitstream/handle/11250/297862/NIFUarbeidsnotat2015-12.pdf?sequence=4>

