

EXAMENSARBETE

Hösten 2009

Läroarbldningen

Därför är vi inte med på Idrott och hälsa!

En studie om inaktiva elevers angivna skäl till hög frånvaro och låg aktivitetsgrad i ämnet Idrott och hälsa.

Författare

Marcus Alvarsson

Joakim Broberg

Handledare

Ann-Christin Sollerhed

www.hkr.se

”Därför är vi inte med på Idrott och hälsa!”

Abstract

Forskning har enligt Bouchard m.fl. (2006) sedan länge varit samstämmig om stora hälsovinster av regelbunden fysisk aktivitet. Kursplanen för Idrott och hälsa (Skolverket, 2000) påvisar ämnets huvudsakliga syfte vilket är att stimulera elever till regelbunden fysisk aktivitet och en långsiktig hälsofrämjande livsstil. I en nationell utvärdering av Idrott och hälsa påtalar Eriksson m.fl. (2005) dock att 14,8 % av eleverna i undersökningen inte är med i eller har låg aktivitet i ämnet. Utifrån denna vetskap blev syftet med denna studie att undersöka vad elever i årskurs nio med hög frånvaro och/eller låg aktivitet i ämnet Idrott och hälsa anger som skäl till att inte närvara eller delta aktivt i ämnet. Med detta som utgångspunkt valde vi en kvalitativ undersökning där fem elever med hög frånvaro och/eller låg aktivitet i ämnet intervjuats. Undersökningen utmynnade i en kategorisering där studiens frågeställningar besvarades och analyserades utifrån Deci och Ryans (2000a, b) och Cziczentmihaylyis (1990) motivationsteorier. Resultatet i undersökningen påvisade att elever som är fysiskt inaktiva på fritiden på olika sätt missgynnas i ämnet Idrott och hälsa. Deras bristande erfarenhet av fysisk aktivitet ger upphov till en lägre självupplevd kompetens vilket i sin tur orsakar en lägre motivation till att delta i ämnet.

Ämnesord: Idrott och hälsa, Deltagande, Motivation, Fysisk aktivitet,

Förord

Samstämmig forskning påvisar vikten av regelbunden fysisk aktivitet för upprätthållandet av en god hälsa. Samtidigt har samhällsutvecklingen successivt gjort att vår fysiska kapacitet utmanas allt mindre i den dagliga verksamheten vilket ger ett ökat behov att individuellt aktivera sig regelbundet. Styrdokumentet för ämnet Idrott och hälsa har också ett övergripande syfte som handlar om att stimulera elever till fysisk aktivitet på både kort och lång sikt. Dock uppvisar undersökningar hur stora elevgrupper av olika anledningar inte närvarar och/eller har en låg aktivitetsgrad under lektionerna i ämnet Idrott och hälsa. Mot bakgrund av detta har vi därför funnit det intressant att undersöka orsakerna till att elever väljer att inte delta aktivt i ämnet.

Vi vill tacka de personer som ställde upp i undersökningen för visat intresse och informationsrika intervjuer. Vi vill också tacka vår handledare, Ann-Christin Sollerhed för stöd och hjälp på vägen.

Innehåll

| | |
|--|----|
| Innehåll | 3 |
| 1. Inledning | 6 |
| 1.1 Syfte | 7 |
| 1.2 Frågeställningar | 7 |
| 2. Teori..... | 8 |
| 2.1. Vikten av fysisk aktivitet..... | 8 |
| 2.2 Jämlikhet | 9 |
| 2.3. Idrottsundervisning | 9 |
| 2.3.1 Styrdokument | 9 |
| 2.3.2 Ämnet Idrott och hälsa i Sveriges skolor | 11 |
| 2.3.2.1 Lärares uppfattning om Idrott och hälsa | 11 |
| 2.3.2.2 Elevers uppfattning om Idrott och hälsa | 12 |
| 2.3.3 Idrott och hälsa – ett ämne för alla? | 13 |
| 2.3.4 Tävling och prestation i Idrott och hälsa | 16 |
| 2.4 Motivation | 17 |
| 2.4.1 Grundläggande motivationsteorier | 18 |
| 2.4.1.1 Maslows behovshierarki | 18 |
| 2.4.1.2 Behavioristisk motivation | 18 |
| 2.4.1.3 Kognitiv motivation..... | 19 |
| 2.4.2 Självbestämmandeteorin..... | 19 |
| 2.4.2.1 Inre/yttre motivation | 19 |
| 2.4.3 Deci och Ryans motivationsskala | 20 |
| 2.4.3.1 Amotivation | 21 |
| 2.4.3.2 Yttre reglering | 21 |
| 2.4.3.3 Introjicerad reglering | 22 |
| 2.4.3.4 Identifierad reglering | 22 |
| 2.4.3.5 Integrerad reglering | 22 |
| 2.4.3.6 Inre motivation | 22 |
| 2.4.4 Flow..... | 23 |
| 2.4.5 Prestationsmotivation | 23 |
| 2.4.6 Fysisk självkänsla..... | 24 |
| 2.5 Att främja fysisk aktivitet..... | 25 |
| 3. Empiri | 28 |
| 3.1 Metod | 28 |
| 3.1.1 Insamlingsmetod | 28 |
| 3.1.2 Genomförande..... | 29 |
| 3.1.3 Analysmetod | 30 |
| 3.1.4 Etiska överväganden..... | 30 |
| 3.1.5 Undersökningsgrupp | 31 |
| 3.2 Resultat..... | 32 |
| 3.2.1 Elevers erfarenheter av fysisk aktivitet och deras uppfattning om hälsa och motion | 32 |
| 3.2.2 Lektionsinnehållets betydelse för elevers motivation i ämnet Idrott och hälsa ... | 35 |
| 3.2.3 Betyg och tävling som motivationsfaktorer i ämnet Idrott och hälsa | 38 |
| 3.2.4 Den sociala miljön i anslutning till ämnet Idrott och hälsa | 42 |
| 4. Diskussion | 45 |
| 4.1 Elevers erfarenheter av fysisk aktivitet och deras uppfattningar om hälsa och motion .. | 45 |

| | |
|--|----|
| 4.2 Innehållets betydelse för elevers motivation | 47 |
| 4.3 Betyg och tävling som motivationsfaktorer i ämnet Idrott och hälsa | 50 |
| 4.4 Den sociala miljön i anslutning till ämnet Idrott och hälsa..... | 53 |
| 4.5 Metoddiskussion | 54 |
| 5. Sammanfattning..... | 55 |

1. Inledning

Samstämmig forskning har sedan länge påvisat hur regelbunden fysisk aktivitet genererar i stora hälsovinster (Bouchard m.fl. 2006). Den tekniska utvecklingen av samhället har sedermera bidragit till att vår fysiska kapacitet utmanas allt mindre i den dagliga verksamheten. Baserat på detta faktum finns det därför ett ökat behov av att individuellt tillfredsställa sina behov av fysisk aktivitet (Biddle och Mutrie, 2008). Utifrån den allmänna vetenskapen kring betydelsen av fysisk aktivitet innehåller den svenska skolans kursplan för Idrott och hälsa uppmaningar med syfte att förankra denna kunskap hos eleverna. I kursplanen återfinns bland annat följande mål att sträva emot där eleven;

Utvecklar en god kroppsuppfattning och kunskaper som gör det möjligt att se, välja och värdera olika former av rörelse ur ett hälsoperspektiv, stimuleras till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och tar ett ansvar för sin hälsa (Skolverket, 2000, <http://www.skolverket.se/sb/d/2386/a/16138/func/kursplan/id/3872/titleId/IDH1010%20-%20Idrott%20och%20h%20E4lsa>).

Skolverket betonar därtill stimulerandet av en för eleverna långsiktig hälsofrämjande livsstil som central för ämnet Idrott och hälsa (Skolverket, 2000). I enlighet med LPO 94 (Utbildningsdepartementet, 1998) ska skolan utgå ifrån den enskilde individens intressen och förutsättningar. Lärarens huvudsakliga ansvar ur ett ämnesperspektiv blir därigenom att utforma undervisningen så att samtliga individer uppnår dessa mål.

En ofrånkomlig problematik för läraren handlar om att få alla elever att närvara vid och också delta i aktivt i ämnet Idrott och hälsa. Frånvaro och aktivitetsgrad i Idrott och hälsa är ett mångfasetterat bekymmer och rymmer alltifrån ansvarstagande för medtagande av idrottskläder, självkänsla och säkerhet i omklädningsrum till engagemang och deltagande i lektionerna. Inte sällan finns det ett par individer i varje grupp som i mer eller mindre frekvent utsträckning har problem med närvaron och/eller delaktigheten vid lektionerna i Idrott och hälsa vilket berörs av Annerstedt (2007). Han nämner hur elever av olika anledningar, till skillnad från den allmänt positiva inställningen gentemot ämnet, känner obehag och ångest inför att delta i Idrott och hälsa. Generellt anses fysiskt aktiva elever vid sidan av skolan vara de som uppskattar ämnet medan det är omvänt förhållande för de individer som inte eller i

mindre utsträckning sysselsätter sig med någon fysisk aktivitet utanför skoltid (Annerstedt, 2007).

Mot bakgrund av samhällsutvecklingen där fysisk aktivitet i vardagen successivt minskar har läraren en betydande funktion när det kommer till att få sina elever att anamma en mer aktiv livsstil. En förutsättning för att uppnå en sådan förändring är att eleverna i första hand deltar i undervisningen i Idrott och hälsa ur ett kortsiktigt såväl som långsiktigt perspektiv. Eriksson m.fl. (2005) påvisar dock problematiken med att en andel av eleverna har hög frånvaro i Idrott och Hälsa alternativt är närvarande men med ett lågt eller mycket lågt deltagande.

1.1 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka vad elever i årskurs nio med hög frånvaro och/eller låg aktivitet i ämnet Idrott och hälsa anger som skäl till att inte närvara och delta aktivt i ämnet.

1.2 Frågeställningar

1. På vilket sätt påverkar tidigare erfarenheter av fysisk aktivitet inaktiva elevers motivation att närvara och delta aktivt i ämnet Idrott och hälsa?
2. Hur påverkar lektionsinnehållet i ämnet Idrott och hälsa inaktiva elevers motivation att närvara och delta aktivt?
3. Hur påverkar tävlingsmoment och betyg inaktiva elevers motivation att närvara och delta aktivt i ämnet Idrott och hälsa?
4. Hur påverkar sociala faktorer såsom hänsynstagande och respekt inaktiva elevers motivation att närvara och delta aktivt i ämnet Idrott och hälsa?

2. Teori

Utifrån studiens syfte att undersöka vad elever i årskurs nio med hög frånvaro och/eller låg aktivitet i ämnet Idrott och hälsa anger som skäl till att inte delta i undervisningen kommer studiens teoridel inledningsvis att beröra hälsofrämjande effekter som erhålls av fysisk aktivitet. Därefter följer en överblick av lärarens ansvarsområden utifrån ett värdegrunds- och jämlikhetsperspektiv och sedan presenteras några av de föreskrifter som finns för ämnet Idrott och hälsa. Vidare presenteras forskning som ämnar ge en aktualiserad bild över hur ämnet uppfattas av elever där olika positiva och negativa områden urskiljs. Avsnittet inriktar sig sedermera till att ytterligare belysa utformningen av undervisningen i Idrott och hälsa, huruvida den stämmer överens med angivna föreskrifter och vilka konsekvenser det kan få för elevers motivation. I det fjärde avsnittet ligger fokus på att beskriva motivationsfaktorer som på olika sätt förklarar individers motivation till fysisk aktivitet. Avslutningsvis redogörs för hur elevers motivation till att delta i Idrott och hälsa på olika sätt kan stimuleras.

2.1. Vikten av fysisk aktivitet

Biddle och Mutrie (2008) tar upp förändringar i livsstil speciellt under det senaste århundradet som den stora orsaken till att fysisk aktivitet är flitigt debatterat idag. Innan sekelskiftet fanns fysisk aktivitet i vår arbetssituation i större utsträckning än idag men genom urbanisering och teknisk utveckling har förhållandena förändrats.

Schäfer Elinder och Faskunger (2006) skriver att fysisk aktivitet under 1960/70-talen förknippades med idrott och prestation. Under den tiden rekommenderades en hög ansträngningsnivå och långa pass. Enligt samma författare växte kunskapen under 1990-talet till en insikt om att i stort sett varje form av fysisk rörelse är förknippad med hälsovinster. Dagens rekommendationer betonar betydelsen av aktiviteter med måttlig intensitet, som exempelvis raska promenader.

Fysisk aktivitet och inaktivitet har många effekter på människors hälsa och folkhälsan i stort. Fysisk aktivitet definieras som all typ av rörelse som ger ökad ämnesomsättning. Hälsofrämjande fysisk aktivitet förbättrar hälsan utan att åsamka skada (Schäfer Elinder, Faskunger 2006, s. 8).

Enligt Bouchard m.fl. (2006) är det numera väletablerat att regelbunden fysisk aktivitet har starka gynnsamma effekter på såväl psykisk som fysisk hälsa samt att regelbunden fysisk aktivitet kan förbättra den kognitiva förmågan.

2.2 Jämlikhet

Colnerud (2002) skriver om vilka skyldigheter och plikter som lärare har gentemot elever samt vilka yrkesetiska principer de ska förhålla sig till. Hon påpekar att en viss handling av en lärare kan vara till fördel för en elev men samtidigt vara till nackdel för en annan elev. Författaren påtalar även de yrkesetiska principer som lärare förbinder sig till genom sitt yrke, vilka bland annat är:

- skydda elever mot fysisk och psykisk skada
- respektera elevers och föräldrars rätt till integritet och privatliv
- respektera rätten till självbestämmande
- vara sanningsenlig (Colnerud 2002, s. 158).

Colnerud (2002) påtalar dessutom att det är lärarens ansvar att se till dessa principer hålls levande och utvecklas genom diskussioner och konstruktiv kritik.

Kjellberg (2005) framhäver vikten av att skolan inte bara förmedlar utan också lever efter de värdegrundsfrågor som står i läroplanen. Författaren menar att det ska finnas ett samband mellan kunskap och praktik och ur ett värdegrundsperspektiv handlar detta samband om att skolan dels undervisar om jämlikhet men också att saker och ting fungerar jämlikt i klassrum, lärarrum och i skolan i stort. Det kan exempelvis handla om det specifika innehållet under lektionerna, i läromedlen, vad som sägs och hur det sägs men också bemötandet av varje enskild elev.

2.3. Idrottsundervisning

2.3.1 Styrdokument

Ett uttalat fokus i Idrott och hälsa är att stimulera eleverna till ett livslångt intresse för fysisk aktivitet. Ämnet ska dels väcka en nyfikenhet och ett intresse för att på kort sikt stimulera till utförande av någon fysisk aktivitet. Därtill poängteras vikten av att innebörden av en god

hälsa också förankras hos eleverna med syftet att samtliga elever ska få en långsiktig förståelse för hur en god hälsa kan upprätthållas (Skolverket, 2000).

Enligt Lpo 94 (Utbildningsdepartementet, 1998) är målet med undervisningen i ämnet Idrott och hälsa att eleverna ska få en allsidig och varierad undervisning. Läroplanen förespråkar även att alla oavsett förutsättningar ska kunna delta och utvecklas på egna villkor. Idrott och hälsa ska dessutom innehålla kunskaper om hälsa och livsstil. I likhet med Lpo 94 skriver Skolverket följande:

Ämnet idrott och hälsa har ett brett innehåll. Ämnets kärna är idrott, lek och allsidiga rörelser utformade så att alla oavsett fysiska eller andra förutsättningar ska kunna delta, erhålla upplevelser och erfarenheter samt utvecklas på sina egna villkor. Grundläggande är ett hälsoperspektiv som innefattar såväl fysiskt och psykiskt som socialt välbefinnande. Ämnet förmedlar därmed en syn på idrott och hälsa som har betydelse för både uppväxttiden och senare skeden i livet. Ämnet stimulerar och engagerar alla att själva ta ett ansvar för uppläggning och genomförande av motion och fysisk träning. (Skolverket 2000, www.skolverket.se/sb/d/2386/a/16138/func/kursplan/id/3872/titleId/IDH1010%20-%20Idrott%20och%20h%E4lsa).

Skolverket (2000) påvisar vidare hur friluftsliv, motion, idrott, idrott och olika rekreationsaktiviteter är mycket värdefulla ur ett hälsoperspektiv. De förespråkar vikten av att barn och ungdomars utvecklande skapar sig en förståelse kring hur kroppen fungerar vilket bland annat innefattar hur ett fysiskt och psykiskt välbefinnande är starkt förknippat med vanor, friluftsliv och regelbunden fysisk aktivitet;

Ämnet idrott och hälsa syftar till att utveckla elevernas fysiska, psykiska och sociala förmåga samt ge kunskaper om den egna livsstilens betydelse för hälsan (Skolverket 2000, www.skolverket.se/sb/d/2386/a/16138/func/kursplan/id/3872/titleId/IDH1010%20-%20Idrott%20och%20h%E4lsa).

Bedömningen i ämnet Idrott och hälsa visar på vikten av aktivt deltagande från den enskilde elevens sida. Bedömningen grundas bland annat på elevens kunskaper om hur den egna kroppen fungerar och hur eleven bland annat genom regelbunden fysisk aktivitet och friluftsliv kan bibehålla och förbättra sin fysiska och psykiska hälsa.

2.3.2 Ämnet Idrott och hälsa i Sveriges skolor

Eriksson m.fl. (2005) har utfört en nationell utvärdering av Idrott och hälsa innefattande såväl elevers som lärares uppfattningar om ämnet samt undersökningar av innehåll och praxis i undervisningen. Ur ett översiktligt perspektiv uppvisas en genomgående positiv inställning gentemot ämnet bland eleverna, och innehållet i undervisningen uppskattas av en majoritet. Baserat på styrdokumentens föreskrifter kring ämnets syfte och mål finns det dock ett antal utvecklingsbara områden sett till såväl lärares och elevers allmänna uppfattningar om ämnet, praxis och innehåll i undervisningen men framförallt utifrån faktumet att alla elever inte når upp till de mål som finns för Idrott och hälsa.

En negativ aspekt är att ämnet trots en utbredd popularitet inte anses vara anpassat för samtliga individer trots en stark betoning på detta i kursplanen. Individer från båda könen som är fysiskt inaktiva på fritiden ansåg sig inte ha något positivt utbyte av ämnet utan de upplevde sin aktivitet och sitt deltagande under lektionerna i Idrott och hälsa vara obefintligt eller mycket lågt. Detta mynnar enligt Eriksson m.fl. (2005) ut i ett undermåligt lärande och att negativa attityder gentemot fysisk aktivitet skapas bland dessa elever.

2.3.2.1 Lärares uppfattning om Idrott och hälsa

I Erikssons m.fl. (2005) nationella utvärdering framkom det att lärare anser att följande fem områden är viktigast att uppnå i undervisningen;

1. Ha roligt genom fysisk aktivitet
2. Lära sig samarbeta
3. Förbättrad fysik
4. Bättre självförtroende
5. Prova på många idrottsaktiviteter (Eriksson m.fl. 2005, s. 22).

Lärarna i Erikssons m.fl. (2005) undersökning fick dessutom besvara vilka aktiviteter som var vanligast respektive viktigast i deras undervisning. Bollaktivitet var den överlägset mest förekommande aktivitetsformen medan lekar och motionsaktiviteter följde på andra och tredje

plats. Bollaktiviteter hamnade dock först som nummer fyra bland de viktigaste aktiviteterna där samarbetsövningar toppade före lekar och motion. Utformningen av undervisningen tenderar enligt undersökningens summerande resonemang att utarbetas utifrån den elevgrupp som är fysiskt aktiva på fritiden och som också tycker om ämnet. Ett viktigt uppdrag i framtiden blir enligt Eriksson m.fl. (2005) därför att uppmärksamma samtliga elever i undervisningen så att det kan ske en anpassning av aktiviteter som stimulerar till ett bestående intresse för fysisk aktivitet (Eriksson m.fl. 2005).

2.3.2.2 Elevers uppfattning om Idrott och hälsa

Erikssons m.fl. (2005) undersökning innefattade vidare 2104 stycken pojkar och flickor i årskurs 9 och där fick eleverna bland annat beskriva hur de upplevde sig själva på lektionerna i Idrott och hälsa, detta för att ge en tydlig bild av vad elever ansåg om ämnet. På frågan om hur mycket eleverna rörde sig på lektionerna så svarade 14,8 % att de inte var med alls, att de sällan var med eller att de var med men utan att röra något nämnvärt på sig. Vidare påvisades att 10,95 % av eleverna inte ansåg sig göra sitt bästa på lektionerna. Utöver detta svarade 12,15 % av eleverna att de inte ansåg sig ta ansvar för sitt arbete i ämnet (Eriksson m.fl. 2005).

Den nationella undersökningen i grundskolan om Idrott och hälsa visade att 55 % av eleverna inte tyckte om den undervisning som bedrevs. Dessutom upplevde 45 % att de inte tyckte undervisningen i Idrott och hälsa var rolig (Eriksson m.fl. 2005). Annerstedt (2007) styrker denna bild och beskriver hur Idrott och hälsa trots en utbredd positiv inställning bland eleverna inte tilltalar alla individer utan att det finns individer som känner obehag inför att delta i undervisningen.

I en undersökning som Larsson och Redelius (2004) genomfört behandlar de flickor och pojkars attityder till ämnet Idrott och hälsa. I resultatet framkom att pojkar var mer positivt inställda till ämnet än vad flickor var. Utöver denna olikhet gick det inte att utläsa någon större könsskillnad då istället den största attitydvariationen grundade sig på vilken kompetens individen upplevde sig ha i ämnet. Därmed påpekar författarna att skillnaden i attityd gentemot Idrott och hälsa är större inom könen flickor och pojkar än mellan de separata könen.

Eriksson m.fl. (2005) ger en annan bild av elevernas inställning till ämnet där deras resultat visade att dans och aerobics var de aktiviteter som gav högst deltagande av flickor medan bollspel var den aktivitet där pojkar hade klart högst deltagande. Även bland majoriteten av flickor hade bollspel ett högt anseende då denna aktivitet var den som efter aerobics och dans gav det högsta deltagandet.

Samtidigt som forskningsresultat uppvisar hur bollspel är en favoriserad aktivitet bland såväl pojkar som flickor så kan resonemanget enligt Larsson och Redelius (2004) föras längre för att göra bilden mer komplett. Bollspelsaktiviteter återfinns nämligen också bland de aktiviteter vilka frekvent nämns som minst omtyckta i undervisningen. Ytterligheterna grundas huvudsakligen på elevernas allmänna attityd till Idrott och hälsa där positivt inställda elever uppskattar förekomsten av bollspel i undervisningen medan omvänt förhållande råder för eleverna med negativ inställning.

Larsson och Redelius (2004) menar vidare att elevers uppfattning av ämnet Idrott och hälsa samt deras egen prestation bottnar i deras egen erfarenhet av fritidsbaserad idrott. Quennerstedt (2006) diskuterar också ett samband mellan fritidsbaserad idrott samt ämnet Idrott och hälsa och hävdar att de fysiska aktiviteterna i ämnet i huvudsak härstammar ur föreningsidrotten och att därtill elever aktiva inom idrottsrörelsen tenderar att ha högre betyg i Idrott och hälsa, detta trots en nedtoning av prestationskrav och tävlingsmoment i ämnet.

2.3.3 Idrott och hälsa – ett ämne för alla?

Sedan namnbytet till ”Idrott och hälsa” 1994 menar Quennerstedt (2006) att en allmän syn på ämnet blivit en tudelning av just idrott och hälsa i en praktiskt samt en teoretisk del med svårigheter att se ett samband mellan undervisningens olika delar som följd.

Quennerstedt (2006) nämner aktivt deltagande som ett grundläggande element för att uppnå godkänt i Idrott och hälsa. Enligt samma författare är en grundförutsättning för ett aktivt deltagande i de allra flesta fall omklädnad och dusch i samband med varje lektion vilket kan kopplas till tankegångar hos Ekberg och Erberth (2000). De för ett resonemang gällande vikten av att läraren riktar uppmärksamhet gentemot hur elever exponerar sina kroppar i Idrott och Hälsa vilket elever kan vara obekväma med. Författarna menar att mobbing ofta kan

synliggöras extra mycket på lektionerna i Idrott och hälsa där samarbetsövningar och olika typer av situationer som kräver respekt och hänsynstagande är vanligt förekommande. Enligt Eriksson m.fl. (2005) är en växande uppfattning bland eleverna att omklädning tillsammans med andra är orsaken till att de inte deltar i Idrott och hälsa. Mer än hälften av de elever som inte når upp till ett godkänt betyg i ämnet uppger detta skäl som orsak till sin frånvaro. Vidare uppvisar en knapp tiondel av flickorna i undersökningen att Idrott och hälsa bidrar till ett sämre förhållande till sin egen kropp och ett sänkt självförtroende.

I kursplanen för Idrott och hälsa (Skolverket, 2000) nämns att orientering, simning, friluftsliv, lek och dans ska vara obligatoriska inslag i undervisningen, däremot finns det inget skrivet om bollspel. En dansk undersökning, som beskriver elevers upplevelser av innehållet i Idrott och hälsa, säger dock att ämnet består till 70-80 % av bollspel med dominans av volleyboll, fotboll och basket (Halling, 2005).

Sandahl (2004) diskuterar vidare ett motsatsförhållande i Idrott och hälsa som med sitt övergripande syfte att stimulera till fysisk aktivitet i huvudsak vänder sig till inaktiva elever men att det samtidigt är de elever med ett redan befintligt intresse för idrott och en förmåga att göra sig hörda som har en dominerande inverkan på ämnets innehåll. Annerstedt (2007) belyser också hur det huvudsakligen är graden av fysisk aktivitet på fritiden som bestämmer huruvida en elev uppskattar Idrott och hälsa eller inte, där fysiskt aktiva elever uppskattar ämnet mer och vice versa.

Larsson och Redelius (2004) har genom forskning konstaterat att flera elever inte kan se någon klar skillnad mellan ämnesinnehållet i Idrott och hälsa och aktiviteterna som bedrivs inom idrottsrörelsen. Lärarna å andra sidan uttrycker att det finns en tydlig gräns och författarna menar att dessa olikartade uppfattningar grundas i att syftet med undervisningen inte framgår tillräckligt tydligt och att eleverna därigenom inte uppfattar någon meningsfullhet med innehållet. Ekberg och Erberth (2000) uppehåller sig också vid diskussioner kring förhållandet mellan föreningsidrott och ämnet Idrott och hälsa där de problematiserar hur elever som inte aktiverar sig i föreningsidrott hamnar utanför även i ämnet Idrott och hälsa. Detta baseras på det försprång som fritidsidrottande elever har när Idrott och hälsa präglas av bollsporter vilket ofta medför att elever utan djupare erfarenhet i aktiviteterna skapar sig en negativ attityd till ämnet. Annerstedt (2007) betonar betydelsen av att läraren förankrar positiva attityder inför fysisk aktivitet hos eleverna. Genom att eleverna

får positiva erfarenheter av olika aktiviteter ökar möjligheterna att de utveckla ett intresse för ämnet och finner det meningsfullt att delta i undervisningen. Sett ur ett längre perspektiv ökar också sannolikheten att ett varaktigt intresse för fysisk aktivitet upprätthålls. För att få till stånd en sådan utveckling har läraren en väldigt viktig roll i att själv agera entusiastiskt och inspirerat för att eleverna ska uppleva lektionerna som givande och få möjlighet att därifrån utveckla ett varaktigt intresse för fysisk aktivitet. Den kortsiktiga motivationen är grundläggande men samtidigt måste det finnas en medvetenhet om att det är den långsiktiga motivationen för att bedriva fysisk aktivitet som behöver stimuleras och att uppnå denna bestående motivation är betydligt svårare jämfört med att skapa motivation inför en specifik aktivitet (Annerstedt, 2007).

Wernersson (1988) berör ovanstående problematik utifrån ett genusperspektiv då hon menar att pojkar har större fokus på sig under lektionerna i skolan i jämförelse med flickor. Flickor ses av författaren som passiva, osäkra eller rädda och att de mot den bakgrunden inte uttrycker sig och tar plats i klassrummet. Vidare anser Wernersson (1993) att pojkar tenderar att vara svårare att få motiverade om de inte har intresse för ämnet, vilket kan innebära att undervisningen anpassas efter dem. Könsuppdelad undervisning lyfts därför fram som gynnsamt för flickor utifrån ett prestationsperspektiv samt för att bibehålla ett bra självförtroende.

Wernersson (1995) för samtidigt ett resonemang där hon belyser komplexiteten när det gäller val mellan sam- och särundervisning och menar att den huvudsakliga problematiken med att utforma en undervisning ligger i kunskapsskillnaderna mellan individerna i klassen snarare än könsskillnaderna. Valet mellan sam- och särundervisning sammanfattas som en avvägning utan något entydigt svar där olika individer och grupper kan gynnas av båda uppläggen beroende på situationen. Redelius (2004) är inne på samma linje och ifrågasätter huruvida undervisningen i Idrott och hälsa är missanpassad för flickor i allmänhet då flickor med en positiv attityd till ämnet uppvisar mer likheter med pojkar som uppskattar ämnet i jämförelse med andra flickor.

Problematiken med att skapa ett ämne för alla kan enligt Redelius (2004) dels ses som en könsfråga men i första hand är det förmågan att anpassa lektionerna i Idrott och hälsa, såväl innehållsmässigt som utmaningsmässigt, på ett sätt som gör att samtliga elever kan delta utifrån sina egna förutsättningar vilket kan beskrivas som knäckfrågan i Idrott och hälsa,

utifrån syftet att stimulera samtliga elever till ett fysiskt aktivt liv (Redelius, 2004). Annerstedt (2007) belyser vikten av individualisering i ämnet för att på bästa sätt tillmötesgå elevernas olika förutsättningar och inlärningsbehov. Individualiseringen innefattar primärt en anpassning av svårighetsgraden i olika aktiviteter som kan bidra till att samtliga elever ska känna meningsfullhet och bli stimulerade till utveckling.

Utifrån ämnet Idrott och hälsas övergripande syfte är det enligt Redelius (2004) i första hand de inaktiva eleverna som bör ha mest fokus och för att fånga dessa elevers uppmärksamhet och intresse är det tänkbart att ämnets popularitet bland de aktiva eleverna behöver utmanas. En sådan utmaning kan innefatta ett förändrat innehåll med en nedskärning av tiden för bollspel som ett alternativ men också en ständig reflektion hos läraren med funderingar kring vilket innehåll som faktiskt sporrar till vidare fysisk aktivitet.

2.3.4 Tävlning och prestation i Idrott och hälsa

Bengtström (1995) diskuterar hur prestationskraven under lektionerna i Idrott och hälsa påverkar elevers motivation för att delta. Prestation kan enligt författaren vara laddat med såväl negativ som positiv energi där vissa uppfattar kraven som en morot för utveckling medan andra förknippar det med en rädsla för att misslyckas. Ställningstagandet bottnar i den enskilde individens uppfattning om sig själv vilken i sin tur utvecklas genom samspel med omgivningen. Det är av stor vikt att självuppfattningen och omgivningens uppfattning stämmer överens för att den enskilde individen ska kunna upprätthålla ett självförtroende vilket sedermera är en viktig förutsättning för att en utveckling ska kunna ta vid (Bengtström, 1995)

När nämnt förhållande mellan självuppfattning och andras bild av ens förmågor inte är kompatibel samtidigt som lärarens prestationskrav är endera för låga endera för höga kan responsen från individen bli negativ. Detta kan liknas vid Czikkentmihaylyi's (1990) teori om flow där förhållandet mellan förmåga och utmaning inte får vara för stort (se vidare 2.4).

Redelius (2004) konstaterar att mindre fysiskt aktiva elever som har en syn på Idrott och hälsa som en arena för prestation och tävling tenderar att bli passiva och osäkra under lektionerna trots att dessa elever är den viktigaste målgruppen för undervisningen. En sammanställning av tankar från elever med en negativ uppfattning om Idrott och hälsa visar bland annat att dessa

elever generellt har sämre betyg i ämnet, inte har något förtroende för sin egen förmåga eller inte är engagerade i idrottsrörelsen (Redelius 2004).

Engström och Redelius (2002) diskuterar idrottskulturens normer och hur individen behöver vara anpassningsbar till dessa. Den enskilde individen ska vara målmedveten, vara benägen till stor mängd träning samt ha en förkärlek till konkurrens. En generell betraktelse är att ord som ”konkurrera”, ”presterar” och ”vinna” är underförstådda och förknippade med utövandet av idrott. Författarna menar att de grundläggande normer som omger idrotten framställer lågpresterande individer som misslyckade.

Enligt Annerstedt (2007) har lektionerna i Idrott och hälsa en utformning som mer än något annat ämne tydliggör prestationsskillnader mellan elever då det vid majoriteten av aktiviteterna finns en tydlig gräns som avslöjar vad eleverna presterat, misslyckanden blir därigenom svåra att dölja.

Ekberg och Erberth (2000) framhåller lekens fördelar i Idrott och hälsa där inga tävlingsmoment är närvarande och således inga konkreta situationer för eleverna att misslyckas i. Däremot anses att tävlingsmoment kan ge en injektion i vissa undervisningssituationer men att en reflektion kring användandet av tävlingsmomentet är nödvändig. Utöver det finns det i den nutida kursplanen för Idrott och hälsa inte något av begreppen ”prestation” eller ”tävling” nämnda som något obligatoriskt inslag (Skolverket, 2000).

Lundvalls (2004) undersökning synliggjorde att tävlingar, utmaningar och lagsporter angavs som en viktig faktor av såväl de positivt som negativt inställda respondenterna. Den sistnämnda kategorin angav att de upplevde en inkompetens, frustration, ointresse och tvång inför innehållet i Idrott och hälsa medan elever med en positiv inställning till ämnet såg dessa som motiverande och utvecklande.

2.4 Motivation

Eysenck (2000) beskriver begreppet motivation som en förklaring till varför människor uppträder på ett visst sätt i en specifik situation.

2.4.1 Grundläggande motivationsteorier

2.4.1.1 Maslows behovshierarki

I enlighet med Maslows (1943) behovshierarki finns det ett samband mellan behov och motivation. Motivation anses som den grundläggande psykologiska orsaken bakom människors handlande. I hierarkin är behoven som styr motivationen indelad i fem successiva steg. Behovspyramiden är uppbyggd med de mest grundläggande behoven underst såsom de rent kroppsliga och fysiska behoven. Därefter följer trygghetsbehovet som innebär personlig säkerhet. Det tredje behovet innefattar olika typer av relationer människor emellan. Behovskategori fyra berör vårt behov av uppskattning från omgivningen medan det femte behovet inbegriper ett behov av självförverkligande som betonar individens möjlighet till att få utlopp för sin kreativitet. Teorins utgångspunkt är att nya behov framkommer så fort ett behov blivit tillfredsställt. Enligt teorin förekommer ett flertal behov parallellt men individen tillämpar sedan en prioritering av behoven. Individens motivation i en enskild situation grundas därigenom i hur individen prioriterar i förhållande till sina behov (Maslow 1943).

2.4.1.2 Behavioristisk motivation

Det behavioristiska synsättet på motivation koncentreras till tankar om hur omgivningen påverkar och stimulerar en individ till ett specifikt beteende eller en handling. En individs beteende och handling har i sin tur stark koppling till de erfarenheter individen bär med sig inom ett särskilt område eller en särskild aktivitet. Positiva erfarenheter av en aktivitet bidrar till att individen tenderar att ha högre motivation till att utföra en aktivitet medan de motsatta förhållandena råder om erfarenheterna är negativa. Utifrån detta faktum tillskriver individen olika situationer som endera positiva eller negativa och denna värdering är avgörande för handlandet. Omgivningen har sedermera en central funktion för individens ställningstagande inför olika situationer och kan stimulera individen till ett specifikt beteende med positiv feedback, så kallad förstärkning. Exempel på förstärkningar kan vara belöningar såsom betyg och pengar eller bestraffningar liksom reducerad handlingsfrihet (Säljö, 2005)

2.4.1.3 Kognitiv motivation

Kognitivismen är en annan gren i beteendevetenskapen/psykologin som inriktar sig på att förklara orsakssamband till människors motivation och lärande. Fokus ligger på att beskriva individens motivation som en inre process där motivationen i en specifik aktivitet har sitt ursprung i individens tankevärld. Motivationen till att utföra en specifik aktivitet härstammar därför ur huruvida individen ser en mening med att utföra aktiviteten och att individen skapar ett intresse för en aktivitet utifrån sina egna förutsättningar (Säljö, 2005).

2.4.2 Självbestämmandeteorin

För att kunna studera och förstå motivation för och emot fysisk aktivitet så anser Biddle och Mutrie (2007) att ”Självbestämmandeteorin” (The Self-Determination Theory) är en viktig aspekt att ha med i resonemanget, speciellt när det gäller att skapa en ökad förståelse för hur fysisk aktivitet kommer att se ut i framtiden. Deci och Ryan (2000a) har skapat Självbestämmandeteorin som en del inom motivation där människan till fullo bestämmer sina egna handlingar helt utan yttre påverkan från omgivningen. Författarna påpekar vikten av att människan själv finner de handlingar som utförs relevanta och meningsfulla. Deci och Ryan (2000a) menar att det är då resultatet av den specifika handlingen blir som bäst men även att kreativiteten och lärandet tilltar. Deci och Ryan (2000a) gör en särskiljning mellan två olika typer av motivation och benämner dem som ”intrinsic motivation” och ”extrinsic motivation”, det vill säga inre och yttre motivation.

2.4.2.1 Inre/yttre motivation

Deci och Ryan (2000b) definierar inre motivation som handlingar vilka utförs av inre vilja och glädje från den specifika individen och inte från någon yttre påverkan såsom belöning eller bestraffning. Inre motivation uppstår genom ett samspel mellan individen och aktiviteten, samma individ kan ha sann inre motivation för en aktivitet men samtidigt vara totalt omotiverad för en annan aktivitet. Sett ur ett annat perspektiv kan skilda individer ha en helt olik motivation till precis samma aktivitet, motivationen är därmed enskild och kan bland annat grundas på tidigare erfarenheter. Inre motivation betecknas som urtypen för högt självbestämmande och aktiviteter som utförs med denna motivationsform genomförs för att

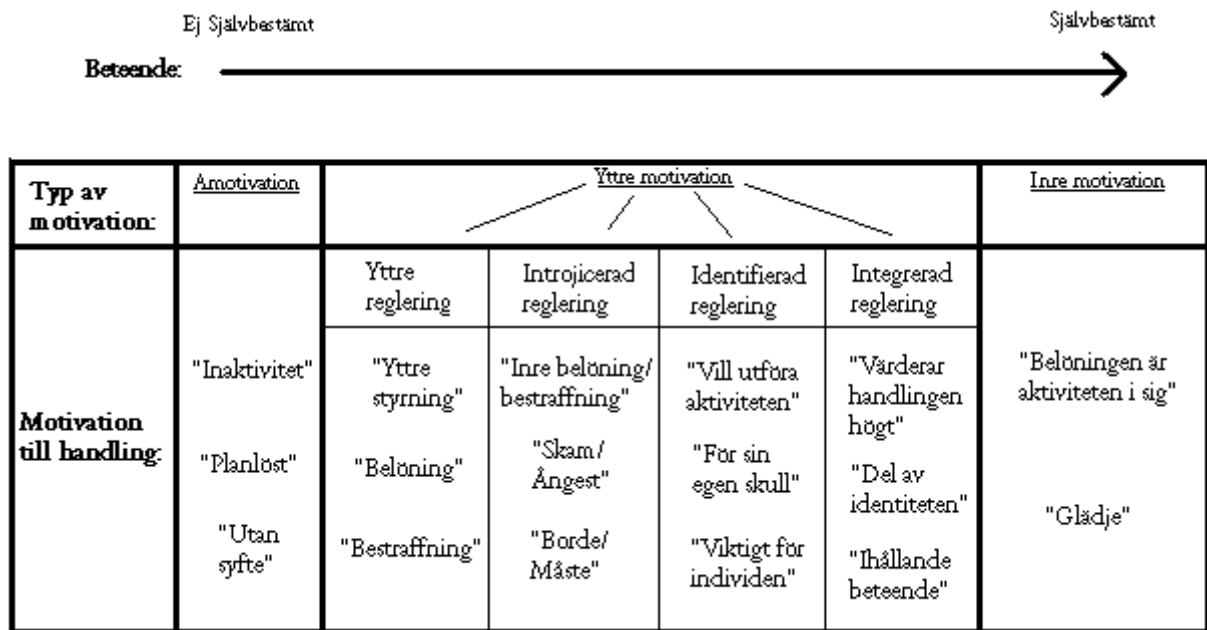
aktiviteten i sig ger en lyftande känsla. Baserat på detta sätts vinster som kan erfaras med aktiviteten åt sidan utan motivationen är enbart att få utföra den specifika aktiviteten i sig.

En annan del av motivation benämns av Deci och Ryan (2000b) som yttre motivation och är till skillnad mot inre påverkad av omgivningen. Författarna klargör att inre motivation som tidigare nämnts har en väsentlig del inom området motivation men då ett stort antal aktiviteter som människan utför inte framkallar någon inre motivation så krävs ibland någon form av yttre motivation. Aktiviteter som utförs men som inte genomförs av glädje till själva aktiviteten kräver någon form av yttre motivation för att människan ska utföra dem. Det krävs att individen kan se ett positivt utfall av att utföra aktiviteten. Deci och Ryan (2000b) utvecklar sitt resonemang och poängterar att de flesta lärandesituationer som skapas för elever i skolan utgår från yttre motivation och frågar sig hur ett inre motiverat klimat skulle kunna skapas för att bidra till ett bättre livslångt lärande.

2.4.3 Deci och Ryans motivationsskala

Deci och Ryans (2000a) tidiga forskning utgick enbart ifrån att handlingar var utförda av antingen inre eller yttre motivation. Efter fortsatta studier av författarna ansåg de detta synsätt som bristfälligt och konstruerade istället en glidande skala där ”Amotivation” och ”Inre motivation” blev ytterligheterna, däremellan beskriver de även fyra olika steg av yttre motivation. Med denna skala menar författarna att ju närmare en individ befinner sig inre motivation, ju högre är självbestämmandet inom denna aktivitet och därigenom blir också resultatet bättre. Med denna skala vill Deci och Ryan (2000a) upplysa på vilket sätt en människa kan gå från amotivation till inre motivation inom en aktivitet och denna process benämner de som internalisering. För att internalisering ska kunna ske menar författarna att individen måste inneha en känsla av samhörighet, kompetens, självbestämmande och glädje. Vad gäller samhörighet menar författarna att inre motivation är lättare att uppnå om individen känner gemenskap i gruppen den befinner sig i genom att det blir mer inspirerande att utvecklas tillsammans. Individen bör också uppleva en känsla av kompetens för att kunna röra sig mot inre motivation på Deci och Ryans (2000a) skala. Detta kräver att aktiviteten som utförs ligger på en lagom svårighetsgrad så att utmaningen varken blir för lätt eller svår, vilket i sådana fall skulle kunna innebära att individen inte finner aktiviteten meningsfull. Författarna delger även att handlingar utförda med en hög grad självbestämmande utan någon större påverkan av omgivningen bidrar till en ökad positivism av handlingen i sig. Generellt

för de flesta individer är att de vill känna kontroll över sitt eget liv och utföra aktiviteter de själva valt. Den sista del som Deci och Ryan (2000a) tar upp som viktig för att skapa inre motivation för handling är glädje till den specifika aktiviteten. Författarna påpekar att om individen inte känner att en aktivitet i sig är rolig så är det en omöjlighet att ta steget fullt ut till inre motivation.



Figur 1. Modell över Deci och Ryans (2000a) motivationsskala.

Nedan följer en djupare förklaring av de olika motivationsstegen som finns för utveckling i riktning mot inre motivation i enlighet med Deci och Ryan (2000a):

2.4.3.1 Amotivation

Amotivation är det första steget som Deci och Ryan (2000a) benämner. I detta läge saknar individen både inre och yttre motivation vilket innebär att handlingen fullständigt uteblir eller utförs helt utan syfte och mål.

2.4.3.2 Yttre reglering

Det stadium som ligger närmast amotivation i skalan benämns av Deci och Ryan (2000a) som Yttre reglering och förklaras som den typiska formen av yttre motivation. Denna motivationstyp är helt styrd utav omgivningen i form av belöning eller bestraffning likt ett

behavioristiskt synsätt som tidigare nämnts och har därmed den lägsta nivån av självbestämmande.

2.4.3.3 Introjicerad reglering

Nästa steg inom yttre motivation är enligt Deci och Ryan (2000a) Introjicerad reglering där självbestämmandet av en handling ökar men dock bara i en liten grad, vilket innebär att den yttre påverkan fortsatt är en väsentlig del av motivationen. Motivationen är grundad på att individen känner sig stolt efter genomförd aktivitet eller skam och ångest om inte aktiviteten blir utförd.

2.4.3.4 Identifierad reglering

Ytterligare ett steg i internaliseringen inom yttre motivation gentemot inre motivation benämns av Deci och Ryan (2000a) som identifierad reglering. I detta stadium upplever individen ett större självbestämmande och ”vill” utföra aktiviteter istället för en känsla av att den ”borde” eller ”måste” som varit fallet i föregående steg. Konkret inom idrottsutövning innebär det att de individer som regelbundet motionerar för sin egen hälsa och välbefinnandes skull gör det mer av sin egen vilja och aktiviteten blir en del av personens identitet.

2.4.3.5 Integrerad reglering

Den mest internaliserade delen inom yttre motivation benämns av Deci och Ryan (2000a) som integrerad reglering. Detta steg är i jämförelse med de tidigare nämnda den del av yttre motivation som ligger närmast inre motivation och är därmed den som har störst del av självbestämmande. Inom idrott är det denna del av de yttre stegen som ger ett mer ihållande motionsutövande genom att individen accepterat de yttre motiven till fullo och ser det ännu mer som en del av sin identitet och viktigt för sitt välbefinnande.

2.4.3.6 Inre motivation

Inre motivation uppstår som tidigare nämnts av Deci och Ryan (2000a) när en individ känner en inre glädje för att utföra aktiviteten. Detta är det sista steget inom motivationsskalan vilket

innebär att självbestämmandet i detta steg är totalt. I detta steg är det enligt författarna klart störst chans att lära sig nya saker men även störst sannolikhet att ett visst beteende blir livslångt. Författarna påpekar slutligen att det är denna form av motivation som eftersträvas inom fysisk aktivitet för att människor ska få ett bestående intresse för att motionera.

2.4.4 Flow

Enligt Czikzentmihaylyi's (1990) teori om flow måste alltid utmaningen och kunskapen i en specifik aktivitet vara förenliga för att intresset och motivationen ska upprätthållas hos individen. Flow beskrivs som ett koncentrationstillstånd där en person lägger allt fokus på den aktuella aktiviteten och negligerar alla andra tankar och känslor. En annan del i definitionen inkluderar en glädje och harmoni hos den enskilde personen med en symbios mellan tankevärlden och det fysiska. En grundläggande premis för upprätthållandet av flow är att det finns en balans mellan utmaning i en aktivitet och kunskaperna hos eleven. När utmaningen är för hög respektive för låg i förhållandet till elevens förmåga kan responsen utmynna i endera rädslan, tristess, oro eller ångest (Czikzentmihaylyi, 1990).

2.4.5 Prestationsmotivation

Hassmén m.fl. (2003) beskriver översiktligt vikten av motivation för att kunna prestera, all prestation försämras om motivationen brister. Motivation är därigenom central för alla mänskliga aktiviteter och grundläggande vid alla typer av prestationer.

Prestationsmotivation grundas enligt Weiner (1986) på betydelsen av framgång eller misslyckande i en viss aktivitet. Gränsen för vad som bedöms som framgång respektive misslyckande bottenar i sin tur i omgivningens normer och krav. Prestationsmotivationen innefattar två ytterligheter med rädslan för att misslyckas å ena sidan och viljan att ta sig an en utmaning å den andra. En människa skattar alltid sin egen förmåga i förhållande till dessa ytterligheter vid utförande av en aktivitet som kan bedömas av omgivningen. Konkret innebär prestationsmotivationen på ett allmänt plan att en för svår uppgift tenderar att undvikas på grund av rädslan att misslyckas medan en för lätt uppgift avstås baserat på frånvaron av tillräcklig utmaning. Den optimala svårighetsgraden för en aktivitet hamnar därför i gränslandet mellan dessa båda ytterligheter (Weiner 1986).

Vidare kan prestationsmotivation enligt Weiner (1986) förklaras som en uppdelning mellan dels ett framgångssökande och dels ett undvikande av misslyckande och det påtalas hur en individ bemöter situationer utifrån någon av dessa ytterligheter. Utifrån individens motivationsinriktning uppstår sedan ett samspel med omgivningen och denna interaktion ger sedermera upphov till skam, stolthet eller annat känslomässigt tillstånd. Grundat på denna process uppkommer endera ett närmande eller undvikande förhållningssätt i prestationsrelaterade situationer. Personer som motiveras av en strävan efter framgång uppvisar generellt en vilja att utmana sig själv och uppnår därigenom mer omfattande prestationsförbättringar i relation till de personer som i huvudsak motiveras av att undvika misslyckande (Weiner 1986).

För att ytterligare tydliggöra hur prestationsmotivation särskiljer individer i olika prestationsinriktade situationer utvecklar Weiner (1986) resonemanget till att i huvudsak innefatta förekomsten av testmoment som kan värderas av andra människor. Han beskriver hur situationer med inslag av testmoment och prestationer inför en grupp där prestationen kan värderas uppkallar en rädsla och oro hos individer som motiveras genom att försöka undvika misslyckande. Individernas negativa inställning till klimatet i värderande och testande aktiviteter inverkar också negativt på individernas motivation till den specifika aktiviteten (Weiner 1986).

2.4.6 Fysisk självkänsla

Självkänslan har en central del i individens liv där interaktion med omgivningen är ett ursprung till varje individs självbild och i förlängningen självkänslan hos varje individ. Individens grad av självkänsla står sedan i nära anslutning till individens motivation inom ett specifikt område. En individ med låg självkänsla präglas av ångest och oro vilket kan få negativa konsekvenser för motivationen till en viss aktivitet. Enligt samma princip ökar en förhöjd självkänsla sannolikheten till ökad motivation och denna teori gäller också för den fysiska självkänslan i förhållande till motivationen inför fysisk aktivitet i Idrott och hälsa (Raustorp, 2006).

Whitehead (1995) tar upp kopplingen mellan fysisk självkänsla och motivation. Den fysiska självkänslan är tillsammans med social och kognitiv självkänsla underkategorier av begreppet

”global självkänsla”. Vidare kan den fysiska självkänslan indelas i följande fyra undergrupper:

- Fysisk styrka
- Kroppattraktivitet
- Motorisk kompetens
- Fysisk kondition (Whitehead 1995).

I dem enskilda undergrupperna av fysisk självkänsla finns det sedermera en särskild situationsbunden självkänsla vilket kan beskrivas som en individs tilltro till sin egen förmåga i en specifik situation (Bandura 1986).

Harters (1985) kompetens-motivationsteori beskriver den fysiska självkänslans betydelse för motivation. Teorin berör hur den fysiska självkänslan påverkar deltagande i fysisk aktivitet. En individs delaktighet i fysisk aktivitet baseras på hur eleven upplever sin egen kompetens i den specifika aktiviteten och om aktiviteten upplevs som betydelsefull för individen. En individ med hög självupplevd förmåga i en aktivitet som därtill prioriteras högt av individen vill visa sin kompetens i just den aktiviteten och därigenom ökar graden av motivation till fysisk aktivitet om den fysiska självkänslan är hög.

2.5 Att främja fysisk aktivitet

Enligt Annerstedt (2001) har lärarna ett stort inflytande på eleverna och detta bör tas fasta på genom att försöka påverka elever i önskvärd riktning. Elever som är stillasittande och inte spontanidrottar ska genom ämnet Idrott och hälsa få kunskap om vikten av fysisk aktivitet på fritiden, vilket kan stimulera till en förändrad livsstil. En betydande del i lärarens uppdrag handlar om hur denne utformar sin undervisning på ett som gör att eleverna blir motiverade att delta vilket innefattar moment som eleverna känner intresse och meningsfullhet inför.

Enligt Auweele (1999) är ”Mastery climate”, ett motivationsklimat, något alla lärare bör sträva efter under lektionerna. Det innebär att läraren ska få eleverna att förstå att misstag är en del av inlärning och därmed skapas ett klimat där alla vågar misslyckas. Vidare innebär det

att eleverna får positiv feedback från läraren när de anstränger sig, gör sitt bästa, visar framsteg, hjälper andra att förbättras samt uppfattar att varje individs insats är viktig.

Kirk (1997) betonar att det är viktigt att undervisningen i ämnet Idrott och hälsa tydligare kopplas till elevernas fritidsintressen. Det är viktigt att eleverna erbjuds ett brett utbud av aktiviteter som de själva får vara med och påverka samt att få delta efter egen förmåga. För att kunna uppnå detta anser Kirk att lärare måste följa med i samhällsutvecklingen och ta del av de rörelseaktiviteter som är aktuella. Raustorp (2006) berör också sambandet mellan intresse och aktivitet men ur ett annat perspektiv då han framhåller vikten av att varje individ ges möjlighet att genom undervisning i Idrott och hälsa utveckla ett personligt intresse för fysisk aktivitet i syfte att stimulera ett fysiskt aktivt liv på lång sikt.

En central del i främjandet av fysisk aktivitet är enligt Raustorp (2006) stimulerandet av den fysiska självkänslan. Kunskapen om den fysiska självkänslan hos varje elev har stor betydelse för läraren i syfte att kunna motivera eleven, ge korrekt feedback och i förlängningen ha en överblick som underlättar utformningen av undervisningen sett till innehåll och svårighetsgrad. Styrdokumenten (Utbildningsdepartementet 1998) för Idrott och hälsa betonar hur läraren ska sträva efter att varje individ utvecklar en positiv självbild. Utifrån denna föreskrift diskuterar Raustorp (2006) olika sätt som kan främja den fysiska självkänslan

Raustorp (2006) poängterar ett vedertaget synsätt som säger att delaktighet i idrott är gynnsamt för den personliga självkänslans utveckling. Dock finns det ett antal grundläggande krav som behöver uppfyllas för att deltagandet ska ge positiv effekt på självkänslan. Det handlar översiktligt om att individen måste ha en chans att klara av det som de ställs inför och individen måste värdesätta och vara motiverad inför uppgiften. Utöver dessa generella kriterier ger författaren ett antal detaljerade exempel som viktiga förutsättningar i lärarens arbete med att främja den fysiska självkänslan hos eleverna. På en fysisk nivå anges hur aktiviteterna i undervisningen ur ett intensitetsperspektiv bör variera mellan låg- och högintensiva aktiviteter (Raustorp 2006).

Undervisningen bör också vara utformad med ett konstant närvarande hänsynstagande till hur aktiviteterna på lektionen påverkar jämförelsen mellan eleverna. Genom att dämpa förekomsten av värderande inslag i undervisningen minimeras risken att elever med begränsade färdigheter i en specifik aktivitet får en försämrad självkänsla till följd av

exempelvis förluster och upplevelser av otillräcklighet. Istället bör aktiviteterna präglas av självstyrning och uppmuntran till framgång. På ett konkret plan innefattar detta aktiviteter där intensitetsgraden är självbestämd som ger eleverna chans att uppnå en känsla av framgång, vilket i sin tur ökar sannolikheten till att de tycker aktiviteten är rolig och att de fortsätter delta (Raustorp 2006).

Aktiviteterna borde med fördel enligt Raustorp (2006) vara utvalda med mer långsiktiga utgångspunkter än den specifika lektionen. Detta med syftet att aktiviteterna ska vara möjliga att praktisera under hela livet vilket främjar såväl den enskilde individen som kommande generationer genom att kunskap om en hälsosam livsstil förankras. Genom kontinuerliga diskussioner kring värdet av fysisk aktivitet kan den enskilde individen stimuleras till att utveckla en aktiv identitet som underlättar när individen ska utforma en egen varierad repertoar av fysiska aktiviteter och självmant medverka i fysiska aktiviteter som grundas på egna val (Raustorp, 2006).

3. Empiri

3.1 Metod

I metodavsnittet presenteras undersökningens utformning. Författarna tar i metoden avstamp ifrån de teorier som är aktuella för undersökningens område. Kapitlet innefattar beskrivning av forskningsstrategi och insamlingsmetod samt utöver det även en summering av hur undersökningen genomförts samt en presentation av analysmetoden.

3.1.1 Insamlingsmetod

Med tanke på att syftet med denna studie är att undersöka vad elever i årskurs nio med hög frånvaro och/eller låg aktivitet i ämnet Idrott och hälsa anger som skäl till att inte delta i undervisningen samt vad de uppger skulle öka deras aktivitetsgrad bestämde vi oss för att använda en kvalitativ undersökning, innefattande intervjuer. En kvalitativ undersökning används enligt Trost (2005) om forskaren är intresserad av att finna mönster. Detta passade den här undersökningen bättre än den kvantitativa modellen i vilken forskaren är mer intresserad av frekvenser och procentsatser.

Enligt Trost (2005) kan kvalitativa intervjuer kännetecknas av att man som forskare ställer enkla, raka frågor och därigenom får innehållsrika svar. Detta leder i sin tur till att ett rikt material fås fram, ett material som ger mer djupgående insikter i ämnet.

Vi arbetade med semistrukturerade intervjuer, det vill säga frågorna var gjorda i förväg men gav utrymme för diskussion. Denscombe (2000) menar att intervjuaren ska vara flexibel och att tyngdpunkten bör ligga på den intervjuades synpunkter. Intervjuerna som gjordes var personliga, det vill säga att de handlade om individernas egna erfarenheter från idrottsundervisning och fysisk aktivitet. Intervjuerna var även personliga ur den aspekten att vi satt i enrum med informanterna där ingen annan kunde höra vad dem berättade.

3.1.2 Genomförande

Inledningsvis sammanställdes ett antal intervjufrågor (se bilaga 1). Frågorna i undersökningen konstruerades av författarna och utarbetades för att ge svar på studiens frågeställningar. Frågorna behandlade såväl informanternas självupplevda situation inom ämnet Idrott och hälsa som deras uppfattningar om hur den allmänna synen på ämnet bland övriga elever ser ut. Informanterna fick frågor som berörde fysisk aktivitet i allmänhet, lektionsinnehåll, socialt samspel i anslutning till ämnet Idrott och hälsa samt olika motivationsfaktorer i ämnet.

Efter kontakt med läraren på en skola valde han sedan ut fem lämpliga intervjupersoner, samtliga med hög frånvaro och/eller låg aktivitet i ämnet. Informanterna kontaktades och informerades om vår undersökning och önskan att få göra personliga intervjuer med dem. De informerades även om intervjuens syfte och att det var helt frivilligt att delta samt att de kunde avbryta deltagandet närhelst de ville. Författarna överlämnade också ett brev där informanterna fick ge sitt skriftliga godkännande till att delta i undersökningen (se bilaga 2). Intervjuerna genomfördes på platser i skolan som informanterna själva valde, dels av praktiska skäl men också för att informanterna skulle känna sig så trygga som möjligt i situationen. Trost (2005) betonar vikten av att skapa lämpliga förutsättningar för informanterna med syfte att skapa en trygg situation för dem.

Vi använde oss av ljudupptagningar som kunde erbjuda en permanent och fullständig dokumentation av intervjun. Vi kunde koncentrera oss på svaren och därmed även ställa eventuella följdfrågor. Vi stödde oss på Kvaless (1997) resonemang där han påpekar att en bandspelare gör så att forskaren kan koncentrera sig på ämnet och dynamiken i intervjun.

Efter att vi lyssnat på ljudbanden så transkriberades det framkomna materialet till text. Utifrån transkriberingen kunde det sedan bestämmas hur resultatet skulle organiseras, analyseras och redovisas.

Transkribering av resultatet gjordes i refererande form där varje informants svar beskrevs i löpande text. Vid transkriberingen gjordes en sortering där endast material med relevans för studiens syfte sammanställdes. Den information som inte ansågs intressant för studien såsom ämnesseparerade historier och intetsägande ord sorterades av samma skäl bort. Efter transkriberingen av resultatet gjordes en ingående analys av vad informanterna sagt i

förhållande till studiens syfte. Det transkriberade resultatet ledde till en logisk kategorisering med utgångspunkt ifrån studiens frågeställningar. I varje kategori som framkom analyserades sedan informanternas svar för att tydliggöra likheter och skillnader mellan dem och de delar i informanternas svar som ansågs relevanta redovisas. Utöver sökandet av mönster inkluderar resultatredovisningen i vissa fall djupare inblick på individuell nivå för att kunna urskilja den enskilde individens situation med syfte att tydligare besvara studiens frågeställningar. Resultatet fick sedan ligga till grund för vår diskussion.

3.1.3 Analyismetod

Enligt Denscombe (2000) måste kvalitativa data organiseras innan de låter sig analyseras. Materialet sammanställdes med hjälp av de ljudupptagningar som gjordes vid intervjuerna. Resultatet av intervjuerna återges i en sammanhängande text där citat som är intressanta för undersökningens syfte plockats ut.

När resultatet var sammanställt föll det sig logiskt att kategorisera materialet utifrån studiens frågeställningar. Varje kategori i resultatet har därmed sitt ursprung från respektive frågeställning och likaså sin rubricering. Dessa kategorier som valts ut i relation till studiens frågeställningar är därmed;

- Elevers erfarenheter av fysisk aktivitet och deras uppfattning om hälsa och motion
- Lektionsinnehållets betydelse för elevers motivation i ämnet Idrott och hälsa
- Betyg och tävling som motivationsfaktorer i ämnet Idrott och hälsa
- Den sociala miljön i anslutning till ämnet Idrott och hälsa.

Resultatet i respektive kategori har analyserats med utgångspunkt ifrån Deci och Ryans (2000a, b) och Czikzentmihaylyis (1990) motivationsteorier (Se kapitel 2.4.2 till 2.4.4). Vårt resultat presenteras i förhållande till dessa för att kunna förankra och definiera olika anledningar till att elever uteblir eller inte deltar aktivt i Idrott och hälsa.

3.1.4 Etiska överväganden

Informanterna fick information om syftet med vårt arbete och av hänsyn till informanterna kallas de i vår studie för person A, B, C, D och E och varken skola eller ort namnges. De

skulle känna sig helt bekväma i intervjusituationen utan någon oro för att deras identitet avslöjas. Samtliga informanter fick ett brev med en kortare beskrivning av undersökningen samt frivilligheten att delta. Varje informant fick sedan ge ett skriftligt godkännande på att de frivilligt deltog i undersökningen. Eftersom bandupptagningar gjordes var vi noga med att berätta för informanterna att banden skulle förstöras efter att vi genomfört vår redovisning.

3.1.5 Undersökningsgrupp

Vi valde att intervjua fem elever i nionde klass. Våra informanter hade hög frånvaro och/eller låg aktivitetsgrad i ämnet Idrott och hälsa och gick i olika klasser. Vi ville inte att de skulle känna varandra och på så sätt vara påverkade av varandras åsikter. Då vi haft kontakt med läraren på den aktuella skolan vid tidigare tillfällen valde vi att kontakta honom inför undersökningen för att underlätta vårt arbete. Vi presenterade vårt syfte och våra frågeställningar för den ansvarige läraren och denne valde sedan ut eleverna utifrån dessa kriterier. Nedan följer en kortare presentation av de berörda informanterna för att ge en överblick över deras situation i ämnet Idrott och hälsa utifrån den bild som den ansvarige läraren förmedlat.

Informant A

Informant A är en pojke som har betyget G i Idrott och hälsa. Hans frånvaro i Idrott och hälsa uppgår till knappt 20 % och han uppvisar generellt ett passivt beteende i Idrott och hälsa. Han beskrivs som en relativt stökig person med ett lågt intresse för ämnet.

Informant B

Informant B är en pojke som inte har godkänt betyg i Idrott och hälsa. Han har en frånvaro på ungefär 10 % i ämnet Idrott och hälsa men är frekvent en mycket passiv elev under lektionerna. Han beskrivs som en mycket försiktig och tillbakadragen person med övervikt och stor fysisk begränsning.

Informant C

Informant C är en pojke som har G i Idrott och hälsa. Han är frånvarande vid cirka 20 % av lektionerna i Idrott och hälsa. Hans aktivitetsgrad på lektionerna är mycket varierande men har ofta en negativ inverkan på sina klasskamrater. Informant C tillhör en av skolans stökigare elever och har en ledande ställning bland sina kamrater. I Idrott och hälsa uppvisas oftast ett mycket lågt engagemang, detta trots hög fysisk förmåga och hög kvalité inom vissa moment.

Informant D

Informant D är en flicka som inte är godkänd i Idrott och hälsa. Hon är ofta närvarande vid lektionerna i Idrott och hälsa men är genomgående mycket passiv i undervisningen. Informant D beskrivs som en mycket tyst och tillbakadragen person och med en stor osäkerhet under lektionerna i Idrott och hälsa.

Informant E

Informant E är en flicka som är godkänd i Idrott och hälsa. Hennes frånvaro vid lektionerna i ämnet uppgår till nästan 20 % och vid lektionerna är hennes aktivitetsgrad relativt låg. Informant E är en social flicka med genomgående bra betyg i de flesta andra skolämnena, hon har dock en mycket negativ attityd till fysisk aktivitet i allmänhet och ett lågt intresse för ämnet Idrott och hälsa.

3.2 Resultat

Nedan följer en redovisning av det material som tillgängliggjorts efter intervjuerna med de fem eleverna. Resultatredovisning och analys har utförts utifrån ett antal kategorier som på olika sätt beskriver de orsaker som elever anger till deras höga frånvaro och/eller låga aktivitetsgrad i ämnet idrott och hälsa. Dessa kategorier är; elevers erfarenheter av fysisk aktivitet och deras uppfattningar om hälsa och motion, innehållets betydelse för elevers motivation i ämnet Idrott och hälsa, betyg och tävling som motivationsfaktorer i ämnet Idrott och hälsa samt den sociala miljön i anslutning till ämnet Idrott och hälsa.

3.2.1 Elevers erfarenheter av fysisk aktivitet och deras uppfattning om hälsa och motion

Informant B, D och E berättade att de inte är involverade i någon organiserad fysisk aktivitet på fritiden. Informant B upplevde dock sig själv som fysiskt aktiv och exemplifierade med att han vid enstaka tillfällen går eller cyklar på sin fritid. Informant D har ägnat sig åt Kung-Fu under en kortare period men den fysiska aktiviteten vid intervjutillfället sträckte sig till shoppingrundor och hennes intresse för all annan motion var obefintlig. Informant D beskrev sin personlighet enligt följande;

Jag ser mig inte själv som en fysisk person (Informant D).

Informant E berättade att hon har varit med i en dansskola för några år sedan men att hon numera är inaktiv på fritiden. Hon poängterade att hon enbart utför aktiviteter som hon själv upplever meningsfulla men att det inom motion inte existerar några sådana aktiviteter. Den enda rörelseformen hon angav sig utföra är badminton vid sporadiska tillfällen vid sommarhuset. I Deci och Ryans (2000a) motivationsskala görs kopplingar mellan erfarenhet, kompetens och motivationsgrad. Erfarenhet och kompetens i en specifik aktivitet ökar sannolikheten att individer uppfattar aktiviteten som meningsfull och genomför uppgiften med högre motivation. Utifrån de tre informanternas ringa erfarenhet av fysisk aktivitet kan därför dessa individers förutsättningar att uppleva inre motivation, med stöd från Deci och Ryans (2000a) motivationsskala, vara liten. Med detta som bakgrund kan dessa elever snarare känna amotivation inför aktiviteter i Idrott och hälsa.

Elevernas självupplevda förmåga är generellt låg och genomgående uppskattas aktiviteter med låg intensitet. Vid aktiviteter i Idrott och hälsa som innehåller hög intensitet gick det att urskilja hur dessa individer drar sig undan och istället sänker sin aktivitetsgrad. Om intensiteten i en aktivitet blir för hög gick det att tolka hur dessa elevers självupplevda kompetens inte är tillräcklig för att genomföra aktiviteten. Denna problematik kan ses som ett exempel på hur obalans mellan kunskap och svårighetsgrad tenderar att sänka motivationsgraden inför en aktivitet med hög intensitet. Detta resonemang baseras på Czikzentmihaylyis (1990) teori om flow som poängterar vikten av att skillnaden mellan förmåga och utmaning inte får bli för stor för att motivation ska kunna uppnås i en specifik aktivitet.

Informant A angav att han inte är aktiv i någon organiserad verksamhet utanför skolan men ägnar sig åt friluftsliv med jakt och fiske. Baserat på dessa fritidsaktiviteter ansåg han att han rör på sig tillräckligt mycket. Informant C är den ende av informanterna som är aktiv i en idrottsförening. Han tränar fotboll och kör motorcross och ansåg sig ha ett fullspäckat liv när det gäller fysisk aktivitet. Med utgångspunkt ifrån Deci och Ryans (2000a) teorier kan det tolkas som att Informant C genom sin aktiva fritid, har en bättre plattform att utgå ifrån för att känna en högre kompetens och därigenom en högre motivationsgrad i ämnet Idrott och hälsa.

Eleverna har uppgett att de inte ser någon mening med ämnet Idrott och hälsa. De har begränsade erfarenheter av fysisk aktivitet i allmänhet och identifierar sig inte som varande en

fysiskt aktiv person. Det kan tolkas som att de har en mycket låg motivationsgrad och förmodligen befinner sig på de lägsta stegen i Deci & Ryans motivationsstege (2000a).

Informant A och B såg sig själva som fysiskt aktiva genom jakt och fiske respektive sporadiska promenader. När informant A och B inledningsvis gav sin syn på ämnet Idrott och hälsa berättade båda om en övergripande positiv inställning gentemot ämnet i likhet med deras allmänna syn på fysisk aktivitet. Däremot beskrev båda informanterna ett flertal negativa aspekter med ämnet Idrott och hälsa och nämnde ointressanta och missanpassade aktiviteter samt en otrevlig atmosfär på lektionerna vilket främst informant B kände sig personligt påverkad utav. Sammantaget är deras generella inställning till fysisk aktivitet på fritiden mer positiv jämfört med deras syn på ämnet Idrott och hälsa. Informant D och E uppvisade i sin tur en negativ inställning till såväl fritidsbaserad fysisk aktivitet som ämnet Idrott och hälsa men båda framhävde dock hur fysisk aktivitet är tråkigare i skolan. För Informant D var dock skillnaden ytterst marginell då hon inte har något uttalat intresse för någon fysisk aktivitet eller motionsform men nämnde att den fysiska aktiviteten i Idrott och hälsa inte är frivillig och att hon därav upplever det mer negativt. Självbestämda aktiviteter uppges av eleverna vara roligare att utföra vilket i stor utsträckning kan liknas vid Självbestämmande teorin (Deci och Ryan 2000a) där det påtalas hur självvalda aktiviteter ökar sannolikheten till hög motivation. Dock är aktiviteterna på lektionerna i Idrott och hälsa valda av läraren och därmed minskar graden av självbestämmande och i förlängningen kan det ge upphov till lägre motivation.

Informant C skiljde sig ifrån de övriga informanterna genom att vara fysisk aktiv på fritiden med träning flera gånger i veckan samt att han hade en större medvetenhet om betydelsen av fysisk aktivitet. Däremot var han likt övriga informanter inte helt införstådd med ämnets innebörd då han inte ansåg sig vara i behov av mer träning och berättade om hur lektionerna i Idrott och hälsa sällan engagerade honom. I förhållande till Czikzentmihaylyis (1990) teori om flow kan det tolkas som att Informant C företräder en omvänd problematik jämfört med de elever som känner oförmåga. Informant C har ett beteende som kan härledas till att hans kompetens inte utmanas i tillräckligt stor utsträckning för att han ska känna sig motiverad till att delta. Czikzentmihaylyi (1990) påtalar att när utmaningen är för låg i förhållande till kompetensen kan individen känna tristess och tappa fokus, vilket Informant C uppgav att han gjorde. Informant C såg lektionerna i Idrott och hälsa ur ett kvantitetsmässigt perspektiv och

menade att hans fysiskt aktiva fritid gör att ämnet Idrott och hälsa inte är viktigt för honom. Däremot såg han andra fördelar med att gå på lektionerna;

Man slipper vanliga lektioner, man kommer bort från det lite (Informant C).

Oberoende omfattningen av deras fritidsbaserade fysiska aktivitet är ett genomgående mönster bland samtliga informanter en mer positiv inställning till fysiskt aktivitet på fritiden i jämförelse med ämnet Idrott och hälsa. Det gick att urskilja att fritt valda motionsformer ger upphov till större motivation till fysisk aktivitet jämfört med när momenten bestäms av läraren.

3.2.2 Lektionsinnehållets betydelse för elevers motivation i ämnet Idrott och hälsa

Ett mönster som kunde urskiljas är att aktiviteterna som utförs i Idrott och hälsa, i linje med Deci och Ryans (2000b) teorier om hur inre motivation uppnås, ska vara roliga för att elever med hög frånvaro och/eller låg aktivitetsgrad ska finna det meningsfullt att delta i undervisningen. Detta är en grundförutsättning för att känslan av kompetens och trygghet ska infinna sig i de aktuella aktiviteterna och för en ökad aktivitetsgrad. En genomgående åsikt bland informanterna var dock att det är positivt att innehållet i undervisningen är varierat och att de får prova på många olika typer av aktiviteter. Den generella inställningen till ämnet Idrott och hälsa är dock negativ. Informant D skiljer sig sedermera ifrån majoritetens syn på variationen av aktiviteter och var rejält kritisk emot frekvensen av bollspel i undervisningen. Hon upplevde att bollaktiviteter utgör cirka 50 % av innehållet i Idrott och hälsa och detta var den primära faktorn till hennes negativa inställning gentemot ämnet. Hon påtalade hur hon kontinuerligt är stillastående och känner sig underlägsen sina klasskamrater vid alla former av bollspelsaktiviteter. Informant D berättade om hennes översiktliga uppfattningar av ämnet Idrott och hälsa och nämnde hur fotboll var det som hon främst associerar till ämnet. På följdfrågan om hur hon kände inför detta svarade informant D;

Suck (Informant D).

Vidare förklarade informant D hur hennes beteende på lektionerna i Idrott och hälsa starkt präglas av vilken aktivitet som ska utföras. Hennes delaktighet vid alla former av bollaktiviteter benämnde hon som väldigt passiv och hennes mål med dessa lektioner är att

undvika bollen så mycket som möjligt. Informant D uppvisar tydligt hur hon har svårt att identifiera sig med bollspelsaktiviteter i Idrott och hälsa vilket huvudsakligen kan tillskrivas hennes upplevelser av otillräcklighet i förhållande till aktivitetens svårighetsgrad. Sambandet mellan förmåga och utmaning är central i Czikzentmihaylyis (1990) teori om flow där differensen av dessa inte får vara för stor för att motivation ska kunna upprätthållas. För Informant D's vidkommande framkom det hur detta förhållande inte är optimalt i ämnet Idrott och hälsa och därmed reduceras hennes motivation till aktivt deltagande.

Informant E hade även hon en allmänt negativt inställning till ämnet Idrott och hälsa. Hon betonade hur lärarens aktivitetsval bestämmer hennes närvaro, men även aktivitetsgraden på lektionerna i ämnet. Hon berättade om en hög passivitet i vissa lektioner och detta grundas på ett ointresse men också en osäkerhet på sin egen förmåga och fysik i förhållande till svårighetsgraden i aktiviteten. Däremot beskrev hon hur lektioner som är förenliga med hennes egna intressen kan få henne engagerad och mer delaktig i undervisningen. Informant E var inte, i jämförelse med informant D, genomgående kritisk till något specifikt område i Idrott och hälsa. Hon exemplifierade klättring, gymnastik, handboll och fotboll som de aktiviteter hon uppskattar minst i undervisningen medan den motsatta relationen gäller för badminton och basket.

Informant B menade också att innehållet i undervisningen generellt är varierat men framhöll bollspel som den mest förekommande aktiviteten. Bollspel är tillsammans med klättring och dans de aktiviteter som han uppgav sig tycka sämst om. Han lyfte fram olika typer av gymnastikmoment som de roligaste i idrotten vilket botten i erfarenheter från hans gamla skola. Informant A skiljde sig från övriga och uppvisade den genomgående mest positiva inställningen till ämnet Idrott och hälsa och dess innehåll trots en hög frånvaro. Informant A uppfattade att han har ett bra deltagande i ämnet och gav följande bild av Idrott och hälsa;

Jag gillar att skjuta med bollarna, åh, asså så, springa åh köra fotboll och sånt det tycker jag är kul när man gör det med klasskamraterna (Informant A).

Vidare sade Informant A att innebandy, fotboll och basket var de aktiviteter han tyckte bäst om samtidigt som dans och klättring var moment han tyckte sämre om. Sammantaget kunde inte informant A tillskriva innehållet i lektionerna som någon betydande faktor till sin höga frånvaro.

Informant C hade i likhet med informant A inga uttalade negativa synpunkter på innehållet i Idrott och hälsa och såg inte detta som någon orsak till sin höga frånvaro och stundtals låga aktivitetsnivå i ämnet. Informanten såg alla typer av bollspel som roliga inslag i undervisningen medan han tyckte sämst om klättring, dans och redskapsgymnastik. Han berättade hur hans aktivitetsgrad genast sjunker när moment han inte gillar står på schemat. Vid dessa tillfällen uppgav han sig tappa fokus, tramsa och störa klassen. Det som i huvudsak skiljde informant C från övriga informanter var att han upplevde vissa moment som för lätta. Han tyckte inte att han utmanas tillräckligt i undervisningen och att han därigenom inte är lika engagerad som i sina fritidsaktiviteter.

På frågan om hur lektionsinnehållet i Idrott och hälsa påverkar andra elevers närvaro och aktivitetsgrad fanns också här en tydlig tendens som visade att informanterna tror att det har en stor påverkan. Ett mönster som utkristalliserats är att lektionsinnehållet är den största faktorn som gör att elever uteblir ifrån lektioner i ämnet Idrott och hälsa. Lektionsinnehållet påverkar dessutom aktivitetsgraden under lektionerna där mindre uppskattade moment bidrar till lägre motivation till att göra sitt bästa. En grundförutsättning som framkommit är att elever behöver ha ett intresse i aktiviteten för att deltagandet och aktivitetsgraden ska kunna hållas högt. Informant A, C och D utvecklade problematiken till att också innefatta undervisningens svårighetsgrad. De påtalade att för svåra aktiviteter kan bidra till att elever känner sig osäkra och utvecklar ett dåligt självförtroende vilket gör att vissa elever vill undvika en del moment.

Samtliga individers uppfattningar om lektionsinnehållets betydelse för motivation i ämnet Idrott och hälsa kan tolkas med hjälp av antingen Decis och Ryan (2000a) eller Czikzentmihaylyis (1990) motivationsteorier, samt i en del fall båda två. Intresse för lektionsinnehållet samt en kunskapsnivå som är tillräcklig i förhållande till innehållets svårighetsgrad är en grundläggande förutsättning för att elever ska bli motiverade att delta i ämnet Idrott och hälsa.

Informanterna hade få direkta förslag på hur innehållet skulle kunna anpassas för att deras motivation till att delta skulle stimuleras. Informant B nämnde hur han gärna sett mer styrkemoment i undervisningen. Informant D menade att mer annorlunda aktiviteter skulle öka hennes intresse för ämnet men än viktigare var en reducering av bollspelsfrekvensen.

Informant E såg problematiken med hur undervisningen i Idrott och hälsa ska kunna tilltala samtliga elever. Hon påtalade olikheterna i elevernas intresse och menade att en aktivitet som hon själv uppskattar förmodligen inte tilltalar alla andra och att det därför är svårt att uppnå fullt deltagande. Informant E påpekade att individer behöver lära sig att acceptera aktiviteter som de inte uppskattar fullt ut och delta efter bästa förmåga ändå.

3.2.3 Betyg och tävling som motivationsfaktorer i ämnet Idrott och hälsa

Informanterna hade olika synsätt på hur betyget påverkar deras motivation att delta i Idrott och hälsa. Undersökningen har uppvisat att betyget har påverkan på elevers motivation att delta i ämnet Idrott och hälsa, dock inte i samma utsträckning som lektionsinnehållet. Betyget har generellt en pressande funktion på eleverna där de deltar utifrån syftet att undvika ett underkänt betyg eller för att öka sina möjligheter att komma in på önskat gymnasieprogram. Informant C sade att strävan efter ett bättre betyg var hans främsta motivationsfaktor i Idrott och hälsa. Trots denna strävan berättade han att han kunde ha haft ett högre betyg i ämnet men att hans beteende under lektionerna samt sin höga frånvaro hindrade honom från att steget från godkänd. Informant C var medveten om vad han behövde förbättra och detta gällde i samtliga skolämnen. Utifrån sin nuvarande skolsituation sade han följande om betygets betydelse;

Det är det enda som ringer i huvudet nu, typ i alla ämnena (Informant C).

Informant B hade en liknande syn på betygets inverkan på hans motivation till deltagande i Idrott och hälsa, men till skillnad från Informant C såg han det i ett kortare perspektiv;

Jag tänker på att göra mitt bästa, så att jag klarar mig (Informant B).

Informant D och E skiljde sig tydligt gentemot Informant A, B och C gällande betygets betydelse för deras motivation till deltagande och aktivitet i Idrott och hälsa. Informant D var likgiltig inför hur betyget påverkar hennes deltagande och aktivitetsgrad i ämnet. Informant E uttryckte en osäkerhet på värdet av sitt betyg i Idrott och hälsa. Hon ansåg inte att hon påverkades nämnvärt av betyget men sade ändå att en medvetenhet om att hon skulle ligga nära ett högre betyg skulle kunna sporra henne att kämpa lite mer.

Det gick att urskilja att den främsta påverkan betyg har på elevers motivation i Idrott och hälsa i första hand kan kopplas till det motivationsstadium som Deci och Ryan (2000a) benämner som Yttre reglering. I detta stadium är den yttre påverkan som störst genom att belöning eller bestraffning sker på ett visst beteende. Betyg nämns som en av anledningarna till att elever deltar i undervisningen och detta kan kopplas till att de vill bli ”belönade” med ett godkänt betyg, eller att de inte vill bli ”besträffade” med ett underkänt betyg. Individer som enbart är med på lektionerna i Idrott och hälsa för ett godkänt betyg kommer enligt Deci och Ryan (2000a) få problem med att upprätthålla ett livslångt aktivt beteende. Med detta i åtanke kan det därmed urskiljas från informanternas svar att huvudsyftet med ämnet Idrott och hälsa inte anammats av dem. Samtidigt som betyg främst påverkar motivationen i form av Yttre reglering så gick det även att urskilja att andra elever blev påverkade av betyg inom stadiet för Introjerad reglering. De elever som påverkas av denna typ av motivation ser inte betyget som en bestraffning utan uppvisade istället en känsla av att de ”borde” eller ”måste” vara med på lektionerna i Idrott och hälsa. Utifrån Deci och Ryans (2000a) teori kan det tolkas att eleverna i detta stadium egentligen inte ville vara med på lektionerna men är med utav anledningen att de hade känt skam och skuld om de uteblivit helt.

Informanterna hade väldigt olika åsikter kring tävlingsmoment och prestationsklimat i Idrott och hälsa. En tydlig skillnad som framkommit är att individer som är fysiskt aktiva på fritiden tenderar att uppskatta tävlingsmoment medan individer som inte ägnar sig åt någon fysisk aktivitet på fritiden är av den motsatta uppfattningen. Inställningen till tävlingsmoment kan därmed relateras till vilka erfarenheter eleverna har med sig från fritidsbaserade aktiviteter. I enlighet med vad som framkommit tidigare i studien går det alltså även här att utläsa hur erfarenheter, i linje med Deci och Ryans (2000a) motivationsteori, har en grundläggande påverkan på elevers motivation till fysisk aktivitet. Inaktiva elever har svårt att motivera sig inför tävlingsmoment då de primärt inte har någon erfarenhet ifrån liknande situationer och därigenom upplever svårigheter med att se meningsfullhet i tävlingsrelaterade aktiviteter. Det omvända resonemanget går sedermera att appliceras på de elever som regelbundet bedriver aktiviteter på sin fritid där olika tävlingsmoment är naturligt inkluderade vilket mot bakgrund av Deci och Ryans (2000a) teorier förbättrar dessa elevers förutsättningar att finna starkare motivation att delta. Denna undersökning har påvisat att erfarenheter av tävlingsmoment samt att momenten dessutom är förankrade i elevernas fritidsintressen ökar sannolikheten till att elever känner sig kompetenta inför tävlingsrelaterade situationer i Idrott och hälsa.

Informant A berättade om sin positiva inställning till tävlingsmoment i Idrott och hälsa men framförde samtidigt att hälften av eleverna i sin klass känner en osäkerhet vid tävlingssituationer och tenderar att dra sig undan och bli passiva. Han exemplifierade med bollspel där han beskrev hur vissa individer, i huvudsak de som inte utför någon fysisk aktivitet på fritiden systematiskt försöker undvika att inkluderas i spelet och när de väl får bollen så försöker de genast göra sig av med den. Informant A diskuterade vidare hur dessa individer har en rädsla och oro inför att misslyckas i en rad moment i ämnet och att detta tydliggörs främst i tävlingsmoment. Informanten nämnde övervikt som ett exempel till varför denna osäkerhet uppvisas. Utifrån berörda elevers känsla av otillräcklighet inför momenten i Idrott och hälsa menade informanten att självförtroendet hos dessa individer kan försämrats.

Informant A's beskrivning ger ytterligare indikationer på betydelsen av erfarenhet där aktiviteter som kombinerar bollspel och tävling tydligt separerar elever med utgångspunkt ifrån erfarenhet men i första hand den upplevda kompetensen. Czikzentmihaylyis (1990) teori om flow går att använda som beskrivning till hur ovan nämnd kombination utmynnar i helt motsatta motivationsnivåer bland eleverna. Elever som har högre fysisk kapacitet behöver enligt Czikzentmihaylyis (1990) teori uppleva högre utmaningar för att motiveras och grundat på det kan aktiviteter med högre svårighetsgrad gynna elever som är fysiskt aktiva på fritiden. Utifrån samma princip innebär aktiviteter med hög svårighetsgrad att elever med lägre fysisk förmåga och kompetens i den specifika aktiviteten sannolikt har svårare att motiveras vilket överensstämmer med Informant A's beskrivning.

Informant C hade ett liknande synsätt som informant A men betonade dessutom hur tävlingsmoment oftast är en grundförutsättning för att han ska vara motiverad att delta i Idrott och hälsa. Dessutom poängterade han vikten av att hamna tillsammans med andra elever som är aktiva i idrottsrörelsen på fritiden då han tycker dessa individer går in för aktiviteten mer och är bättre i ämnet Idrott och hälsa. Han uppgav att han helst inte vill vara med elever som inte är aktiva på fritiden då dessa ofta tenderar att bli stillastående och uppvisa ointresse för aktiviteten. Han ger ett exempel;

Om man säger att vi har en tävling i bandy så står kanske de flesta, dem som inte är så intresserade eller om man säger så insatta, så står dem mest och kollar, och då blir det inte så mycket tävling av det (Informant C).

Informanten menade att elever som är inaktiva på idrotten, förutom bristande intresse, har en känsla av att de inte riktigt hänger med och att nivån är för hög för att de ska kunna vara med. Han påtalade också att denna problematik är tydligast i bollsporter eftersom det är den vanligaste idrottsaktiviteten på fritiden.

Informant B kan ses som en direkt motpol till Informant C då han är öppet kritisk till alla former av tävlingsmoment i Idrott och hälsa. Han uppgav att han tycker att tävlingar ger upphov till bråk och irritation där främst de mest aktiva individerna skäller på varandra. Det är enligt informant B inte heller ovanligt att övriga individer blir utsatta för klagomål och nedlåtande kommentarer. Han berättade att han själv inte mår bra över rädslan att hamna i ett lag med någon av dessa individer då han vet att en förlust kommer att innebära att han får skäll. Informant B menade vidare att idrotten är roligare när det utförs aktiviteter utan tävlingsmoment där det inte finns några saker att bråka om. Till skillnad från de tävlingsinriktade informanterna A och C uttryckte han följande;

Allting handlar om att vinna. Det tycker inte jag, jag tycker allting ska handla om att ha roligt (Informant B).

Informant D var likt Informant B negativ till tävlingsmoment men påpekar att denna känsla är tydligast vid bollaktiviteter. Hon berättade dock hur hon kan tycka lite bättre om tävlingsmoment om det handlar om andra aktiviteter, till exempel friidrott. Dock betonade hon att hon även i friidrott känner en osäkerhet runt sin egen förmåga.

Informant E var inte lika uttalat negativ som informant B och D men resonerade likväl kring hur tävlingsmoment kan ha en negativ inverkan på individens motivation att delta i Idrott och hälsa. Informant E känner till skillnad från informant B inte några emotionella problem med tävlingsmoment men påtalade hur hennes aktivitetsgrad kan ta skada av tävlingsmoment, specifikt inom bollspel. Hon beskrev hur bollspel ofta framkallar situationer där hon och andra flickor hamnar utanför då pojkarna vill vinna. Samtidigt känner pojkarna till flickornas ovilja att få bollen och därför passar de enligt henne inte till flickorna trots vetskapen om att de måste göra det. Informanten berättade att enbart de flickor som är duktiga på en specifik sport får bollen av pojkarna.

Sett till hur informanterna med negativ inställning till tävling hade velat förändra frekvensen och utformningen av tävlingsmoment i Idrott och hälsa så är det genomgående mönstret en önskan om en reduktion av dessa inslag. Bollaktiviteter nämndes ofta i samband med tävlingsmoment och utifrån det framkom förslag om att i första hand reducera bollspelsfrekvensen. Samtidigt uppvisades det av negativt inställda elever hur tävlingsmoment kan vara positiva genom träning av respekt och hänsynstagande. Ett konkret förändringsförslag kunde också urskiljas där Informant B gav exempel på hur han personligen skulle uppskatta lektionerna mer;

Vi kunde köra det där innebandy, utan tävling, alltså inte räkna poäng (Informant B).

3.2.4 Den sociala miljön i anslutning till ämnet Idrott och hälsa

Gott hänsynstagande och respekt uttalades vara en viktig faktor för att elever ska närvara och hålla aktivitetsgraden hög i ämnet Idrott och hälsa. Individer som uppfattar problem med hänsynstagande och respekt i ämnet tenderar att ha en högre frånvaro och lägre aktivitetsgrad. Det är möjligt att urskilja ett samband mellan elevers fysiska aktivitet på fritiden, deras inställning till tävlingsmoment och hur de upplever den sociala miljön på lektionerna i ämnet. De elever som är fysiskt inaktiva på fritiden är också negativt inställda till tävlingsmoment men utöver det kritiska till hur hänsynstagande och respekt efterlevs på lektionerna i Idrott och hälsa. Dessa elever lyfte fram hur de tagit illa vid sig av stämningen och påtalade hur skrik och elaka kommentarer är vanligt förekommande. Detta utmynnar sedermera i en rädsla att misslyckas och ett dåligt självförtroende vilket i sin tur ger lägre närvaro och aktivitet. En bättre stämning och en trevligare miljö uppgavs som betydelsefulla för att dessa elever skulle vilja delta och aktivera sig mer i Idrott och hälsa.

Sambandet mellan erfarenhet och motivation som betonas i Deci och Ryans (2000a) motivationsteori återspeglas även i detta sammanhang. Det går som nämnts tidigare att hänvisa den bristande erfarenheten av fysisk aktivitet till individernas svårigheter att se meningsfullhet inför och kompetens i aktiviteterna i Idrott och hälsa. Bristen på erfarenhet kan också påverka inaktiva elever negativt ur ett innehållsperspektiv där frånvaron av intresse till olika aktiviteter kan härledas till hur dessa aktiviteter inte har någon förankring i elevers fritidsintressen. En snarlik problematik uppstår vidare när aktiviteterna i Idrott och hälsa har någon form av tävlingsmoment där elever med låg erfarenhet av fysisk aktivitet på fritiden

känner en låg kompetensnivå och därav tappar motivationen till att delta. Samma elever som gav dessa exempel har också problem med den sociala miljön i Idrott och hälsa. Eleverna uppgav hur de kände sig obekväma med stämningen under lektionerna i ämnet och hur deras motivation till att delta i Idrott och hälsa skulle öka om det visats större hänsyn. Bristen på erfarenhet påverkar som ovan nämnt elevernas motivation utifrån ett fysiskt perspektiv men indirekt kan det även utläsas hur samma elever upplever hur sociala miljön inte är anpassad för dem utan att miljön påverkas negativt av aktivitetsformer som framkallar ett otrevligt klimat eleverna emellan. Denna otrevliga miljö ger sedan upphov till ett passivt beteende hos dessa elever. Sett ur ett annat perspektiv nämnde inte eleverna som är fysiskt aktiva att de berördes av denna miljö.

Idrott och hälsa nämns som ett ämne där misslyckande får större omfattning än i andra ämnen eftersom alla aktiviteter utförs synbart för övriga elever där det tydligt kan urskiljas huruvida en person lyckas eller inte. Baserat på dessa förhållanden framfördes hur elever medvetet kan avstå från deltagande i ämnet då de är rädda att exponera sig och känner sig osäkra på sin egen förmåga i förhållande till en specifik aktivitet;

Det är ju att dem inte vågar visa upp sig, dem är rädda för att folk ska bli, eh, eller skratta åt dem och sånt (Informant A).

Czikzentmihaylyi (1990) benämner rädsla som ett känslomässigt tillstånd som kan uppstå till följd av en obalans mellan förmåga och utmaning. Vid aktiviteter där svårighetsgraden är för hög i förhållande till en individs kunskapsnivå kan individen enligt teorin om flow uppleva en känsla av rädsla.

Praktiska element såsom medtagande av kläder, ombyte och dusch kan påverka elever i deras deltagande i Idrott och hälsa men det nämndes inte som ett huvudsakligt problem. I första hand ses glömda kläder som en handling för att utebli ifrån undervisningen mot bakgrund av att exempelvis innehållet inte uppskattas. Glömda kläder är trots allt en frekvent återkommande förklaring till att elever uteblir från lektionerna i Idrott och hälsa.

Ur ett psykologiskt perspektiv framställdes omklädning som ett bekymmer där den sociala miljön i omklädningsrummet framställdes som ett problem. Det framkom hur elever fick byta om i separata omklädningsrum sedan stämningen mellan eleverna varit dålig. En

övergripande tendens talar om hur elever som är fysiskt inaktiva på fritiden, har problem med att identifiera sig med lektionsinnehållet och som på grund sin fysiska begränsning framställs som misslyckande och att detta mönster även återspeglas i omklädningsrummet. Det framkom att det är de elever som uppfattas svagast som även får problem i omklädningsrummet där elaka kommentarer och en allmänt stökig miljö sänker självförtroendet och i förlängningen bidrar till att dessa elever får en högre frånvaro.

4. Diskussion

Syftet med studien är att undersöka vad elever i årskurs nio med hög frånvaro och/eller låg aktivitet i ämnet Idrott och hälsa anger som skäl till att inte delta i undervisningen samt vad de uppger skulle öka deras aktivitetsgrad. Utifrån från studiens frågeställningar har fyra kategorier skapats med syfte att organisera och presentera det för studiens syfte relevanta resultatet på ett så tydligt sätt som möjligt. De fyra kategorier framkom vid resultatet har använts också i diskussionen, dessa är; Elevers erfarenheter av fysisk aktivitet och deras uppfattningar om hälsa och motion, Lektionsinnehållets betydelse för elevers motivation i ämnet Idrott och hälsa, Betyg och tävling som motivationsfaktorer i ämnet Idrott och hälsa samt den sociala miljön i anslutning till ämnet Idrott och hälsa. I diskussionen kommer resultatet i respektive kategori kopplas samman med tidigare angivna teorier och annan relevant litteratur.

4.1 Elevers erfarenheter av fysisk aktivitet och deras uppfattningar om hälsa och motion

Bouchard m.fl. (2006) påtalar hur forskningen länge varit enig gällande vikten av regelbunden fysisk aktivitet för upprätthållandet av såväl psykisk som fysisk hälsa. Styrdokumenten för ämnet Idrott och hälsa (Skolverket, 2000) har utifrån vetenskapen om fysisk aktivitets gynnsamma effekter sitt huvudsakliga fokus på att skapa ett livslångt intresse för fysisk aktivitet bland eleverna. En grundförutsättning för att detta skall kunna ske är enligt Skolverket (2000) att läraren utformar en undervisning som tillåter alla elever, oavsett förutsättningar, att kunna delta och utvecklas på egna villkor.

Eleverna i undersökningen var i stor utsträckning fysiskt inaktiva på sin fritid och deras erfarenheter från fysisk aktivitet var också liten. Eriksson m.fl. (2005) påpekar att elever som är fysiskt inaktiva på fritiden har svårt att få ett positivt utbyte av Idrott och hälsa och upplever sin aktivitet och sitt deltagande i ämnet som lågt eller nästintill obefintligt. Denna undersökning har kunnat påvisa hur elever har en tydligt positivare inställning till fysisk aktivitet på fritiden jämfört med ämnet Idrott och hälsa vilket styrks i Deci och Ryans (2000a) Självbestämandeteori som beskriver hur motivationen ökar när aktiviteterna är självvalda. Den mer positiva inställningen till fritidsbaserad fysisk aktivitet gentemot ämnet Idrott och hälsa gällde samtliga elever, oavsett omfattning eller aktivitetsform på fritiden. Den större

uppskattningen för fritidsaktiviteter är i sig inget sensationellt men däremot kan det urskiljas hur undervisningens förankring i elevers intressen och förutsättningar är bristfällig. Denna problematik berörs även av Kirk (1997) som framhåller hur undervisningen i Idrott och hälsa måste få en tydligare koppling till elevernas fritidsintressen.

Undersökningen har visat hur elevers erfarenhet ifrån fysisk aktivitet på fritiden har en betydande del i motivationen att delta aktivt i Idrott och hälsa. Elever med hög frånvaro och låg aktivitet på lektionerna i Idrott och hälsa har genomgående en låg erfarenhet ifrån fritidsbaserad fysisk aktivitet. Deci och Ryan (2000a) poängterar hur erfarenhet är grundläggande för att uppleva kompetens inför en specifik aktivitet och därmed skapa motivation för att utföra den. Undersökningen svarar upp emot denna teori där eleverna med låg erfarenhet också uppvisade en låg självupplevd förmåga. Utifrån denna bild kan det diskuteras hur en bristande erfarenhet ifrån fysisk aktivitet på fritiden försvårar elevers deltagande i Idrott och hälsa där deras låga självupplevda förmåga inför fysisk aktivitet framkallar lägre motivation. Det framgick i undersökningen hur elever som är fysiskt inaktiva på sin fritid har en allmänt låg uppfattning om sin egen kompetens inför ämnet Idrott och hälsa. Baserat på den låga erfarenheten och den låga självupplevda förmågan kan aktiviteterna i Idrott och hälsa upplevas som för svåra och obekanta för dessa elever vilket kan ge upphov till låg motivation att delta i ämnet. Detta kan i hög grad relateras till Czickentmihaylis (1990) teori om flow som förklarar hur för svåra utmaningar i förhållande till individens kunskapsnivå bidrar till ångest, oro och att individen inte utför aktiviteten.

Annerstedt (2007) nämner hur elever som är fysisk inaktiva på fritiden uppskattar ämnet i betydligt mindre utsträckning än aktiva elever, vilket också återspeglas i denna undersökning. Larsson och Redelius (2004) fördjupar bilden och påtalar hur undervisningen i Idrott och hälsa i stor utsträckning påminner om idrottsrörelsen. Ekberg och Erberth (2000) framhåller hur detta förhållande är tydligt missgynnande för elever som inte är aktiva på sin fritid. Eleverna i undersökningen förstärker den teorin där de uppvisade att de inte är tillräckligt duktiga i ämnet Idrott och hälsa vilket till största del grundar sig i deras låga erfarenhet av fysisk aktivitet. Eleverna hade svårt att se en meningsfullhet och identifiera sig med ämnet Idrott och hälsa och fick därmed en allmänt negativ uppfattning till ämnet. Annerstedt (2007) betonar hur det istället bör fokuseras på att skapa positiva attityder gentemot fysisk aktivitet vilket är en grundförutsättning för att få eleverna att känna mening med att delta i undervisningen.

För att skapa dessa positiva attityder krävs det att läraren besitter en god kännedom om elevernas tidigare erfarenheter och nuvarande kunskapsnivå. Detta för att göra undervisningen meningsfull och utvecklande för alla individer. En djupare inblick i elevers erfarenheter och förutsättningar kan i sin tur möjliggöra en förbättrad individanpassning som i sin tur kan öka elevers deltagande och aktivitetsgrad i Idrott och hälsa.

Baserat på elevers uppfattningar om deras fysiska aktivitet på fritiden gick det att urskilja att eleverna inte hade någon större kunskap om vikten av att vara fysisk aktiv för att upprätthålla en god hälsa. Informanterna i undersökningen exemplifierar sporadiska promenader, fisketurer och shoppingrundor som sina huvudsakliga aktivitetsformer på fritiden och på olika sätt anser att deras aktivitet är tillräcklig. Detta resonemang påvisar hur eleverna har en något tvivelaktig uppfattning av innebörden av fysisk aktivitet och i förlängningen en okunskap kring hur en god hälsa upprätthålls. Utifrån bilden eleverna delgav kan det ifrågasättas huruvida ämnet Idrott och hälsas mål och syfte tydliggörs för eleverna. Detta kan anknytas till Quennerstedts (2006) teorier om hur svårigheter med att se meningsfullhet i och samband mellan de olika delarna av Idrott och hälsa blivit frekvent förekommande. Detta har enligt honom förorsakats av en tudelning av ämnet i Idrott som en praktisk del och hälsa som en teoretisk där eleverna fått svårt att sätta dessa i relation till varandra.

4.2 Innehållets betydelse för elevers motivation

Den mest bidragande faktorn till elevers höga frånvaro och låga aktivitetsgrad är enligt denna undersökning lektionsinnehållet i Idrott och hälsa. Ett återkommande mönster var att elever måste tycka innehållet i undervisningen är roligt för att känna meningsfullhet och motivation till att delta i ämnet. Harter (1985) betonar vikten av att en aktivitet måste uppfattas betydelsefull av individen för att motivation ska kunna skapas vilket också kan kopplas till Deci och Ryans (2000a) motivationsskala. Tendensen i denna undersökning är att elever har svårt att se meningsfullhet och identifiera sig med innehållet i Idrott och hälsa vilket leder till en låg motivation att närvara och delta aktivt i ämnet.

Centralt i Harters (1985) teori är vidare hur individens självupplevda förmåga i en specifik aktivitet grundlägger motivationen vilket i sin tur bottnar i individens fysiska självkänsla. De individer som har låg erfarenhet av fysisk aktivitet och i stor utsträckning är inaktiva på

fritiden uppvisade en stor osäkerhet på sin egen förmåga och fysik i förhållande till innehållet i Idrott och hälsa. Dessa elever visade hur de upplever en otillräcklighet gentemot stora delar av ämnets innehåll. Helt i enlighet med Czikzentmihaylyis (1990) teori om flow kan det urskiljas hur dessa elever blir omotiverade inför aktiviteter där svårighetsgraden är för hög i förhållande till deras egen kompetens och utvecklar en känsla av oro och ångest. De eleverna som upplever en osäkerhet på sin egen kompetens angav att denna känsla förstärks i anslutning till bollspel och föredrar istället mer lågintensiva aktiviteter. Samtidigt går det att se en motsatt inställning till bollspel bland de elever som är fysiskt aktiva på fritiden och har en högre självupplevd förmåga. För dessa elevers vidkommande framfördes istället hur bollaktiviteter närmast var en förutsättning för att de skulle vara motiverade att delta i undervisningen, vilken allmänt uppfattades som för lätt. Dessa elever kan utifrån Czikzentmihaylyis (1990) teori om flow problematiseras utifrån ett annat perspektiv där deras kunskapsnivå är för hög i förhållande till innehållet och därmed får svårt att hålla fokus och känner istället tristess. Larsson och Redelius (2004) berör också bollspelsproblematiken och redogör hur bollspel är den mest uppskattade aktiviteten i Idrott och hälsa samtidigt som den också tillhör de minst uppskattade aktiviteterna av andra elever.

Den allmänna uppfattningen bland eleverna var också att bollspel är det mest förekommande aktiviteten i Idrott och hälsa vilket överensstämmer med såväl Larsson och Redelius (2004) nationella undersökning samt Hallings (2005) uppgifter om att bollspel utgör mellan 60-70 % av undervisningen i Idrott och hälsa. Baserat på hur eleverna med låg fysisk kompetens påverkas negativt av bollaktiviteter i Idrott och hälsa samt faktumet att bollspel förekommer i stor utsträckning i ämnet kan det diskuteras huruvida innehållet är mer gynnsamt för elever med högre fysisk kompetens. Sandahl (2004) tar avstamp ifrån en sådan utgångspunkt och diskuterar ett motsatsförhållande i Idrott och hälsa där det huvudsakliga syftet inte genomsyrar lektionsinnehållet i ämnet. Han menar att ämnets övergripande syfte att förankra ett bestående intresse för fysisk aktivitet i första hand innebär att Idrott och hälsa bör inriktas till elever som är fysiskt inaktiva på fritiden. Denna undersökning ger upphov till liknande reflektioner där det tydliggjorts hur framförallt bollspel är en vattendelare mellan fysiskt starka och svaga elever vilket styrks i Larsson och Redelius (2004) resonemang. De menar att likt denna undersökning att det finns ett tydligt samband mellan elevers självupplevda kompetens och deras inställning till bollspel i undervisningen. Mot bakgrund av fysiskt svaga elevers negativa inställning till bollspel och den bevisat höga frekvensen av bollspel i ämnet Idrott och hälsa så kan det utläsas hur detta förhållande även utkristalliserats i denna

undersökning. Det har påvisats hur lektionsinnehållet i allmänhet och bollspelsaktiviteter i synnerhet är den mest betydande faktorn bakom sänkt motivation till närvaro och ett aktivt deltagande i Idrott och hälsa. Samtidigt som den övervägande synen på bollspel var negativ bland elever som är fysiskt svaga kunde det dock utläsas hur vissa bollspelsmoment med lägre intensitetsgrad kunde uppskattas. Dessa upplevelser härstammade i huvudsak ifrån mer ovanliga bollaktiviteter där fysiskt starka elever inte har lika stor erfarenhet och försprång som i exempelvis fotboll. Den generella uppfattningen är att lågintensiva bollspel är mer uppskattat bland elever som inte är fysiskt aktiva på fritiden.

I kursplanen för Idrott och hälsa (Skolverket, 2000) är inte bollspel nämnt som något obligatoriskt moment utan istället påtalas hur ämnet ska erbjuda ett allsidigt utbud av aktiviteter. Tendensen i undersökningen talade om en varierad undervisning förutom att bollspel var överrepresenterat och en möjlig tolkning är hur denna variation i huvudsak sker mellan olika bollspelsmoment. För att öka motivationen till fysisk aktivitet bör det enligt Annerstedt (2007) ske en individanpassning för att undervisningen ska stämma överens för en bredare elevgrupps behov. Baserat på denna undersökning och Annerstedts (2007) tankar för hur motivationen hos elever kan öka bör en utökad anpassning av svårighetsgraden i undervisningen ta vid.

Då bollspel framställts som ett aktivitetsområde vilket tydligt separerar svaga och starka elever i Idrott och hälsa går Annerstedts (2007) tankar om individanpassning att konkretiseras till just detta område. I denna undersökning framkom inga betydande könsskillnader gällande synen på bollspel. Den största gemensamma nämnaren till att elever inte uppskattar bollspel är istället den självupplevda kompetensen inom området vilket överensstämmer med Wernerssons (1995) resonemang om hur den huvudsakliga problemetiken med att utforma en undervisning handlar om att individanpassa utifrån kunskap snarare än kön.

Baserat på Larsson och Redelius (2004) undersökning kan bollspel uppskattas av alla beroende på utformningen av den vilket också framkom till viss del genom denna undersökning. Dock är det enligt denna undersökning bollspel som utgör en av de främsta faktorerna till att lektionsinnehållet nämndes som den största anledningen till hög frånvaro och låg aktivitetsgrad i Idrott och hälsa. Utifrån styrdokumentens (Skolverket, 2000) huvudfokus att stimulera till ett bestående intresse för fysisk aktivitet bör undervisningen enligt Redelius (2004) inrikta sig på de fysiskt svaga eleverna. Enligt denna undersökning

gick det att urskilja hur detta inte efterlevs fullt ut i undervisningen då fysiskt svaga känner sig missgynnade. Ett mer omfattande hänsynstagande till fysiskt svaga elever i aktivitetsval och utformning av dem skulle kunna medföra att dessa elever utvecklar en högre motivation till att närvara och delta aktivt i Idrott och hälsa.

4.3 Betyg och tävling som motivationsfaktorer i ämnet Idrott och hälsa

Betyg har genom undersökningen visat sig vara en motivationsfaktor för elevers närvaro och aktiva deltagande i Idrott och hälsa men påverkar dock inte i samma utsträckning som lektionsinnehållet. I likhet med hur Deci och Ryan (2000a) beskriver motivation går elevers tillskrivande av betyg som i huvudsak en pressande faktor att placera i facket för Yttre reglering. De elever som är med på lektionerna i ämnet Idrott och hälsa med det enda syftet att få ett godkänt betyg kan som Deci och Ryan (2000a) påtalar få problem att internaliseras mot sann inre motivation. Desto närmre en individ kan internaliseras mot sann inre motivation desto större är sannolikheten att individen utvecklar ett beteende där fysisk aktivitet blir naturlig del i identiteten. Utifrån samma princip innebär det att ju större del av motivationen att delta i Idrott och hälsa som härstammar ur betyget, ju mindre är sannolikheten att deltagande sker för egen vinnings skull. Baserat på detta är det därför svårt att utveckla ett bestående intresse för fysisk aktivitet om motivationen enbart kommer ifrån att få ett bra betyg.

I kursplanen för Idrott och hälsa (Skolverket, 2000) finns inte begreppet tävling nämnt som något obligatorisk inslag i ämnet. Samtidigt påpekar Engström och Redelius (2002) hur idrott generellt förknippas med just tävling där prestation och konkurrens är centrala begrepp. Utifrån Larsson och Redelius (2004) undersökning har elever svårt att se en distinkt skillnad mellan idrottsrörelsen och ämnet Idrott och hälsa och därigenom kan tävling indirekt bli starkt förknippat till Idrott och hälsa bland dessa elever. Denna bild återgavs även i denna undersökning där elever framförde hur tävlingsmoment i stor utsträckning genomsyrar undervisningen. Upplevelserna av tävlingsmomentet skiljde sig sedermera betänkligt där elever berättade om hur tävlingsrelaterad undervisning i Idrott och hälsa kunde ge upphov till endera höjd eller sänkt motivation. En grundläggande faktor som bestämde elevers syn på hur tävlingsmoment påverkade deras motivation i Idrott och hälsa visade sig vara deras erfarenhet

av fysisk aktivitet på fritiden. Elever som är fysiskt inaktiva på fritiden uppgav som tidigare nämnts att de har en lägre självupplevd förmåga inför aktiviteterna i Idrott och hälsa i jämförelse med elever som är fysiskt aktiva. Eleverna med lägre självupplevd kompetens uppvisade dessutom en tydlig negativ inställning till tävlingsmoment i Idrott och hälsa. Uppfattningen bland elever som engagerar sig i fritidsbaserad fysisk aktivitet och som har en hög självupplevd förmåga var dock den motsatta då de istället angav hur tävlingsmoment var viktigt för deras motivation att delta i Idrott och hälsa.

Sammantaget kunde denna undersökning urskilja hur erfarenhet av fysisk aktivitet på fritiden bidrar till en högre kompetens i ämnet och därmed grundlägger elevers inställning till tävlingsmoment. Utifrån detta gick det att urskilja hur elever som är fysiskt inaktiva på fritiden berättade hur tävlingsmoment i Idrott och hälsa innebar att deras motivation till att delta minskade och att de istället blev passiva. Det motsatta förhållandet gällde sedan för elever som är fysiskt aktiva på fritiden men likväl har hög frånvaro i ämnet. Dessa elever angav hur deras deltagande i Idrott och hälsa blev bättre när tävlingsmoment var inslag i undervisningen där de känner större meningsfullhet inför att delta aktivt. Czikzentmihaylyis (1990) teori om flow går att använda för att beskriva båda parter förhållningssätt gentemot tävlingsmoment där balansen mellan kunskap och utmaning är central för att skapa motivation. Aktiva elever visade hur svårighetsgraden ökar när tävlingsmoment är en del av undervisningen i Idrott och hälsa och detta medförde att de utmanades mer och därmed fick en högre motivation att delta. De inaktiva eleverna påvisade istället en känsla av otillräcklighet och osäkerhet i förhållande till svårighetsgrad i tävlingsmoment vilket innebar att de drog sig undan och sänkte sin aktivitet ytterligare. De urskiljda ytterligheterna kring synen på tävlingsmoment i Idrott och hälsa stämmer överens med Lundvalls (2004) undersökning där samma förhållande påvisades.

Eleverna som uttryckte hur tävlingsmoment sänkte deras motivation att delta berättade om hur tävlingsrelaterade situationer ofta framkallade en rädsla för att misslyckas. Det exemplifierades hur tävlingsmoment bidrog till en stämning där vinst var överordnat att ha roligt vilket bidrog till att svagare elever kunde utsättas för verbala påhopp. Detta medförde att svaga elever istället för att försöka och misslyckas snarare drog sig undan och sänkte sin aktivitetsgrad. Detta scenario påtalas också av Redelius (2004) som diskuterar hur svaga elever som uppfattar Idrott och hälsa som en tävlingsarena ofta uppvisar ett passivt och osäkert beteende. Annerstedt (2007) berör vidare hur lektionernas utformning i Idrott och

hälsa oftast tydliggöra om en elev lyckas eller inte då hela gruppen kan se resultatet av en utförd aktivitet. Därigenom blir misslyckanden svåra att dölja och elever kan därför tillämpa ett undvikande beteende vilket också framkommit i denna undersökning.

Weiner (1986) beskriver hur individer bemöter prestationsrelaterade situationer utifrån två olika motivationsinriktningar som grundas på en individs självupplevda förmåga i förhållande till en specifik aktivitet. Dessa två motivationsinriktningar innefattar hur en individ antingen går in för en aktivitet i syftet att ta sig an en utmaning eller undviker aktiviteten för att undvika misslyckande. Motivationen att utföra en aktivitet kan därmed uppdelas utifrån dessa beteendemönster. Vidare poängteras hur dessa mönster förstärks vid aktiviteter som inkluderar värderande inslag. Det påtalas hur individer med ett allmänt undvikande beteende inför prestationssituationer tenderar att känna rädsla och oro vid aktiviteter som kan värderas av andra och detta inverkar negativt på deras motivation. I denna undersökning fanns talande exempel för båda typerna av prestationsinriktad motivation vilken i sin tur kunde kopplas till graden av fysisk aktivitet på fritiden. Det framgick hur aktiviteter med inslag av prestationsmoment framkallade osäkerhet och rädsla hos inaktiva elever med låg självupplevd förmåga.

Utifrån problematiken med tävlingsmoment i Idrott och hälsa menar Raustorp (2006) att undervisningen i så stor utsträckning som möjligt ska utformas med hänsyn till hur lektionen påverkar jämförelser mellan elever. Värderande inslag bör minimeras för att undvika att den fysiska självkänslan hos elever med begränsade färdigheter ytterligare försämras. Ekberg och Erberth (2000) menar också att läraren i Idrott och hälsa bör reflektera över förekomsten av tävlingsmoment och nämner hur lekar innebär en direkt reducering av situationer där eleverna kan misslyckas men påpekar likväl hur tävlingsmoment kan ge en positiv effekt i vissa sammanhang. Resonemangen om en minskad omfattning av tävlingsmoment är klart applicerbar på denna undersökning som tydligt påvisat hur en reducering av tävlingsmoment skulle öka svaga elevers motivation till att delta i Idrott och hälsa. Samtidigt framkom det hur elever med högre fysisk kompetens hade tävlingsmoment som en grundförutsättning för att upprätthålla motivation till att delta i ämnet. Baserat på ämnet Idrott och hälsas övergripande syfte kan det i likhet med Redelius (2004) dock ifrågasättas hur det i förlängningen är elever som är fysiskt inaktiva på fritiden som bör prioriteras i ställningstagandet kring tävlingsmoment och att det kan vara aktuellt att utmana ämnets ställning bland aktiva elever.

4.4 Den sociala miljön i anslutning till ämnet Idrott och hälsa

Denna undersökning har kunnat påvisa hur hänsynstagande och respekt påverkar elevers närvaro och aktivitetsgrad i Idrott och hälsa. Det har uppvisats hur elever som inte är bekväma med den sociala miljön i anslutning till ämnet Idrott och hälsa får en lägre motivation att delta aktivt i ämnet. I likhet med såväl Deci och Ryans (2000a) som Czikzentmihaylyis (1990) motivationsteorier har det i denna undersökning framkommit hur erfarenhet och upplevd kompetens påverkar i vilken omfattning elever trivs med den sociala miljön i ämnet Idrott och hälsa. De elever som är fysiskt inaktiva på fritiden tenderar att känna sig negativt påverkade av stämningen i respektive klass. För elever som är fysiskt aktiva på fritiden men likväl har hög frånvaro och låg aktivitetsgrad i ämnet uppvisades dock inte detta mönster då dem inte kände sig påverkade av den sociala miljön. Auweele (1999) betonar vikten av att skapa ett motivationsklimat där alla förstår att misstag är en del av inläringen och där elever därmed vågar misslyckas. Denna undersökning har dock påvisat hur en uppfattning bland svagare elever är att olika typer av tillkortakommanden istället framkallar negativa kommentarer vilket gör att de inte vågar försöka utan istället blir passiva.

Utifrån svaga elevers perspektiv har ett mönster utkristalliserats som synliggör hur en sambandskedja med ursprung i en låg erfarenhet och upplevd kompetens startar en negativ återkoppling som genomsyrar hela deras inställning till ämnet Idrott och hälsa. Bristande erfarenhet och låg kompetens i förhållande till de aktiviteter som utförs medverkar till en passivitet och känsla av otillräcklighet vilket påverkar såväl den fysiska prestationen såväl som den sociala statusen i gruppen. Sammantaget kan svaga elevers höga frånvaro och låga aktivitetsgrad i ämnet Idrott och hälsa möjligen tillskrivas en ond cirkel av komponenter som gör det svårt för dem att se en meningsfullhet med ämnet. Fysisk inaktivitet på fritiden bidrar till en lägre kompetens i Idrott och hälsa. Låg kompetens i förhållande till aktiviteterna kan i enlighet med Czikzentmihaylyis (1990) teori om flow inverka till en lägre motivation att delta. Den låga kompetensen kan enligt denna undersökning i sin tur orsaka ytterligare sänkt motivation genom att individen ifråga blir utsatt för negativa kommentarer och blir rädd för att misslyckas.

4.5 Metoddiskussion

Denscombe (2000) framför hur forskare kan kritiseras för att generalisera i relativt små undersökningar och huruvida resultatet som framkommer möjligen är unika för just undersökningens informanter. Vi är medvetna om svårigheterna med att generalisera utifrån en förhållandevis liten studie men menar likväl att informanterna som valdes till vår undersökning är exempel som ingår i en bredare kategori av elever i årskurs nio. Informanterna i undersökningen hade alla olika personligheter men även olika anledningar till deras höga frånvaro och låga aktivitetsgrad i ämnet Idrott och hälsa och täcker därför ett brett spektra av individer vilket i viss utsträckning motiverar en generalisering.

För att besvara studiens frågeställningar valdes en kvalitativ undersökning. En kvantitativ undersökning övervägdes men då djupare material efterfrågades föll valet på intervjuer. Möjligen kunde fler informanter från olika skolor intervjuats för att få en bredare bild och olika infallsvinklar.

Denscombe (2000) menar att intervjuer har en nackdel då de baseras på vad människor säger snarare än vad de gör och att därför inte alltid uttryck och handling stämmer överens. Vid intervjutillfällena fanns det en genomgående tendens bland informanterna där deras inledande uttalande hade en mer positiv klang men ju längre intervjuerna fortlöpte kunde det urskiljas hur svaren blev mer analyserande samt hur eleverna fann en trygghet i situationen och vågade framföra kritik.

5. Sammanfattning

Bouchard m.fl. (2006) påtalar hur forskningen sedan länge varit enig kring vikten av regelbunden fysisk aktivitet. I Idrott och hälsa (Skolverket, 2000) kursplan framgår det hur ämnets huvudsakliga syfte är att stimulera elever till regelbunden fysisk aktivitet samt att främja en långsiktig hälsofrämjande livsstil. I den nationella utvärderingen av Idrott och hälsa redovisar Eriksson m.fl. (2005) däremot hur 14,8 % av eleverna i undersökningen inte är med i eller har låg aktivitet i ämnet. Utifrån denna vetenskap blev syftet med denna studie att undersöka vad elever i årskurs nio med hög frånvaro och/eller låg aktivitet i ämnet Idrott och hälsa anger som skäl till att inte närvara eller delta aktivt i ämnet. Fyra frågeställningar togs fram för att tydligt kunna visa olika anledningar till elevers låga motivation att delta i ämnet. Frågeställningarna som framkom var;

1. På vilket sätt påverkar tidigare erfarenheter av fysisk aktivitet inaktiva elevers motivation att närvara och delta aktivt i ämnet Idrott och hälsa?
2. Hur påverkar lektionsinnehållet i ämnet Idrott och hälsa inaktiva elevers motivation att närvara och delta aktivt?
3. Hur påverkar tävlingsmoment och betyg inaktiva elevers motivation att närvara och delta aktivt i ämnet Idrott och hälsa?
4. Hur påverkar sociala faktorer såsom hänsynstagande och respekt inaktiva elevers motivation att närvara och delta aktivt i ämnet Idrott och hälsa?

Med detta som utgångspunkt valdes en kvalitativ undersökning i form av intervjuer där fem elever med hög frånvaro och/eller låg aktivitet i ämnet intervjuades. Undersökningen ledde fram till en kategorisering baserat på studiens frågeställningar. I varje enskild kategori besvarades den anknutna frågeställningen och analyserades utifrån Deci och Ryans (2000a, b) samt Czikkentmihaylyis (1990) motivationsteorier.

Undersökningens resultat påvisade hur elever som är fysiskt inaktiva på fritiden på olika sätt missgynnas i ämnet Idrott och hälsa. Alla kategoriserade komponenter såsom brist på erfarenhet av fysisk aktivitet, en låg självupplevd kompetens, en oförmåga att identifiera sig med lektionsinnehållet i ämnet samt en social påverkan, kan ge upphov men även samverka till att elever känner en låg motivation till att närvara och delta aktivt i ämnet Idrott och hälsa.

Referenslista:

- Annerstedt, Claes (2001). *Idrottsundervisning; Ämnet idrott och hälsas didaktik*. Göteborg: Multicare AB.
- Annerstedt, Claes (2007). *Att (lära sig) vara lärare i Idrott och hälsa*. Göteborg: Multicare Ab.
- Auweele, Yves Vanden, Bakker, Frank, Biddle, Stuart, Durand, Mark & Seiler, Roland (1999). *Psychology for physical educators*. Leeds: Human Kinetic
- Bandura, Albert (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice Hall.
- Bengström, Agneta (1995). *Idrott och prestation*. Annerstedt, Claes (red.) *Idrottsdidaktisk reflektion*. Varberg: Multicare.
- Biddle, Stuart J.H & Mutrie, Nanette (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, Well-Being & Interventions 2nd Edition*. New York: Routledge
- Bouchard Claude, Blair Steven N. & Haskell William (2006). *Physical activity and health*. Champaign, Illinois: Human Kinetics
- Czikzentmihaylyi, Mihaly (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Colnerud, Gunnel & Granström, Kjell (2002). *Respekt för läraryrket: Om lärares yrkesspråk och yrkesetik*. Stockholm: HLS-förlag
- Deci, Edward L & Ryan, Richard M. (2000a). *The what and why of goal pursuits: Human needs and the Self-Determination of Behaviour*. (Elektronisk) Tillgänglig: < http://www.psych.rochester.edu/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf >. (2009-12-10).
- Deci, Edward L & Ryan, Richard M. (2000b). *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*. (Elektronisk) Tillgänglig: < http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6WD1-45FCGCS-S&_user=646840&_rdoc=1&_fmt=&_orig=search&_sort=d&_docanchor=&view=c&_searchStrId=1130586896&_rerunOrigin=google&_acct=C000034818&_version=1&_urlVersion=0&_userid=646840&md5=427b370f617055ec3da71a08e5007812 >. (2009-12-10).

- Denscombe, Martyn, (2000) *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur
- Ekberg, Jan-Eric & Erberth, Bodil (2000). *Fysisk bildning*. Lund. Studentlitteratur
- Engström, Lars-Magnus, Redelius, Karin (2002). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: HLS förlag
- Eriksson, Charli, Gustavsson, Kjell, Qunnerstedt, Mikael, Rudsberg, Karin, Öhman, Marie & Öjjen, Lena (2005). *Nationella utvärderingen av grundskolan 2003 (NU-03): Idrott och hälsa*. (Elektronisk) Tillgänglig: < <http://www.skolverket.se/publikationer?id=1440> >. (2009-12-05).
- Eysenck, Michael (2000). *Psykologi: ett integrerat perspektiv*. Lund: Studentlitteratur
- Kirk, David, (1997). *Schooling Bodies in New Times: The Reform of School Physical Education in High Modernity*. Fernandez-Balboa, Juan-Miguel (red) (1997). *Critical postmodernism in human movement, physical education and sport*. Albany: State University of New York Press
- Halling, Anders (2005). *Bolden i spil: teambold i teori og praksis*. Odense: Syddansk Universitetsforlag.
- Harter, Susan (1985). *Manual for the self-perception profile for children*. Denver: University of Denver.
- Hassmén, Peter, Hassmén, Nathalie, Plate Johan (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm : Natur och kultur
- Kjellberg, Karin, (2005). *Snacka om jämställdhet*. Stockholm: Rädda barnen
- Kvale, Steinar (1997) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur
- Larsson, Håkan & Redelius, Karin (2004). *Några pedagogiska utmaningar i relation till ämnet idrott och hälsa*. Larsson, Håkan & Redelius, Karin (Red.) *Mellan nytta och nöje: bilder av ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan.
- Lundvall, Suzann. (2004). *Bilder av ämnet idrott och hälsa – en forskningsöversikt*. Larsson, Håkan & Redelius, Karin (Red.) *Mellan nytta och nöje: bilder av ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan.
- Maslow, Abraham (1943). *A theory of human motivation*. (Elektronisk) Tillgänglig: < <http://www.emotionalliteracyeducation.com/abraham-maslow-theory-human-motivation.shtml> >. (2009-12-10)
- Quennerstedt, Mikael (2006): *Att lära sig hälsa*. Örebro: Örebro Studies in Education
- Raustorp, Anders (2006). *Fysisk självkänsla*. Uppsala: Kunskapsföretaget

- Redelius, Karin (2004). *Bäst och pest!* Larsson, Håkan & Redelius, Karin (Red.) *Mellan nytta och nöje: bilder av ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan.
- Sandahl, Björn (2004). *Ett ämne för vem? Idrottsämnet i grundskolan 1962-2002*. Larsson, Håkan & Redelius, Karin (Red.) *Mellan nytta och nöje: bilder av ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan.
- Schäfer Elinder, Liselotte, Faskunger, Johan, (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Folkhälsoinstitutet
- Skolverket (2000). *Kursplan för Idrott och hälsa*. (Elektronisk) Tillgänglig: <
<http://www.skolverket.se/sb/d/2386/a/16138/func/kursplan/id/3872/titleId/IDH1010%20-%20Idrott%20och%20h%20h%20E4lsa> > (2009-12-05).
- Säljö, Roger (2005). *Lärande i praktiken*. Stockholm : Norstedts akademiska förlag
- Trost, Jan (2005) *Kvalitativa intervjuer, tredje upplagen*. Lund: Studentlitteratur
- Utbildningsdepartementet (1998). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet - Lpo94*. Stockholm: Fritzes förlag
- Weiner, Bernard (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. New York: Springer, cop.
- Wernersson, Inga (1988). *Olika kön samma skola?* Stockholm: Skolöverstyrelsen.
- Wernersson, Inga (1993). *Hur skall skolan tillvarata och vidareutveckla pedagogiska metoder som tillmötesgår såväl manliga som kvinnliga elevers behov?* Mölndal: Göteborgs universitet, Institutionen för pedagogik.
- Wernersson, Inga (1995). *Undervisning för flickor - undervisning för pojkar -eller- undervisning för flickor och pojkar?* Stockholm: Skolverket.
- Whitehead, James R (1995). *A study of childrens´ physical self-perceptions using an adapted physical self-perception profile questionnaire*.

Bilaga 1, Intervjufrågor

1. Vilken är din inställning till fysisk aktivitet i allmänhet?
2. Vilken är din inställning till ämnet Idrott och hälsa i skolan?
3. Hur ofta är du närvarande på lektionerna i Idrott och hälsa?
4. Vilket betyg har du i Idrott och hälsa? Hur viktigt är det för dig?
5. Vad tror du kan vara vanliga orsaker till att elever väljer att inte vara med på idrottslektionerna?
6. Vilka anledningar har du till att inte delta i idrottsundervisningen?
7. Hur skulle du beskriva ditt deltagande på idrottslektionerna? Hur aktiv är du?
8. Hur uppfattar du att hänsynstagande och respekt efterlevs på idrottslektionerna?
9. Vad är din inställning till att ta med kläder, byta om och duscha i samband med varje idrottslektion? Hur påverkar det ditt deltagande i Idrott och hälsa?
10. Hur uppfattar du tävlingsmoment i Idrott och hälsa?
11. Uppfattar du att innehållet är varierat?
12. Vilka aktiviteter gillar du mest respektive minst?
13. Vad gör att du gillar respektive ogillar dessa aktiviteter?
14. Finns det några specifika moment du inte vill vara med på?
15. Vad kan läraren göra för att du ska vara med mer på idrotten?
16. Hur skulle lektionerna sett ut för att du skulle vara med mer?

Bilaga 2, Brev till Informanterna

Hej!

Vi är två lärarstudenter vid Högskolan i Kristianstad som för tillfället skriver vårt examensarbete. Vi undersöker elevers deltagande i Idrott och hälsa och skulle vilja att du deltar i en intervju. Intervjun är helt frivillig men vi hade uppskattat om du hade deltagit och bidragit om dina åsikter kring ämnet Idrott och hälsa. Du kommer vara helt anonym och allt insamlat material kommer att förvaras så att ingen kan identifiera enskilda personer.

Om du har frågor kan du nå oss på telefon eller mail.

Marcus Alvarsson, 0704816389, marcus.alvarsson0007@stud.hkr.se

Joakim Broberg, 0768848569, joakim.broberg0009@stud.hkr.se

Ja, jag vill delta i undersökningen

Nej, jag vill inte delta i undersökningen

Datum _____

Namnunderskrift _____