

# EXAMENSARBETE

*Hösten 2009*

*Lärarytbildningen*

## **Idrott och hälsa A en väg till förändring**

En intervjustudie om tio gymnasieelevers upplevda  
förändring av synen på fysisk aktivitet

**Författare**  
Claes Arwidsson  
Tonny Nilsson

**Handledare**  
Tony Kajrup



# Idrott och hälsa A en väg till förändring

## En intervjustudie om tio gymnasieelevers upplevda förändring av synen på fysisk aktivitet

### **Abstract**

Syftet med denna studie är att undersöka om ämnet idrott och hälsa bidragit till ett förändrat synsätt vad gäller fysisk aktivitet hos gymnasieelever och huruvida denna förändring har varit positiv eller negativ. Studien syftar även till att synliggöra vilka huvudfaktorer som har föranlett gymnasieelevernas förändrade eller icke förändrade syn på fysisk aktivitet.

Den teoretiska utgångspunkt som legat till grund för denna studie är det sociokulturella perspektivet där förändring sker i interaktion med omgivningen. Den forskning som behandlats går in på vad ämnet skall ge eleverna, elevens syn på och påverkan av ämnet samt de inre och yttre faktorer som kan ligga till grund för en eventuell förändring.

Denna studie baseras på den kvalitativ undersökningsmetoden intervju där urvalet gjordes med hjälp av ”nyckelpersonsprincipen”. Informanterna bestod utav tio gymnasieelever från en medelstor skånsk kommun.

Studiens resultat visar att sju av de tio informanterna som intervjuades har fått en positiv förändring av sin syn på fysisk aktivitet efter genomförandet av kursen Idrott och hälsa A. De faktorer som påverkade informanterna, antingen positivt eller negativt, var kursens ämnesinnehåll, lärarens förhållningssätt, klasskamrater, kursens tempo samt lektionens schemaplacering.

**Ämnesord:** Fysisk aktivitet, Förändring, Gymnasieelever, Idrott och hälsa A, Påverkan

# Förord

Vi vill tacka vår handledare Tony Kajrup för värdefullt stöd under forskningsprocessen. Vi vill även rikta ett tack till de berörda lärarna och elever som bidragit till att genomförandet av denna studie varit möjlig.

# Innehållsförteckning

---

<b>1.</b>	<b>Inledning .....</b>	<b>7</b>
1.1	Bakgrund.....	7
1.2	Disposition .....	8
<b>2.</b>	<b>Problemområde .....</b>	<b>9</b>
2.1	Studiens problemområde .....	9
<b>3.</b>	<b>Syfte &amp; avgränsning.....</b>	<b>10</b>
3.1	Syfte .....	10
3.2	Avgränsning.....	10
<b>4.</b>	<b>Forskningsbakgrund.....</b>	<b>11</b>
4.1	Teoretisk utgångspunkt .....	11
4.2	Definitioner kring begreppet fysisk aktivitet.....	11
4.3	Övriga begreppsdefinitioner .....	12
4.4	Ämnets utveckling från gymnastik till idrott och hälsa .....	13
4.5	Vad ämnet idrott och hälsa skall ge eleverna .....	13
4.6	Inre faktorer som kan påverka elever .....	14
4.6.1	<i>Motivation.....</i>	<i>15</i>
4.6.2	<i>Teorier kring fysisk självkänsla.....</i>	<i>16</i>
4.6.3	<i>Utvecklandet av individens självkänsla .....</i>	<i>17</i>
4.6.4	<i>Fysisk självkänsla i idrottsundervisningen.....</i>	<i>18</i>
4.7	Yttre faktorer som kan påverka elever .....	19
4.7.1	<i>Lärarens förhållningssätt .....</i>	<i>19</i>
4.7.2	<i>Ämnets karaktär.....</i>	<i>20</i>
4.7.3	<i>Vänner och klasskamrater .....</i>	<i>20</i>
4.7.4	<i>Elevens föräldrar.....</i>	<i>21</i>
4.8	Tidigare forskning kring elevers syn på och påverkan av ämnet .....	21
<b>5.</b>	<b>Studiens frågeställningar .....</b>	<b>23</b>
5.1	Frågeställningar .....	23

<b>6.</b>	<b>Metod.....</b>	<b>24</b>
6.1	Val av metod.....	24
6.2	Urval.....	25
6.3	Etiska överväganden .....	25
6.4	Datainsamling .....	26
6.5	Bearbetning av data .....	26
<b>7.</b>	<b>Resultat .....</b>	<b>27</b>
7.1	Informantens idrottsliga bakgrund .....	27
7.2	Informanternas förhållningssätt till fysisk aktivitet och idrott & hälsa .....	27
7.3	Kursens påverkan på informanten .....	28
7.4	Upplevd förändring av synen på fysisk aktivitet .....	30
<b>8.</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>32</b>
8.1	Resultatdiskussion .....	32
8.1.1	<i>Informanternas syn på, samt upplevd påverkan vid val av, fysisk aktivitet .....</i>	<i>32</i>
8.1.2	<i>Informanternas syn på, samt upplevd påverkan av, Idrott och hälsa A .....</i>	<i>33</i>
8.1.3	<i>Upplevd förändring av synen på fysisk aktivitet.....</i>	<i>35</i>
8.2	Metoddiskussion.....	36
8.3	Slutsatser .....	36
<b>9.</b>	<b>Nya forskningsförslag .....</b>	<b>37</b>
9.1	Förslag på fortsatt forskning .....	37
<b>10.</b>	<b>Sammanfattning .....</b>	<b>38</b>
10.1	Studiens sammanfattning .....	38
<b>11.</b>	<b>Referenslista .....</b>	<b>39</b>
11.1	Tryckta referenser .....	39
11.2	Elektroniska referenser .....	42
11.3	Muntliga referenser .....	43

Bilagor

# 1. Inledning

---

Under följande avsnitt introduceras ämnet där en bakgrund samt studiens disposition presenteras.

## 1.1 Bakgrund

Ett mål i gymnasieskolans kursplan för idrott och hälsa är att ämnet avser att skapa förutsättningar för att eleverna skall vara fysiskt aktiva (Skolverket, 2008<sup>a</sup>). Men vilka avtryck lämnar egentligen ämnet hos eleverna? Enligt den nationella utvärderingen av grundskolan 2003 (NU 03), vilket är en enkätundersökning, har elever på grundskolan och gymnasiet en positiv bild av ämnet idrott och hälsa (Skolverket, 2003). Vidare konstateras det i studien att eleverna vill ägna mer tid åt ämnet då 76 % av eleverna i årskurs nio och 75 % av eleverna på gymnasiet tycker att för lite tid ägnas åt ämnet (Skolverket, 2003). Ett avtryck som ämnet gjort hos eleverna i undersökningen är att de fått en större rörelselust. NU 03 studien behandlar inte vilken påverkan ämnet har på eleverna vilket kan vara av intresse.

Utifrån ovanstående blir denna studies syfte att undersöka om ämnet idrott och hälsa bidragit till ett förändrat synsätt vad gäller fysisk aktivitet hos gymnasieelever och huruvida denna förändring har varit positiv eller negativ. Som lärare i idrott och hälsa är det relevant att få reda på vad i ämnet som skulle kunna påverka eleverna och då synliggöra de faktorer i ämnet idrott och hälsa som ligger bakom elevernas syn på fysisk aktivitet. Enligt Läroplanen för de frivilliga skolformerna (Lpf 94) har skolan bland annat som uppgift att skapa förutsättningar för eleverna att *"...skaffa sig en grund för livslångt lärande"* (Skolverket, 2006, s.5). För att läraren i idrott och hälsa skall kunna skapa förutsättningar för livslångt lärande bör läraren veta huruvida ämnets lärandesituation påverkar eleven.

Vad som påverkar eleven är enligt Hultgren (2008) både inre och yttre faktorer. Exempel på en inre faktor kan vara den fysiska självkänslan. Vanden Auweele (1999) hävdar att fysisk självkänsla är ett viktigt inslag i idrottsundervisningen. Enligt Harter (1985) deltar elever med hög fysisk självkänsla mer flitigt i fysiska aktiviteter såsom idrott än de elever som uppskattar sin fysiska självkänsla som låg. Exempel på en yttre faktor är enligt Hultgren (2008) responsen från omgivningen där en positiv respons stärker individen.

Författarnas förväntningar på denna studie är att få reda på huruvida idrott och hälsa påverkar eleverna och om denna påverkan förändrar elevernas synsätt på fysisk aktivitet. Vidare förväntningar är att få reda på vilka faktorer som ligger bakom.

## 1.2 Disposition

Denna studie består av åtta kapitel. I kapitel ett presenteras en inledning av denna studie samt denna disposition. Studiens syfte och de avgränsningar som gjorts behandlas i kapitel två medan den bakomliggande forskningen presenteras i kapitel tre. Kapitel tre inleds med en presentation av studiens teoretiska utgångspunkt för att sedan följas av ett antal begreppsdefinitioner. Därefter presenteras ett historiskt perspektiv på ämnet idrott och hälsa följt av de olika faktorer som kan påverka elevens syn på fysisk aktivitet. Även tidigare forskning inom området presenteras.

Kapitel fyra består av de frågeställningar som ligger till grund för undersökningen och hur undersökningen genomförts återfinns i kapitel fem där metod, urval, etiska övervägande samt datainsamling och databearbetning presenteras. I kapitel sex behandlas undersökningens resultat och i kapitel sju diskuteras resultatet och metoden samt att studiens slutsatser presenteras. I kapitel åtta presenteras förslag till fortsatt forskning. En sammanfattning av studien presenteras i kapitel nio medan det avslutande kapitlet visar de referenser som använts i studien. Därefter följer två bilagor där bilaga ett är ett informationsbrev som informanterna fick innan intervju samt att bilaga två är intervjufrågorna som låg till grund för undersökningen.

## 2. Problemområde

---

Under följande avsnitt beskrivs studiens problemområde.

### *2.1 Studiens problemområde*

Enligt Ericsson m.fl. (2003) menar en tredjedel av gymnasieeleverna i deras studie att ämnet idrott och hälsa ger upphov till rörelse på fritiden. I Lpf 94 poängteras det att skolan har som uppgift att skapa förutsättningar för eleverna att ”... *skaffa sig en grund för livslångt lärande*” (Skolverket, 2006, s.5). Skolans uppgift som nämnts ovan stämmer inte överrens med resultatet av Ericssons m.fl. (2003) studie. Den påverkan som sker i skolmiljön kanske inte är tillräcklig för att skapa livslångt lärande hos alla elever. Vad som påverkar eleverna och ligger till grund för en eventuell förändring är därför relevant att synliggöra.

## 3. Syfte och avgränsning

---

Under detta avsnitt presenteras studiens syfte samt de avgränsningar som gjorts.

### 3.1 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka om ämnet idrott och hälsa bidragit till ett förändrat synsätt vad gäller fysisk aktivitet hos gymnasieelever och huruvida denna förändring har varit positiv eller negativ. Studien syftar även till att synliggöra vilka huvudfaktorer som har föranlett gymnasieelevernas förändrade eller icke förändrade syn på fysisk aktivitet.

### 3.2 Avgränsning

I denna studie har en avgränsning gjorts till att intervjua gymnasieelever som slutfört kursen Idrott och hälsa A. Detta för att målgruppen, genom kursen, har genomfört gymnasieskolans obligatoriska moment inom ämnet idrott och hälsa. Kursen Idrott och hälsa A har som strävansmål att utveckla ett bestående intresse för fysisk aktivitet hos eleverna (Skolverket, 2008<sup>b</sup>). För att detta strävansmål skall uppnås kan en förändring behöva ske hos vissa individer.

En avgränsning av undersökningsområdet har även gjorts. Avgränsningen yttrar sig på så sätt att undersökningen har skett på en gymnasieskola i en medelstor skånsk kommun genom intervjuer med tio elever.

## 4. Forskningsbakgrund

---

Följande avsnitt börjar med den teoretiska utgångspunkt som ligger till grund för denna studie. Därefter följer ett antal begreppsdefinitioner och ett historiskt perspektiv på ämnet idrott och hälsa. Vad kursen skall ge eleverna, inre och yttre faktorer som kan påverka eleven samt tidigare forskning kring problemområdet presenteras därefter.

### 4.1 Teoretisk utgångspunkt

Enligt Säljö (2000) är kommunikation och språkanvändning redskap som används i det sociokulturella perspektivet. Vidare menar Säljö (2000) att det är genom kommunikation och interaktion med omgivningen som individen skapar en förståelse för samhällets normer, vilket sammanfattas med begreppet mediering. Enligt det sociokulturella synsättet är det samspel mellan individer som leder till utveckling (Säljö, 2000). Interaktionen mellan lärare och elev eller elev och elev kan leda till en påverkan av individen som kan medföra en utveckling eller förändring av individens beteende eller uppfattning (Säljö, 2000). Vidare nämns att artefakter så som fysiska redskap kan påverka individens utveckling vilket är centralt i det sociokulturella perspektivet.

I denna studie kommer det sociokulturella perspektivet användas som utgångspunkt där påverkan på den enskilde individen utgör en grund för förändring. Det finns ett stort antal faktorer som kan påverka elevers sätt att se på fysisk aktivitet. I denna studie har dessa delats upp i inre och yttre faktorer. De inre faktorerna är motivationen hos den enskilde eleven samt elevens fysiska självkänsla. De yttre faktorerna är lärarens förhållningssätt, ämnet idrott och hälsas karaktär, vänner och klasskamrater samt föräldrar. Alla dessa faktorer kan påverka eleven till en eventuell förändring av sitt synsätt på fysisk aktivitet.

### 4.2 Definitioner kring begreppet fysisk aktivitet

I denna studie används begreppet fysisk aktivitet frekvent vilket gör att en begreppsdefinition krävs. Den definition av begreppet fysisk aktivitet som legat till grund för hur begreppet används i denna studie definieras som:

*All kropps rörelse skapad av skelettmuskulaturen vilket resulterar i en ökad energiåtgång. Den ökade energiåtgången kan mätas i Kcal. Fysisk aktivitet kan kategoriseras som existentiell rörelse, idrott, fysisk aktivitet för eget välbefinnande, hushållsarbete, eller annan aktivitet (Caspersens m.fl., 1985, s 126)*

I denna studie används begreppet som ovanstående men de kategorier som denna studie inriktar sig mot är idrott och fysisk aktivitet för eget välbefinnande. Schäfer Elinder och Faskunger (2006) kallar detta för hälsofrämjande fysisk aktivitet där individen för att uppnå hälsovinster ur den fysiska aktiviteten, måste ha en intensitet på aktiviteten som är måttlig eller hög. Detta motsvarar en energiförbränning på ca 1000 Kcal per vecka eller 150 Kcal per dag. För att individens träning skall räknas som regelbunden fysisk aktivitet krävs det enligt Statens folkhälsoinstitut (2009) att träningen bedrivs med måttlig intensitet fem gånger i veckan eller med hög intensitet tre gånger i veckan. World Health organisation (WHO) (2009) har andra rekommendationer för fysisk aktivitet där den enskilde individen rekommenderas att utöva fysisk aktivitet i cirka 30 minuter fem dagar i veckan med måttlig intensitet eller cirka 20 minuter tre dagar i veckan med hög intensitet. Därtill rekommenderas styrketräning med åtta till tio repetitioner två gånger i veckan (WHO, 2009).

### 4.3 Övriga begreppsdefinitioner

De mest centrala begreppen kommer att preciseras för att underlätta för läsaren och för att undvika missförstånd.

**Fysisk självkänsla** - Enligt Bandura (1986) är fysisk självkänsla ett begrepp som byggs upp av fyra undergrupper vilka är idrottslig motorisk kompetens, kroppsattraktivitet, fysisk styrka och fysisk kondition. Fysisk självkänsla används i denna studie som individens upplevelse av sin egna fysiska färdighet kopplat till Banduras (1986) fyra undergrupper.

**Idrottslig motorisk kompetens** (Motor skills) – Begreppet definieras som förmågan att utföra komplexa rörelser med kroppen. I begreppet ingår finmotorik och grovmotorik (U.S. National Library of Medicine, 2009)

## 4.4 Ämnets utveckling från gymnastik till idrott och hälsa

Ämnet idrott och hälsa har genomgått en rad olika förändringar vid tillbakablick över ett historiskt perspektiv. Annerstedt (1991) menar att gymnastik, som ämnet då hette, hade en strikt militär prägel fram tills 1928 års läroverksstadga. Gymnastiken skulle ge eleverna en fysisk fostran samt vara förberedande för kommande värnplikt. Med 1928 års läroverksstadga ändrade ämnet namn till gymnastik, lek och idrott. Fortfarande hade ämnet en inriktning på fysisk fostran, men med denna stadga började även vikten av en god hälsa att behandlas (Annerstedt, 1991). Med denna stadga fick även idrottsämnet mycket utrymme i form av tid i skolan (10 % av all tid i skolan var idrottsdagar) enligt Annerstedt (1991) som även konstaterar att ämnet sedan dess bara fått mindre och mindre undervisningstimmar med få undantag.

Med Läroplanen för grundskolan 62 (Lgr 62) fick ämnet enligt Annerstedt (1991) en stark betoning på det sociala perspektivet, samtidigt som livslång sund hälsa blev en allt starkare del. Undervisningen skulle förbereda eleverna för det kommande arbetslivet. I Läroplanen för grundskolan 80 (Lgr 80) bytte ämnet namn från gymnastik till idrott enligt Annerstedt (1991) som även poängterade att denna läroplan skulle ge eleverna en fysisk, psykisk och social utveckling. Ämnet blev enligt Annerstedt (1991) bredare och bredare samtidigt som undervisningstimmarna blev allt färre. I dagens undervisning av ämnet som numera heter idrott och hälsa skall ämnet ge eleverna perspektiv kring träning och hälsa kopplad till elevens totala livsstil (Annerstedt, 2001). En större bild av vad ämnet idrott och hälsa skall ge eleverna numera presenteras i 3.5

## 4.5 Vad ämnet idrott och hälsa skall ge eleverna

I Läroplanen för de frivilliga skolformerna (Lpf 94) poängteras det att skolan har som uppdrag att ge eleverna en grund för livslångt lärande (Skolverket, 2006). Alltså skall eleverna när de avslutat sina studier kunna använda sig av den kunskap de fått i skolan och utveckla den. Varje ämne i skolan har sina mål för att förbereda eleverna för det livslånga lärandet. Skolan har som uppdrag att uppmärksamma gymnasieeleverna för fysisk aktivitet vilket konstateras i Lpf 94 där skolan skall *”ge gymnasieeleverna förutsättningar att regelbundet bedriva fysiska aktiviteter”* (Skolverket, 2006, s.5). Vad idrott och hälsa har som

roll i det livslånga lärandet och vid skapandet av förutsättningar för fysiska aktiviteter presenteras i kursplanen för Idrott och hälsa A i gymnasieskolan (Skolverket, 2008<sup>b</sup>). Där har ämnet delvis som syfte att synliggöra för gymnasieelever vad individens hälsa har för betydelse för välbefinnandet samt vad individens valda livsstil kan spela för roll i detta sammanhang (Skolverket, 2008<sup>b</sup>).

Alla individer har olika förutsättningar och då även olika mycket motivation för ämnet idrott och hälsa samt fysisk aktivitet i allmänhet. Skolans och lärarens uppdrag i detta fall blir att skapa förutsättningar för att eleven skall utveckla *”ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet, förstår värdet av detta samt ser dess samband med hälsa och livsstil”* (Skolverket, 2008<sup>b</sup>, s.1). Genom detta uppdrag skapar skolan och läraren förutsättningar för en förändring av vissa elevers livsstil samt att andra elevers livsstil uppmuntras. Vidare skall ämnet enligt Skolverket (2008<sup>b</sup>) ge eleverna möjligheter att skapa egna mål och program för sin träning och sin hälsa. Även detta är ett mål i kursplanen för Idrott och hälsa A som kan ge upphov till både förändringar hos elever men även att andra elevers livsstil uppmuntras.

Ekberg och Erberth (2000) menar att det finns en osäkerhet över vad ämnet idrott och hälsa syftar till men påvisar samtidigt fyra olika perspektiv på vad ämnet kan ge eleverna. Det första perspektivet enligt Ekberg och Erberth (2000) är att ämnet skall syfta till att ge eleverna en bättre fysisk förmåga, detta genom konditions- och styrketräning på lektionerna. Ett andra perspektiv är att ämnet skall ge eleverna bättre kunskaper inom olika idrotter, detta för att främja föreningsidrotten (Ekberg & Erberth, 2000). Det tredje perspektivet enligt Ekberg och Erberth (2000) är att undervisningen skall ge ett livslångt lärande, där undervisningen skall innehålla aktiviteter som även kan genomföras på elevernas fritid. Det fjärde perspektivet framhåller förståelsen för idrott och hälsa där en svårighet ses i att ämnet inte hinner med att presentera alla område som kan knytas till fysisk aktivitet utan att ämnet skall vara mer allmänt hållet (Ekberg & Erberth, 2000).

#### 4.6 Inre faktorer som kan påverka elever

Det finns ett antal inre faktorer som kan påverka elevers syn på fysisk aktivitet. I avsnittet nedan presenteras faktorer kring motivation och fysisk självkänsla.

#### 4.6.1 Motivation

Den enskilde elevens motivation är enligt Ekberg och Erberth (2000) viktig och ses som en central del i elevers inställning till fysisk aktivitet. Enligt NU 03 studien trivs de elever som utövar fysisk aktivitet på fritiden även bäst i skolämnet idrott och hälsa (Skolverket, 2003), alltså har troligen eleverna som är aktiva i någon form av fysisk aktivitet på fritiden en bättre inställning och en starkare motivation för ämnet idrott och hälsa än de som inte är det.

Enligt Raustorp (2006) bestäms motivation av inre och yttre faktorer som ger energi åt våra beteenden som i sin tur påverkar vår självkänsla. Harter (1985) menar att en individs föreställning om vad som är viktigt påverkar huruvida individen visar sin förmåga. Bedömer individen att uppgiftsområdet är viktigt vill individen visa sin förmåga (Harter, 1985). En elev som uppskattar sin fysiska självkänsla högt deltar troligen flitigare i fysiska aktiviteter så som idrott än de elever som uppskattar sin fysiska självkänsla lågt (Harter, 1985).

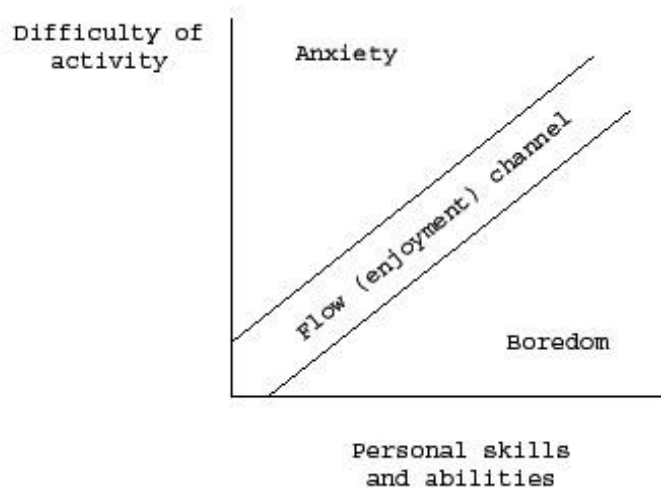
Whiteheads (1993) fem motivationssteg representerar olika motivationsfaktorer.

1. Amotivation - på detta steg befinner sig de individer som tycker att det verkar omöjligt att lyckas och därmed inte ens försöker
2. External regulation - på detta steg befinner sig de individer vars enda motivation är den kommande belöningen eller på grund av att de är tvingade att göra det.
3. Introjected regulation - på detta steg befinner sig de individer som känner skuld om de inte utför uppgiften.
4. Identified regulation - på detta steg befinner sig de individer som väljer att göra aktiviteten på grund av att de ser de positiva fördelarna med det.
5. Intrinsic motivation - på detta steg befinner sig de individer som känner inre tillfredsställelse och lycka vid utförandet av aktiviteten.

Whiteheads (1993) sista steg i sin motivationsstege, intrinsic motivation, liknar till stor del det som Csikszentmihali (1975) tar upp i sin flow-teori. Flow-teorin går ut på att en aktivitets svårhetsgrad skall matcha individens kunskapsnivå. Infaller dessa båda inom ramen för teorin befinner sig individen enligt Csikszentmihali (1975) i ett tillstånd som kallas flow. Att befinna sig i flow innebär att individen blir totalt fokuserad på uppgiften. En situation uppstår där individen kan ägna timmar åt att utföra uppgiften oavsett om det blir någon form av belöning

eller inte i slutändan. Csikszentmihalyi (1975) nämner också att om förhållandet mellan svårhetsgrad och kunskapsnivå är ojämn löper individen risk att uppleva tristess eller oro.

Figur 1: Csikszentmihalyis flow-teori



Csikszentmihalyis flow-teori: förhållandet mellan en aktivitets svårhetsgrad och en individs kunskapsnivå styr huruvida individen hamnar i flow. Om förhållandet mellan svårhetsgrad respektive kunskapsnivå leder till att individen hamnar under eller ovanför flowkanalen så kan individen uppleva tristess respektive oro (Vanden Auweele, 1999, s. 17).

#### 4.6.2 Teorier kring fysisk självkänsla

Whiteheads (1995) teori kring fysisk självkänsla kallad "Global självkänsla" bestäms av summan av olika undergrupper, t.ex. sociala, kognitiva och fysiska självkänsla. Enligt Bandura (1986) så bestäms undergruppen, fysisk självkänsla, i sin tur av fyra undergrupper:

- Idrottslig motorisk kompetens (Motor skills)
- Kroppattraktivitet (Attractive body)
- Fysisk styrka (Physical strength)
- Fysisk kondition (Physical fitness)

Enligt Bandura (1986) har varje undergrupp en situationsanpassad självkänsla. Detta tankesätt liknar det som kallas självförtroende. Självförtroende förklaras som en självuppfattad kapacitet inom en specifik färdighet (Hassmén & Hassmén, 2005). Raustorp, (2006) exemplifierar detta genom att ta exemplet fysisk självkänsla och undergruppen idrottslig

förmåga. Individen bedömer sin fysiska självkänsla inom idrottslig förmåga som mycket god men i situationen ”*straffspark i fotboll*” (Raustorp, 2006, s.9) kan individen däremot bedöma sin situationsanpassade självkänsla som mycket låg. Individen är en bra fotbollsspelare men vill inte slå straffen (Raustorp, 2006).

Fox (1988) har skapat en teori kring fysisk självkänsla där det konstateras att: “*physical self-esteem is seen as an aggregate of perceived sport competence, body attractiveness, physical strength, and physical condition*” (från Vanden Auweele, 1999, s. 94). Fox (1988) delar in begreppet fysisk självkänsla i uppfattad idrottslig kompetens, kroppsattraktivitet, fysisk styrka och fysisk kondition och det är dessa delar som tillsammans genererar fysisk självkänsla (från Vanden Auweele, 1999, s. 94).

En faktor som kan kopplas till självkänsla är enligt Sonstrom, (1976): känslomässig stabilitet. Diener och Diener (1995) nämner välbefinnande, lycka samt stresstålighet som tre andra faktorer. Torres och Fernandez (1995) nämner allmänt hälsosamt beteende hos ungdomar som en annan faktor. Baumeister (1993) kopplar låg självkänsla till nedstämdhet och ångest. Kernis m.fl. (1993) anser att nivån på självkänslan har betydelse för att kunna förutsäga reaktioner på feedback, motivation och olika beteenden.

#### *4.6.3 Utvecklandet av individens självkänsla*

Vår självkänsla formas under hela livet genom våra erfarenheter och genom interaktion med vår omgivning (Raustorp, 2006). Om barnets utveckling använder psykoanalytikern Winnicott (1965) sig av uttrycket ”*good-enough parenting*”. Med detta menar Winnicott (1965) att utvecklingen av barnets självkänsla formas av föräldrarna under de tre första åren. Fox (1997) anser att barnen redan innan skolåren tagit fart har en någorlunda god självinsikt.

För att barnet skall kunna utveckla en sund självutveckling måste föräldrarna tillgodose vissa behov:

- *Behovet av att bli sedd och bekräftad*
- *Behovet av att föräldern är känslomässigt tillgänglig*
- *Behovet av att föräldern är stresstålig och kan ge trygghet*
- *Respekt för barnets inre gräns och hjälp att etablera gränser i förhållandet till andra personer*

- *Behovet att förstå vad som händer och uppleva att kroppsliga behov tillfredställs. Att få känna de fysiska behoven ses som rimliga och att föräldrarna kan hantera och bemöta barnets känslor.*  
(Raustorp, 2006 s. 11)

En individs självutvecklingsprocess tar fart under tonåren enligt Raustorp (2006) och går från att mestadels ha influerats av föräldrarna till att påverkas av umgängeskretsen allt mer. Mediakulturen bidrar tidigt till ett ökat intresse av mode, utseende samt av kroppen enligt Raustorp (2006) som även hävdar att det för individen är viktigare med en god kroppsattraktivitet idag än det var förr.

De delar som Fox (1988) tagit fram inom begreppet fysisk självkänsla anses vara väsentliga för att utveckla den fysiska självkänslan (från Vanden Auweele, 1999, s. 119). För att utveckla den fysiska självkänslan handlar det enligt Rasmussen m.fl. (2004) om att vara mer fysiskt aktiv och inte sitta så mycket framför tv och dator. Med mer fysisk aktivitet ökar den idrottsliga kompetensen, kroppen mår bra, den fysiska styrkan ökar och den fysiska konditionen förbättras (Rasmussen m.fl., 2004). Med fysisk aktivitet syftar Rasmussens m.fl. (2004) rapport på fysiska aktiviteter i föreningar.

Sollerhed (2006) skriver att självkänsla ses som en produkt av sociala händelser. Beröm och social jämförelse är den främsta källan till utvecklingen av individens självkänsla (Weiss m.fl., 1985 från Sollerhed, 2006, s.22).

#### *4.6.4 Fysisk självkänsla i idrottsundervisningen*

Fysisk självkänsla är enligt Harter (1987) ett viktigt inslag i idrottsundervisningen. Den fysiska självkänslan är ”*accepterad som en indikator på mental och social anpassning, subjektivt välbefinnande och även allmän tillfredsställelse med livet*” (Vanden Auweele, 1999, s.92). En förbättrad självkänsla leder även till att motivationen ökar, därför borde fysisk självkänsla enligt Harter (1987) betraktas som undervisningsmässigt värdefull. En inlärningssituation kan upplevas som hotande eller vara stressframkallande om individen har en låg självkänsla (Bandura, 1986).

## 4.7 Yttre faktorer som kan påverka elever

Ett antal yttre faktorer kan stå för påverkan på den enskilde individens syn på fysisk aktivitet. I avsnittet nedan presenteras fyra faktorer vilka är lärarens förhållningssätt, ämnets karaktär, vänner och klasskamrater samt elevens föräldrar.

### 4.7.1 Lärarens förhållningssätt

En faktor som kan påverka och förändra elevers synsätt på fysisk aktivitet är läraren och dennes förhållningssätt. Enligt Giota (2002) är läraren en av faktorerna som har effekt på elevernas lärande i undervisningen. Ford (1992) menar att det är viktigt för läraren att ha ett varierat ämnesinnehåll, en bra satta svårighetsgrad för individen samt att undervisningssituationerna som läraren skapar skall vara meningsfulla för eleverna. Ford (1992) presenterar två principer där den ena kallas *"the principle of goal activation"* som innebär att lärarens val av ämnesinnehåll skall kännas relevant för eleverna. Den andra principen kallas *"the optimal challenge principle"* där läraren har som uppdrag att skapa uppgifter till eleverna som inte är för lätta eller för svåra (Ford, 1992). För lätta uppgifter kan enligt Ford (1992) leda till att eleverna blir uttråkade samtidigt som de inte kan vara för svåra vilket kan leda till ångest för eleverna.

Ekberg och Erberth (2000) menar att läraren dels skall motivera för eleverna varför det är viktigt med fysisk aktivitet samt motivera eleverna till att bli fysiskt aktiva. Vidare konstaterar även Ekberg och Erberth (2000) att det krävs en bred kompetens hos läraren för att ämnet idrott och hälsa skall kunna få elever att bli fysiskt aktiva. Enligt Annerstedt (2007) skapar en bred ämneskompetens en trygghet för eleverna samt att läraren då även kan svara på elevernas frågor. Det krävs kunskaper hos läraren om rörelse men även om hälsa och olika etiska och moraliska perspektiv (Ekberg & Erberth, 2000). Med etiska och moraliska perspektiv menas bland annat att skapa goda relationer med eleverna (Annerstedt, 2007). Yrkesspråket är en viktig del i att skapa goda relationer med eleverna men yrkesspråket poängteras även av Annerstedt (2007) som viktigt för att göra sig förstådd hos eleverna.

#### 4.7.2 Ämnets karaktär

Ämnets karaktär kan också spela roll för elevernas synsätt på fysisk aktivitet. Lärarens förhållningssätt till variation, meningsfullhet och svårighetsgrad har tidigare behandlats ovan men ämnet som sådant kan också påverka eleverna. Luke och Sinclair (1991) konstaterar utifrån sin studie att undervisningsinnehållet är en faktor som påverkar elevernas inställning till ämnet idrott och hälsa. Om eleverna har en negativ inställning till idrott och hälsa och inte utför någon aktivitet på fritiden finns risken att eleven blir negativt inställd till fysisk aktivitet av ämnet idrott och hälsa eftersom eleven inte har något att jämföra med. Larsson och Redelius (2004), som genomfört en enkätundersökning kring elevers inställning till ämnet idrott och hälsa, menar att skolan och ämnet idrott och hälsa blir viktigt för dessa elever som inte är fysiskt aktiva då det i dagens samhälle inte krävs att individen rör sig så mycket i vardagen. Eleverna får andra intresse som att se på tv eller spela datorspel, vilket kan skada deras hälsa och ytterligare understryker ämnet idrott och hälsas roll vad gäller fysisk aktivitet samt att ämnet måste nå alla elever (Larsson och Redelius, 2004).

Enligt Larsson och Redelius (2004) är det av stor vikt att eleverna tycker ämnet är en viktig del av skolans undervisning samt att det också är roligt. För att eleverna skall tycka att ämnet är roligt och viktigt krävs det att eleverna trivs på lektionerna. Enligt Larsson och Redelius (2004) känner majoriteten av eleverna sig trygga och glada under lektionerna. Dock finns det ett antal elever som har en oro och rädsla för att vara på lektionerna i idrott och hälsa. Detta kan i sin tur leda till negativ syn på fysisk aktivitet och lägre självkänsla. Det ämnesinnehåll som eleverna uppskattar mest i undervisningen är bollspel och racketsporter medan de minst uppskattade aktiviteterna är dans och orientering (Larsson och Redelius, 2004).

#### 4.7.3 Vänner och klasskamrater

Omgivningen med vänner och klasskamrater kan påverka eleverna när det gäller deras syn på fysisk aktivitet. Nilsson (2005) konstaterar att individen är i behov av att tillhöra en grupp och påverkas kontinuerligt av denna. Vidare nämns det att en ansenlig del av individens liv äger rum i olika grupper. Ekberg och Erberth (2000) menar att undervisningen skall präglas av att alla har roligt tillsammans men menar samtidigt att just undervisningen i idrott och hälsa kan skapa problem då eleverna blir tvungna att exponera sig på ett annorlunda sätt än i annan undervisning. Problemen som uppkommer kan skada elevens självkänsla. Nilsson (2005)

menar att individen vill känna trygghet, få bekräftelse och utvecklas i gruppen samtidigt som individen inte vill känna sig otrygg, bli hånad och bli rädd i gruppen.

Enligt Nilsson (2005) spelar gruppens maktfördelning roll för hur gruppen fungerar. En del individer får av olika anledningar högre status än andra och kan starkare påverka resterande del av gruppen än vad en individ med lägre status kan (Nilsson, 2005). Exempelvis kan en individ i den ”lilla kompisgruppen” göra att resten av gruppen gör något som de inte vill. Hultgren (2008) framhåller begreppen socialt stöd och socialt tryck där socialt tryck kan medföra att individen gör något som han eller hon egentligen inte vill göra. Enligt Hultgren (2008) hjälper socialt stöd individen att klara av en specifik uppgift. Detta kan appliceras på en skolklass som vill nå samma mål med en specifik situation. Aktiviteter där individen känner av ett socialt tryck väljs bort medan aktiviteter där individen känner av ett socialt stöd premieras av individen, vilket gör att han eller hon gärna gör om aktiviteten igen (Hultgren, 2008).

#### *4.7.4 Elevens föräldrar*

Den enskilde individens föräldrar kan också påverka elevernas syn på fysisk aktivitet då Ekberg och Erberth (2000) menar att föräldrars påverkan kan spela roll på både ett positivt och ett negativt sätt. Enligt Hultgren (2008) gör individen prioriteringar efter vilka tidigare upplevelser och erfarenheter individen har med sig. Om individen innehar tidigare upplevelser som är negativa vad gäller fysisk aktivitet konstaterar Hultgren (2008) att individen kan ta avstånd från situationer där han eller hon kan mötas av samma negativa upplevelser igen (Hultgren, 2008). Men skapar föräldrar möjligheter till fysisk aktivitet för sina barn kan detta skapa ett idrottsintresse (Ekberg & Erberth, 2000). Detta idrottsintresse skulle då även kunna påverka eleverna när det gäller att ta del av undervisningen i idrott och hälsa, eftersom NU 03 studien poängterar att de elever som utövar någon form av fysisk aktivitet på fritiden också trivs bättre i ämnet idrott och hälsa i skolan (Skolverket, 2003).

### **4.8 Tidigare forskning kring elevers syn på och påverkan av ämnet**

I studien NU 03 har enkätundersökningar gjorts på vad eleverna känner att de lärt sig av ämnet idrott och hälsa (Skolverket, 2003). Enligt NU 03 är de tre mest frekventa kunskaperna

eleverna på grundskolan fått från undervisningen i idrott och hälsa att rörelse leder till välbefinnande, hur olika idrottsaktiviteter utförs samt att de tycker att de förbättrat sina kunskaper i att samarbeta (Skolverket, 2003). Vidare har samma enkätundersökning ställt samma fråga till gymnasieelever där störst andel svarade att de lärt sig att rörelse leder till välmående (Skolverket, 2003). Ytterligare kunskaper som gymnasieeleverna menar att de har utvecklat är inom olika idrottsaktiviteter samt inom kondition, styrka och rörlighet (Skolverket, 2003).

Eleverna i NU 03 studien har även fått svara på vad ämnet idrott och hälsa bidragit till. Störst del av eleverna i årskurs nio menar i NU 03 att ämnet bidragit till ökad kondition, styrka och rörlighet samt ökad samarbetsförmåga och positivare syn på naturen (Skolverket, 2003). Bland gymnasieeleverna var det istället ökad lust att röra på sig, ökad kondition, styrka och rörlighet samt förmågan att samarbeta som var de mest frekventa svaren. Erikssons m.fl. (2003), som är en del av NU 03 studien, poängterar att 75 % av alla elever tycker att ämnet idrott och hälsa är intressant. En tredjedel av gymnasieeleverna menar även att ämnet idrott och hälsa ger upphov till rörelse på fritiden (Eriksson m.fl., 2003)

Lärarna fick i NU 03 studien ge en bild av vad de tyckte att eleverna skulle få med sig av ämnet idrott och hälsa (Skolverket, 2003). De tre viktigaste aspekterna enligt lärarna var att eleverna skulle ha roligt genom fysisk aktivitet, att de skulle få lära sig samarbeta med varandra samt att de skulle få en förbättrad fysisk förmåga genom ämnet, detta enligt lärarna för att skapa en positiv självbild hos eleverna (Skolverket, 2003).

# 5. Studiens frågeställningar

---

Under följande avsnitt presenteras frågeställningarna som undersökningen baseras på.

## 5.1 Frågeställningar

Utifrån syftet med denna studie har följande frågeställningar gjorts:

- Har kursen Idrott och hälsa A bidragit till ett förändrat synsätt vad gäller fysisk aktivitet hos gymnasieelever?
  - Har förändringen i så fall varit positiv eller negativ?
  - Vilka huvudfaktorer har föranlett gymnasieelevernas upplevda förändring eller icke förändring av synen på fysisk aktivitet?

## 6. Metod

---

Under följande avsnitt diskuteras studiens val av metod samt studiens urval, etiska överväganden och en presentation av insamlingen och bearbetningen av data.

### 6.1 Val av metod

Utifrån studiens syfte valdes en kvalitativ metod, det vill säga intervjuer som undersökningsmetod. Intervjuer är den metod som är mest lämpad då syftet är att få fram hur undersökningsgruppen reagerar eller resonerar inom ett problemområde (Trost, 2005). Alternativa undersökningsmetoder hade varit enkät eller observation. En kvantitativ undersökning såsom enkät är mest lämpad då resultatet skall vara statistiskt jämförbart med en större grupp människor (Trost, 2005).

Intervjuer kan läggas upp på olika sätt, vilka kan vara strukturerat eller ostrukturerat sätt (Kvale, 2009). I en strukturerad intervju styrs förloppet av de förutbestämda frågorna och lite utrymme ges till informanten vid besvarandet av frågorna (Kvale, 2009). Vidare nämns det att ostrukturerade intervjuer ger ett samtal som är öppet och mer flexibelt. Denna studie använder sig av halvstrukturerade frågor vilket innebär att intervjuaren har strukturerat ett antal frågor som sedan ligger till grund för intervjun (Kvale, 1997). Vidare är halvstrukturerade frågor fördelaktiga då intervjuaren kan vara flexibel under intervjun, vilket innebär att frågorna kan situationsanpassas och följdfrågor kan ställas.

Intervju som metod har både sina fördelar och nackdelar. Denscombe (2009) konstaterar att en fördel med intervju är att det skapas en direktkontakt med informanten vilket styrker tillförlitligheten. Vidare nämns det att undersökningar med hjälp av intervjuer blir mer djupgående än till exempel enkätundersökningar samt att intervjuaren kan vara flexibel i en intervju, vilket betyder att följdfrågor kan ställas i anslutning till de förutbestämda frågorna. De nackdelar Denscombe (2009) bland annat ser med intervju är att det är en mycket tidskrävande metod med transkribering och analys av data som kan bli öppen och svår att tolka. Vidare nämns det att intervjuaren kan leda in informanten på ett spår med sina frågor, vilket kan göra att tillförlitligheten i svaren kan ifrågasättas.

## 6.2 Urval

Efter att valet av metod gjorts kontaktades sex gymnasielärare via mail där en första förfrågan gjordes angående kommande intervjuer med elever. Tre av dessa sex gymnasielärare hade möjlighet att tillhandahålla elever för intervju. De övriga tillfrågade hade redan annat inplanerat av en sådan karaktär att en intervjusituation inte var möjlig. Ett informationsbrev (bilaga 1) skickades sedan ut till de berörda lärarna. Därefter valdes ett första intervjutillfälle för en pilotstudie ut. Pilotstudien används enligt Patel och Davidsson (2003) för att testa intervjusituationen. Pilotstudien resulterade i att en revidering av några utvalda intervjufrågor gjordes. Ytterligare en pilotstudie genomfördes där de reviderade intervjufrågorna användes. Därefter planerades ytterligare två tillfällen in för intervjuer. I urvalsprocessen användes ”nyckelpersonsprincipen” (*gate-keepers*) som enligt Trost (2005) innebär att en mellanhand hjälper till att hitta informanter. I denna studie yttrade det sig i att läraren valde ut elever från sina lektioner. En nackdel med denna urvalsprincip är enligt Trost (2005) alltför hjälpsamma nyckelpersoner vilket kan medföra att nyckelpersonen styr urvalet på så sätt att kunniga eller intressanta personer väljs ut. Vidare nämner Trost (2005) att ett annat problem som kan uppstå är att nyckelpersonens urvalsprocess kan dra ut på tiden, till exempel genom sjukdom eller en förändrad arbetsbelastning.

Det totala antalet informanter blev tio elever från en gymnasieskola i en medelstor skånsk kommun. Dessa tio informanter bestod av fem tjejer och fem killar. Alla informanterna var inne på sitt tredje år på det samhällsvetenskapliga programmet. Informanterna hade även olika inriktningar på sin utbildning. Kravet på dessa informanter var att de hade slutfört kursen Idrott och hälsa A.

## 6.3 Etiska överväganden

Ett antal etiska överväganden har gjorts i samband med denna undersökning. Informanterna som intervjuades blev informerade om att intervjun är frivillig och kan avbrytas när som helst samt att eleverna blev tillfrågade om samtalet kunde spelas in. Informanterna samt deras aktuella skolor kommer att hållas anonyma. Frågorna som ställdes samt data som samlades in kommer att analyseras för att censurera bort utpekande fakta, allt för att bibehålla informanternas anonymitet (Vetenskapsrådet, 2007).

## 6.4 Datainsamling

Det hjälpmedel som användes under intervjun var en digital diktafon, detta för att underlätta bearbetningen av materialet. En fördel med att använda diktafon är enligt Denscombe (2009) att forskaren får en komplett dokumentation av samtalet vilket handskrivna anteckningar inte kan ge. Ett alternativ till diktafonen skulle kunna vara videoinspelning, detta för att även fånga kroppsspråket. Nackdelen med en videoinspelning kan enligt Denscombe (2009) vara att det blir en källa till nervositet som påverkar intervjusituationen. De tio intervjuerna genomfördes under fyra olika dagar. Varje intervjutillfälle tog cirka 15 minuter och genomfördes på totalt tre olika platser. Varje plats erbjöd en lugn miljö där samtalet kunde äga rum ostört. Två av intervjuerna genomfördes i en teorisal, fyra av intervjuerna genomfördes i ett enskilt fikarum samt att de återstående intervjuerna genomfördes i ett grupprum. Under intervjun var båda författarna närvarande och intervjuade en person i taget. Innan intervjun startade upprepades syftet och det etiska handhavandet för att ytterligare betona informantens frihet. Intervjufrågorna (bilaga 2) ställdes konsekvent av en författare, detta för att få kontinuitet i frågeställningarna. Att intervjufrågorna ställs konsekvent är enligt Trost (2005) viktigt för att minimera risken för felkällor av intervjuaren i frågeställningarna. Eventuella följdfrågor ställdes av båda författarna fortlöpande.

## 6.5 Bearbetning av data

Efter att intervjuerna hade genomförts transkriberades dessa samt att utskrifterna granskades. Därefter sorterades materialet efter fem kategorier som grundades på intervjufrågorna. Sorteringen uteslöt fråga 6 (bilaga 2) som ansågs irrelevant för sammanställningen. En strukturering genomfördes därefter där liknande svar från informanterna kopplades ihop som resulterade i fyra rubriker. Därefter kunde skrivandet av resultatet påbörjas. Informanterna tituleras Informant 1, Informant 2 osv. till Informant 10. Studiens teoretiska utgångspunkt låg som grund vid sortering och strukturering av materialet.

## 7. Resultat

---

I följande avsnitt presenteras resultatet. Som nämnts tidigare i undersökningen har tio elever intervjuats utifrån undersökningens intervjufrågor (bilaga 1). Flera av intervjufrågorna var av flervalskaraktär vilket resulterar i att informanterna kan ha haft flera svar på samma fråga. I denna studie tituleras informanterna som Informant 1, Informant 2 osv. till Informant 10.

### 7.1 Informanternas idrottsliga bakgrund

Samtliga informanter utövar någon form av fysisk aktivitet på fritiden. De två mest frekventa aktiviteterna är handboll och fotboll. Handboll utövas av åtta informanter och fotboll utav fyra. Andra aktiviteter som nämndes var styrketräning, golf, ridsport, löpning, simning och friskis & svettis. Vid frågan om vem eller vad som påverkade vid påbörjandet av fysisk aktivitet var det mest frekventa svaret pappan som nämndes av sex informanter. Andra faktorer var kompisar (3 st.), släkt (2 st.) samt att media, närheten till idrottsplats och vet ej angavs en gång vardera. Informant 4 menar att en påverkan brukar komma från någon annan då informanten menar att *"Det är som det brukar att man brukar få inspiration av någon annan"*. Under intervjun tillfrågades även eleverna när de började med aktiviteten/aktiviteterna. Sju utav tio informanter var under tio år medan en var ca 15 år. Två kunde inte komma ihåg när de började med aktiviteten/aktiviteterna.

### 7.2 Informanternas förhållningssätt till fysisk aktivitet och idrott och hälsa

Alla informanter ser positivt på fysisk aktivitet. Attribut som användes var *"roligt"*, *"jätte kul"*, *"älskar att idrotta"* samt *"social aktivitet"*. Informant 2 tycker att *"det är kul och det är ju därför jag gör det också, för att det är kul"*. Ett antal informanter beskrev även varför de utövar fysisk aktivitet och några av svaren var, *"för eget välbefinnande"*, *"för att träffa folk och att umgås"*, *"får lättare att koncentrera sig"* samt *"förbättra sin prestation"*.

På frågan vad själva begreppet fysisk aktivitet betyder för informanterna är ett genomgående svar (9 st.), aktiv rörelse. Övriga svar till begreppet fysisk aktivitet var *"förbättring av prestation"*, *"testa olika sporter"*, *"motion"*, *"organiserad idrott"* samt *"gå ned i vikt"*.

Informant 6 förklarar begreppet fysisk aktivitet på följande sätt:

*”Fysisk aktivitet för mig det är inte power walk, gång och sånt där utan det är handboll, fotboll, löpning. Alltså det är tufft, hög puls hela tiden, jobba och svettas”. (Informant 6)*

Informanternas inställning kring kursen Idrott och hälsa A är både positiv och negativ. Sex informanter (Informant 2 till 7) var positiva och fyra informanter (Informant 1, 8, 9, 10) var negativa. Informanterna tog upp olika anledningar till varför de är positiva till kursen Idrott och hälsa A, vilka var att lektioner blir som ett vanligt träningspass när alla är idrottare i klassen, att det är det roligaste ämnet, att det är ett tillfälle att förbättra den egna prestationen, roliga lektioner, roligt att göra något tillsammans med klassen som stimulerar en samt att kursen var bra men att den borde vara ett valfritt ämne. Informanterna tog även upp olika anledningar till varför de är negativa till kursen Idrott och hälsa A, vilka var att kursen innehåller för mycket teori när det borde vara mer rörelse, oseriösa klasskamrater, att läraren var mindre bra samt att kursens innehåll var alltför enformigt då momenten utfördes i för långa perioder.

### 7.3 Kursens påverkan på informanterna

Vid frågan om kursens påverkan på informanterna kunde ett antal faktorer skönjas. Dessa faktorer är lärarens förhållningssätt (7 st.), kursens innehåll (8 st.), klasskamrater (5 st.), kursens tempo (2 st.), lektionens schemaplacering (2 st.) samt att Informant 1 och 7 anser att de inte har blivit påverkade av kursen alls. Dock nämner Informant 1 senare under intervjun att informanten blivit påverkad negativt av kursens innehåll. Informant 1 kommer utifrån detta fortsättningsvis att ses som påverkad av kursen. Dessa olika faktorer har enligt informanterna bidragit till både en positiv och negativ påverkan.

Av de informanter som svarat att de påverkats av lärarens förhållningssätt är fyra positivt (Informant 2,3,4,5) påverkade medan fyra är negativt (Informant 1,2,9,10) påverkade. Anledningar som de positivt påverkade informanterna nämner för att beskriva lärarens förhållningssätt är att läraren är en bra pedagog (Informant 4,5), att läraren ger bra feedback (Informant 3) och att läraren ställer upp vid problem (Informant 4). Informant 1 anser att den teori som lärs ut är felaktig medan Informant 9 anser att kursens lärare var för opersonlig och därav bidrog till en negativ påverkan. Informant 10 anser att möjligheten att få visa sina

kunskaper inte gavs i tillräckligt stor utsträckning då informanten tyckte att upplägget av lektionerna var fel. Informant 2 är både positivt och negativt påverkad av lärarens förhållningssätt. Informant 2 menar att läraren undervisar vissa moment i för långa perioder och att detta är negativt men samtidigt menar Informant 2 att detta undervisningssätt är ett sätt att lära sig aktiviteten vilket är positivt.

Åtta informanter svarade att kursens innehåll har påverkat dem på något sätt. Av dessa informanter är det sju (Informant 2 till 6 samt 8,9) som är positivt påverkade medan en (Informant 1) är negativt påverkad. Moment inom kursen som de positivt påverkade informanterna nämner är träningslära (Informant 4,6,8,9), näringslära (Informant 6,9), Hjärt- och lungräddning (HLR) (Informant 4,5), ergonomi (Informant 3,4), rörelse till musik (Informant 3,5), samt att Informant 2 blivit positivt påverkad av att få pröva på flera individuella sporter. Informant 1 anser sig vara negativt påverkad av kursen då det enligt informanten är för mycket teori på bekostnad av rörelsemoment.

Den sociala interaktionen med klasskamraterna har påverkat fem informanter. Denna påverkan har både varit positiv (Informant 4,5) och negativ (Informant 3,8) samt att en informant (Informant 10) både var positiv och negativ till interaktionen med klasskamraterna. Den positiva påverkan har yttrat sig i form av bra sammanhållning (Informant 5,10) som förklarades ge större trygghet och som inspirationskälla (Informant 4). Informant 4 menar att *"nya personer i vardagen påverkar ju alltid"* och anser att kompisarna i klassen har bidragit till en personlig mognad för informanten. Informant 3 menar att klassklimatet i vissa situationer bidrog till att informanten inte ville utföra vissa moment av rädsla för att misslyckas. Informant 8 och 10 ansåg att klasskamraternas inställning till idrottslektionerna var oseriös och yttrade sig i form av att klasskamraterna skolkade.

*" Nej, men jag gick idrottsklass innan, då var det ju roligare att ha idrott, men sen när man kom till dom som inte tycker om idrott, fick jag en annan bild av att ha idrott, då var det inte roligt längre". (Informant 8)*

Av de resterande faktorerna som synliggjordes av informanterna var en att kursen gått för snabbt fram (Informant 6, 10) vilket har varit en nackdel vid sjukdom eller skada. Ytterligare en faktor var lektionens placering på schemat där Informant 2 och 10 ansåg att idrottslektionen inte skulle komma direkt i anslutning till lunchen. Informant 10 menar: *"Vi*

*hade dumma tider, en gång i veckan, och kunde man inte den gången missade man ju mycket”.*

## 7.4 Upplevd förändring av synen på fysisk aktivitet

Vid frågan om kursen Idrott och hälsa A har bidragit till ett förändrat synsätt på fysisk aktivitet menar sju informanter att kursens innehåll har förändrat deras synsätt positivt. Två informanter menar att klasskamraterna har bidragit till ett förändrat synsätt som varit både positivt och negativt medan en informant anser att läraren på ett positivt sätt har bidragit till det förändrade synsättet på fysisk aktivitet. Tre informanter hävdar att deras synsätt inte har förändrats av kursen Idrott och hälsa A.

De sju informanter som fått ett förändrat synsätt på grund av kursens innehåll nämner följande moment: näringslära (Informant 3,6,9), träningslära (Informant 4,8,9), rörelse till musik (Informant 3,5), HLR (Informant 4,5) samt ergonomi (Informant 3,4). När Informant 3 fick beskriva sitt förändrade synsätt inom näringslära sades följande: *”Jaa, alltså när vi snackat mat ... Då har man fått en insikt att, vad håller jag på med liksom när man äter kebab en gång i veckan”*. Informant 6 nämner också näringsläran som en bidragande orsak till det förändrade synsättet: *”Innan visste jag ingenting om kost, jag kunde sätta i mig en choklad innan träning”*. Precis som inom näringsläran har den ökade kunskapen inom träningslära, ergonomi samt HLR bidragit till ett förändrat synsätt hos informanterna. Exempel på detta är att Informant 4 nu anser sig känna till hela processen om hur kroppen fungerar och anser sig kunna applicera detta i sin träning. Informant 3 och 5 anser att de från att ha varit negativt inställda till rörelse till musik nu är positivt inställda. Informant 3 anser att *”det kan vara mer krävande än när man spelar fotboll till exempel”*.

Klassen som förändringsfaktor har nämnts av två informanter där Informant 4 upplevde en positiv förändring medan Informant 8 upplevde en negativ förändring. Informant 4 anser att klasskamraterna som inspirationskälla bidrog till att informantens motivation höjdes: *”Man ser liksom hur de presterar och man läser om vissa väldigt mycket i tidningar och så och det får en att bli mer motiverad”*. Informant 8 menar att ett klassbyte mellan två inriktningar gjort att informantens synsätt på fysisk aktivitet i skolmiljön gått från att ha varit positiv till att bli negativ. Informant 2 nämner lärarens förhållningsätt som en bidragande orsak till ett förändrat

synsätt. Genom att läraren valt många moment som innebär självständigt utövande har Informant 2 lärt sig att se sina egna misstag på ett tydligare sätt: *”Man har blivit lite mer självständig ... känns roligt att man inte kan skylla på någon annan och det är ens eget fel att det går dåligt”*.

Tre av informanterna (Informant 1,7,10) anser sig inte fått ett förändrat synsätt utifrån kursen. Informanterna ansåg sig redan kunna det som kursen innehöll.

## 8. Diskussion

---

I följande avsnitt diskuteras resultatet och metoden och kopplas till de teorier som nämnts under litteraturdelen. I avsnittet presenteras även studiens slutsatser.

### 8.1 Resultatdiskussion

Denna studies syfte var att undersöka om kursen Idrott och hälsa A bidragit till ett förändrat synsätt vad gäller fysisk aktivitet hos gymnasieelever och huruvida denna förändring har varit positiv eller negativ. Syftet var även att synliggöra vilka huvudfaktorer som har föranlett gymnasieelevernas upplevda förändring eller icke förändring av synen på fysisk aktivitet. Resultatet visar att sju informanter upplevt någon form av förändring av synen på fysisk aktivitet efter genomförd kurs. Tre informanter ansåg sig inte ha fått ett förändrat synsätt på fysisk aktivitet. För att få en förståelse för detta resultat diskuteras händelseförloppet från informanternas bakgrund kring fysisk aktivitet till ett förändrat eller icke förändrat synsätt på fysisk aktivitet.

#### *8.1.1 Informanternas syn på, samt upplevd påverkan vid val av, fysisk aktivitet*

Samtliga informanter är positiva till och håller på med någon form av fysisk aktivitet. Informanterna kan anses befinna sig i steg fyra i Whiteheads (1993) motivationsteori där individer befinner sig som ser positiva fördelar med fysisk aktivitet. Alla informanter började med fysisk aktivitet innan gymnasiet och sex av dessa nämnde pappan som en påverkande faktor vid valet av att börja med någon form av fysisk aktivitet. Detta kan kopplas till Ekberg och Erberth (2000) som menar att om föräldrar skapar möjligheter till fysisk aktivitet för sina barn kan detta skapa ett idrottsintresse. Ytterligare två faktorer som påverkade informanterna var släkt och vänner. En tolkning av detta kan vara att informanterna vill känna samhörighet med släkt och vänner. Informant 4 menar att *"Det är som det brukar att man brukar få inspiration av någon annan"*. Detta kan ses som att individen är i behov av att tillhöra en grupp och därmed påverkas kontinuerligt av denna (Nilsson, 2005). Även Raustorp (2006) nämner detta i form av att barnet är i behov *"av att bli sedd och bekräftad"* (s.11). Informanternas tidiga intresse för fysisk aktivitet kan leda till att informanterna även blir positiva till ämnet idrott och hälsa. Detta kan styrkas genom att NU 03 studien poängterar att

elever som utövar någon form av fysisk aktivitet på fritiden också trivs bättre i ämnet idrott och hälsa (Skolverket, 2003).

### *8.1.2 Informanternas syn på, samt upplevd påverkan av, Idrott och hälsa A*

Sex informanter har en positiv syn och fyra informanter har en negativ syn på kursen Idrott och hälsa A. Av de informanter som har en positiv syn nämner flertalet att de upplevde en positiv tillfredsställelse av kursen. Detta kan kopplas till Whiteheads (1993) femte motivationssteg, där de individer som känner inre tillfredsställelse och lycka befinner sig. Av informanternas upplevda tillfredsställelse av kursen kan även ett antagande göras att informanterna befann sig i flow enligt Csikszentmihalis (1975) teori. De informanter som har en negativ syn på kursen Idrott och hälsa A nämner enformigt kurssinnehåll, negativt förhållningssätt hos läraren samt oseriösa klasskamrater som anledningar. Den negativa synen på kursens innehåll kan kopplas till Ford (1992) som anser att det är viktigt att läraren har ett varierat ämnesinnehåll samt att svårighetsgraden är individuellt anpassad. Oseriösa klasskamrater, ej stöttande lärare samt för hög svårighetsgrad på aktivitet skulle kunna leda till att individen upplever otrygghet, stress samt oro. Detta kan tyda på en låg självkänsla i enlighet med Sonstrom, (1976) som nämner känslomässig stabilitet som en faktor till hög självkänsla samt Diener och Diener (1995) som nämner välbefinnande, lycka samt stresstålighet som faktorer som indikerar på hög självkänsla. Detta stöds även av Csikszentmihali (1975) som menar att upplevd tristess och oro uppkommer om förhållandet mellan svårighetsgrad och kunskapsnivå är ojäm. En tolkning är att informanternas motivation eller självkänsla kan ligga till grund för den upplevda påverkan av kursen Idrott och hälsa A enligt ovanstående.

Nio informanter anser sig ha blivit påverkade antingen positivt eller negativt av kursen Idrott och hälsa A. Denna påverkan grundas av olika faktorer. Dessa faktorer var lärarens förhållningssätt, kursens innehåll, klasskamraterna, kursens tempo samt lektionens schemaplacering. Lärarens förhållningssätt påverkade sju informanter. Av dessa var tre positiva, tre negativa samt att en informant påverkats både positivt och negativt. Anledningar till den positiva påverkan var att läraren var en bra pedagog, ställde upp vid problem samt gav värdefull feedback. Dessa anledningar kan kopplas till Harter (1987), Ekberg och Erberth (2000) samt Hultgren (2008). Harter (1987) menar att individen skapar förutsättningar för en hög fysisk självkänsla genom ett subjektivt välbefinnande vilket individen kan få vid

vetskapen om att hjälp kan fås vid problem samt vid till exempel värdefull feedback. Hultgren (2008) och Kernis m.fl. (1993) nämner också responsen från omgivningen där en positiv respons stärker individen. Ekberg och Erberth (2000) nämner att det krävs en bred kompetens hos läraren för att ämnet idrott och hälsa skall kunna få elever att bli fysiskt aktiva vilket kan kopplas till de informanter som nämnde att läraren var en bra pedagog. De negativt påverkade nämnde anledningar såsom opersonlig lärare och otillräcklig bekräftelse. Detta kan kopplas till ovanstående hänvisningar. Ytterligare en negativ anledning som nämndes var för långa perioder med samma moment. Ford (1992) menar att det är viktigt att ha ett varierat ämnesinnehåll vilket talar emot lärarens val att ha långa perioder med samma moment.

När det gäller kursens innehåll var sju av åtta informanter positivt påverkade. Noterbart är att de delar som nämnts inom faktorn (kursens innehåll) har tydliga teoretiska inslag. Informanterna har som tidigare nämnts en bakgrund som fysiskt aktiva. Själva rörelsen i kursen Idrott och hälsa A kanske inte är något nytt för informanterna, något som däremot de teoretiska delarna kan vara. Informanterna ser kanske möjligheten att utvecklas ytterligare inom sin fysiska aktivitet och anser att de nya teoretiska delarna blir viktiga. Detta kan kopplas till Larsson och Redelius (2004) som menar att det är av stor vikt att eleverna tycker ämnet är en viktig del av skolans undervisning.

Den sociala interaktionen med klasskamraterna har också varit en faktor som påverkat informanterna på både ett positivt och ett negativt sätt. Anledningar till den positiva påverkan hos informanterna var en god sammanhållning, en trygghet och att klassen har varit en inspirationskälla. Dessa anledningar kan kopplas till Sollerhed (2006) som konstaterar att självkänsla är en produkt av sociala händelser. Nilsson (2005) menar att individen vill känna trygghet, få bekräftelse och utvecklas i gruppen. Vidare nämns även att individen inte vill känna sig otrygg och rädd i gruppen vilket kan härledas till de anledningar som de negativt påverkade eleverna nämnde, vilka var rädsla att misslyckas samt oseriösa klasskamrater. En upplevd rädsla över att misslyckas kan bero på en låg självkänsla hos individen. Bandura (1986) menar att en inlärningssituation kan upplevas som hotande eller stressframkallande om individen har låg självkänsla.

Lektionens placering på schemat visar sig också ha haft en påverka på två informanter. Denna påverkan har varit negativ och anledningar till detta var att lektionen antingen var i direkt anslutning till lunchen eller att det var sista lektionen i veckan. En tolkning till varför en

påverkan skett när lektionen varit i anslutning till lunch kan vara bristen på energi eller för hög mättnadskänsla vilket kanske kan leda till trötthet. Den negativa effektens uppkomst av lektionens schemaplacering kan kopplas till individens motivation. Informanten kanske anser sig ha viktigare uppgifter utanför skolan och väljer därmed att inte delta i undervisningen. Dessa uppgifter behöver inte nödvändigtvis vara någon ”uppgift” utan kombinationen av att individen anser att denne redan besitter kunskapen och individens trötthet kan resultera i avvikelse från lektionen. Csikszentmihali (1975) menar att om individen uppskattar sin kunskapsnivå som hög i förhållande till svårighetsgrad kan detta leda till tristess vilket skulle kunna förklara avvikelsen från lektionen.

### *8.1.3 Upplevd förändring av synen på fysisk aktivitet*

I denna studie ses problemet ur synvinkeln att påverkan från omgivningen kan ligga till grund för en förändring hos individen (Säljö, 2000). Enligt föregående rubrik har informanterna påverkats av olika faktorer och sju av informanterna upplevde att de efter genomförd kurs har fått en förändrad syn på fysisk aktivitet. Samtliga sju informanter upplevde en positiv förändring genom kursinnehållet. De moment som nämndes var näringslära, träningslära, HLR, ergonomi samt rörelse till musik. Informanterna anser att den ökade kunskapen inom momenten bidragit till det förändrade synsättet. Tolkningen har redan gjorts att informanterna ser möjligheten att utvecklas ytterligare inom sin fysiska aktivitet vilket kan skapa motivation att ta till sig och använda den nyvunna kunskapen. Detta i enlighet med Whiteheads (1993) fjärde motivationssteg där individen ser positiva fördelar med utförandet av aktiviteten.

Läraren nämndes också som en positiv bidragande faktor till det förändrade synsättet hos en informant. Läraren gav informanten möjligheten att få pröva på en mängd individuella idrotter. Detta upplevde informanten som positivt då informantens fel och brister åskådliggjordes vilket enligt informanten stärkte dennes självkänedom. Ökad självkänedom skulle kunna leda till en ökad idrottslig kompetens men även stärkt självförtroende eftersom informanten nu vet om sina egentolkade fel och brister och nu kan rätta till dessa.

Interaktionen med klasskamraterna har föranlett en positiv förändring hos en informant. Den positiva förändringen föranleddes av att klasskamraterna sågs som en inspirationskälla och därmed ökade informantens motivation samt vilja att lyckas med en aktivitet. Enligt Hultgren (2008) hjälper socialt stöd individen att klara av en specifik uppgift.

## 8.2 Metoddiskussion

Valet av undersökningsmetod för denna studie var en kvalitativ undersökning det vill säga intervjuer. Vid urvalet av gymnasieelever användes ”nyckelpersonsprincipen” där nyckelpersonerna i denna studie var lärare. Enligt Trost (2005) är nackdelen med denna urvalsmetod att nyckelpersonen är alltför hjälpsam. Nyckelpersonen väljer kanske ut de informanter som anses kunna tillföra något. Vilket kan resultera i att undersökningen blir styrd i någon riktning. Detta är något som vi anser inte har skett då svaren skiljer sig åt. Vi var närvarande då läraren gjorde urvalet och anser att detta urval gjordes osystematiskt.

Vidare kan en feltolkning av intervju svaren göras vilket kan leda till missvisande resultat. För att förebygga detta har intervjuerna gemensamt tolkats, för att därefter struktureras. Efter att resultatet sammanfattats gjordes en dubbelkoll där proceduren från tolkning till strukturering genomfördes ytterligare en gång.

## 8.3 Slutsatser

Utifrån studiens syfte och frågeställningar kan följande slutsatser göras. Sju av de tio informanterna som intervjuades har fått en positiv förändring av sin syn på fysisk aktivitet efter genomförandet av kursen Idrott och hälsa A. De faktorer som påverkade informanterna, antingen positivt eller negativt, var kursens innehåll, lärarens förhållningssätt, klasskamrater, kursens tempo samt lektionens schemaplacering.

Eftersom sju informanter har fått en upplevd positiv förändring av sin syn på fysisk aktivitet skulle även en slutsats kunna dras att kursen Idrott och hälsa A på denna gymnasieskola delvis lever upp till Lpf 94 som säger att skolan skall ge eleverna möjlighet att ”*skaffa sig en grund för livslångt lärande*” (Skolverket, 2006, s.5). Studiens resultat visar att tre informanter inte fått ett förändrat synsätt på fysisk aktivitet vilket kan vara ett problem som idrottsläraren står inför. För att nå dessa elever kan en metod till exempel vara en ökad individanpassning i vissa moment. Individanpassning kräver att läraren känner till elevens behov vilket kan fås genom en förbättrad kommunikation.

# 9. Nya forskningsförslag

---

I följande avsnitt lämnas förslag på fortsatt forskning

## 9.1 Förslag på fortsatt forskning

Resultatet i denna studie påvisade att en faktor som påverkade informanterna var lektionens placering på schemat. En djupare studie kring detta där alla gymnasiets ämnen behandlas med denna faktor som utgångspunkt kan göras för att möjliggöra en bättre schemaläggning utifrån elevernas behov.

Vidare hade det varit intressant att undersöka vad som krävs för att fånga upp även de tre informanter från denna studie som ansåg att de inte fick en förändrad syn på fysisk aktivitet.

# 10. Sammanfattning

---

I följande avsnitt presenteras en sammanfattning av studien.

## 10.1 Studiens sammanfattning

Syftet med denna studie är att undersöka om ämnet idrott och hälsa bidragit till ett förändrat synsätt vad gäller fysisk aktivitet hos gymnasieelever och huruvida denna förändring har varit positiv eller negativ. Studien syftar även till att synliggöra vilka huvudfaktorer som har föranlett gymnasieelevernas förändrade eller icke förändrade syn på fysisk aktivitet.

Den teoretiska utgångspunkt som legat till grund för denna studie är det sociokulturella perspektivet där förändring sker i interaktion med omgivningen. Den forskning som behandlats går in på vad ämnet skall ge eleverna, elevens syn på och påverkan av ämnet, inre samt yttre faktorer som kan ligga till grund för en eventuell förändring. Utifrån syftet samt tidigare forskning formulerades att antal frågeställningar:

- Har kursen Idrott och hälsa A bidragit till ett förändrat synsätt vad gäller fysisk aktivitet hos gymnasieelever?
  - Har förändringen i så fall varit positiv eller negativ?
  - Vilka huvudfaktorer har föranlett gymnasieelevernas upplevda förändring eller icke förändring av synen på fysisk aktivitet?

Studien baseras på en kvalitativ undersökningsmetod (intervjuer) där urvalet gjordes med hjälp av ”nyckelpersonsprincipen”. Informanterna bestod utav tio gymnasieelever från en medelstor skånsk kommun.

En sammanfattning av studiens resultat visar att sju av de tio informanterna som intervjuades har fått en positiv förändring av sin syn på fysisk aktivitet efter genomförandet av kursen Idrott och hälsa A. De faktorer som påverkade informanterna, antingen positivt eller negativt, var kursens innehåll, lärarens förhållningssätt, klasskamrater, kursens tempo samt lektionens schemaplacering.

# 11. Referenslista

---

Nedan följer studiens använda referenser.

## 11.1 Tryckta referenser

Annerstedt, C. (1991). *Idrottslärarna och idrottsämnet: utveckling, mål, kompetens - ett didaktiskt perspektiv*. Göteborg: Göteborgs Universitet

Annerstedt, C. Peitersen, B & Rönholt, H. (2001). *Idrottsundervisning – ämnet idrott och hälsas didaktik*. Göteborg: Multicare

Annerstedt, C. (2007). *Att (lära sig) vara lärare i idrott och hälsa*. Göteborg: Multicare AB

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Eaglewood Cliffs, Nj: Prentice Hall

Baumeister, R.F. (red.) (1993). *Self-esteem: the puzzle of low self-regard*. New York: Plenum Press

Caspersen, C.J., Powell, K.E, & Christenson, G.M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*. Public Health reports 1985:100(2), s. 126–131

Csikszentmihali, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass

Denscombe, M. (2009). *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur

Diener, E., Diener, M. (1995). *Cross-cultural correlates of life satisfaction and self esteem*. Journal of Personality and Social Psychology 1995:68(4), s. 653-663

Ekberg, J-E., & Erberth, B. (2000). *Fysisk bildning: om ämnet idrott och hälsa*. Lund: Studentlitteratur

Eriksson, C., Gustavsson, K., Johansson, T., Mustell, J., Quennerstedt, M., Rudsberg, K., Sundberg, M. & Svensson, L. (2003). *Skolämnet Idrott och hälsa i Sveriges skolor - en utvärdering av läget hösten 2002*. Örebro: Örebro universitet

Ford, M. (1992). *Motivating humans: Goals, emotions, and personal agency beliefs*. Newsbury Park, CA: Sage

Fox, KR. (1997). *Let's get physical*. I Fox KR (red.). *The Physical Self. From Motivation to well-being*. Human Kinetics, Champaign, IL

Giota, J. (2002). *Skoleffekter på elevers motivation och utveckling*. Pedagogisk forskning i Sverige. 2002:11, s. 279-305.

Harter, S. (1985). *Manual for the self-perception profile for children*. University of Denver, Denver; CO

Harter, S. (1987). *The determinants and mediational role of global self-worth in children*. I Eisenberg, N (Ed.), *Contemporary topics in developmental psychology*. New York: Wiley

Hassmén, P. Hassmén, N. (2005) *Hälsosam motion – lindrar nedstämdhet och depression*. SISU Idrottsböcker

Hultgren, S. (2008). *Fysisk aktivitet - folkhälsa - beteendeförändringar: en beteendevetenskaplig betraktelse : hur får man barn och ungdomar intresserade av fysisk aktivitet?*. Uppsala: Kunskapsföretaget

Kernis, MH., Cornell, DP., Sun, SR., Berry, A., Harlow, T. (1993). *There is more to self-esteem whether it is high or low: The importance of stability of self-esteem*. Journal of Personality and Social Psychology. 1993:65(6), s. 1190-1204

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur

Kvale, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur

Larsson, H. & Redelius, K. (red.). (2004). *Mellan nytta och nöje – Bilder av ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan

Luke, M. och Sinclair (1991). *Gender Differences in Adolescents Attitudes Toward School Physical Education*. *Journal of Teaching in Physical Education*. 1991:11, s. 31-46.

Nilsson, B. (2005). *Samspel i grupp*. Lund: Studentlitteratur

Patel, R. & Davidsson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur

Rasmussen, F., Eriksson, M., Bokedal, C., Schäfer-Elinder L (2004). *Community-base study of physical activity, lifestyle and self-esteem in Swedish school children (COMPASS)*. Division of social medicine, Stockholm county council, National Institute of Public Health, Report

Raustorp, A. (2006). *Fysisk självkänsla*. 1 uppl. Trollskrift, Uppsala

Schäfer Elinder, L. & Faskunger, J. (red.). (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut

Skolverket. (2003). *Nationella utvärderingen av grundskolan 2003 – idrott och hälsa*. Stockholm: Fritzes

Skolverket. (2006). *Läroplan för de frivilliga skolformerna Lpf 94 (SKOLFS 2006:24)*. Stockholm: Fritzes

Sollerhed, A-C. (2006). *Young today – adult tomorrow*. Lund: Mediatryck

Sollerhed, A-C. (2006). *Young today – adult tomorrow*. Lund: Mediatryck. Citerar Weiss M.R., Bredemeier B.J., Shewchuk R.M. (1985). *An intrinsic/extrinsic motivation scale for the youth sport setting: A confirmatory factor analysis*. *Journal of Sport Psychology* 7

Sonstrom, Rj. (1997). *The physical self-esteem: A mediator of exercise and self-esteem* I Fox KR (red.) *The Physical self. From Motivation to well-being*. Human Kinetics, Champaign, IL. S. 3-26

Säljö, R. (2000). *Lärande i praktiken – Ett sociokulturellt perspektiv*. 1 uppl. Stockholm: Prisma

Torres, R, Fernandez F (1995). *Self-esteem and the value of health as determinants of adolescents health behavior*. Journal of Adolcents Health. 1995:16, s. 60-63

Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur

Vanden Auweele, Yves (red.) (1999). *Psychology for physical educators*. Champaign, IL: Human Kinetics

Vanden Auweele, Yves (red.) (1999). *Psychology for physical educators*. Champaign, IL: Human Kinetics. Citerar Fox, KR. (1988). *The child's perspective in physical education: I. The psychological dimension in physical education*. British Journal of Physical Education

Whitehead, JR. (1993) *Physical Activity and Intrinsic Motivation*. North Dakota: University of North Dakota

Whitehead, JR. (1995). *A Study of children's physical self-perceptions using an adapted physical self-perception profile questionnaire*. Pediatric Exercise Science. 1995:7, 132-151

Winnicott, D.W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: studies in the theory of emotional development*. London: Hogarth P.

## 11.2 Elektroniska referenser

U.S. National Library of Medicine. (2009). *Genetics Home Reference - Your guide to Understanding Genetic Conditions*. Sökord: *Motor skill*. [www] Hämtat från <<http://ghr.nlm.nih.gov/ghr/glossary/motorskill> > Hämtat 2009-12-06

Skolverket. (2008<sup>a</sup>). *Kursplaner och betygskriterier – Gymnasieskolan – Idrott och hälsa*.  
[www] Hämtat från  
<<http://www.skolverket.se/sb/d/726/a/13845/func/amnesplan/id/IDH/titleId/Idrott%20och%20h%E4lsa>> Hämtat 2009-11-11

Skolverket. (2008<sup>b</sup>). *Kursplaner och betygskriterier – Gymnasieskolan – Idrott och hälsa*.  
[www] Hämtat från  
<<http://www.skolverket.se/sb/d/726/a/13845/func/kursplan/id/3201/titleId/IDH1201%20-%20Idrott%20och%20h%E4lsa%20A>> Hämtat 2009-11-11

Statens folkhälsoinstitut. (2009). Definitioner. [www] Hämtat från  
<<http://www.fhi.se/sv/Vart-uppdrag/Fysisk-aktivitet/Definitioner/>> Hämtat 2009-11-23

Vetenskapsrådet. (2007). *Hantering av integritetskänsligt forskningsmaterial*. [www] Hämtat från  
<[http://vr.se/download/18.aae1aa51132473084980005790/integritetskansligt\\_forskningsmaterial21.pdf](http://vr.se/download/18.aae1aa51132473084980005790/integritetskansligt_forskningsmaterial21.pdf)> Hämtat 2009-11-11

World Health Organization. (2009). *Recommended Amount of Physical Activity*. [www]  
Hämtat från  
<[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html)> Hämtat  
2009-12-10

### 11.3 Muntliga referenser

Informant 1 – intervju genomförd 2009-11-24

Informant 2 – intervju genomförd 2009-11-26

Informant 3 – intervju genomförd 2009-11-30

Informant 4 – intervju genomförd 2009-11-30

Informant 5 – intervju genomförd 2009-11-30

Informant 6 – intervju genomförd 2009-11-30

Informant 7 – intervju genomförd 2009-12-01

Informant 8 – intervju genomförd 2009-12-01

Informant 9 – intervju genomförd 2009-12-01

Informant 10 – intervju genomförd 2009-12-01

## Bilaga 1

# Informationsbrev om intervju

Hej!

Vi är två lärarstuderande (Claes & Tonny) som är inne på vår sista termin på lärarutbildningen där vi nu skriver vårt examensarbete. Detta examensarbetets syfte är att se om kursen idrott och hälsa A har bidragit till ett förändrat synsätt vad gäller fysisk aktivitet hos gymnasieelever. Studien görs för att vi som blivande lärare ska få en inblick i hur ämnet påverkar eleverna och hur vi ska kunna främja livslångt fysisk aktivitet hos individen. Examensarbetet skall genomföras med intervjuer där ett antal gymnasieelever på olika skolor kommer att delta. Varför just du är utvald är för att du har genomfört kursen i idrott och hälsa A och för att du är en av de tio slumpvis utvalda eleverna. Deltagandet i denna intervju är frivilligt och kan när som helst under intervjun avbrytas. Alla svar du ger i intervjun kommer att vara anonyma och det material som spelas in kommer bara att användas av oss.

Mvh

Tonny Nilsson – [REDACTED]

Claes Arwidsson – [REDACTED]

## Bilaga 2

### Intervjufrågor

1. Har du läst kursen idrott och hälsa A?
2. Vad betyder ordet/begreppet fysisk aktivitet enligt dig?
3. Vad tycker du om fysisk aktivitet?
  - Varför?
  - Anser du dig vara fysiskt aktiv på fritiden?
4. Vilken typ av fysisk aktivitet utövar du på fritiden?
  - Varför blev det just denna aktivitet/dessa aktiviteter?
  - Ungefär vid vilken ålder började du med fysisk aktivitet?
5. Vilken inställning har du till ämnet idrott och hälsa?
  - Varför?
6. Vad gjorde ni under kursen idrott och hälsa?
7. Vad tyckte du var roligast/intressantast samt vad var mindre roligt/intressant?
  - Varför?
8. Anser du att kursen idrott och hälsa A har påverkat dig på något sätt?
  - På vilket sätt har kursen påverkat dig?
9. Har denna påverkan förändrat din syn på fysisk aktivitet?
  - På vilket sätt har din syn på fysisk aktivitet förändrats?
10. Har den förändrade synen på fysisk aktivitet varit positiv eller negativ?
11. Vilka faktorer anser du har påverkat dig?
  - Varför har dessa påverkat dig
  - På vilket sätt har dessa påverkat dig?
12. Vad är det som gjort att du inte påverkats av kursen?
  - Varför och på vilket sätt?