



Fysiskt aktiva skolungdomar

En studie som belyser högstadielärares
motivationsarbete

Jasenko Buljubasic

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 118:2013

Utbildningsprogram 2009-2014

Seminariehandledare: Rolf Carlson

Examinator: Bengt Larsson

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka hur idrottslärare kan arbeta för att öka ungdomars intresse för ämnet idrott och hälsa men även fysisk aktivitet i allmänhet.

- Hur anser idrottslärarna att de kan arbeta för öka elevers intresse för fysisk aktivitet?
- Anser idrottslärarna att elevernas intresse för idrott uppnås enligt Skolverkets kursplan och isåfall på vilket sätt?
- Vilka problem kan idrottslärare stöta på i arbetet med att få ungdomar motiverade till fysisk aktivitet under idrottslektionerna?

Metod

Inför genomförandet av studien så hade jag läst på en hel del kring tidigare forskning och fastnade för problematiken kring omotiverade elever. Efter detta letade jag efter olika teorier och fastnade för teorin KASAM som myntades av Aaron Antonovsky. Metoden som tillämpades i studien var kvalitativ intervjumetod. Syftet var att ta reda på hur lärare arbetar med att motivera sina elever till att vara fysiskt aktiva och delta på idrottslektionerna. I studien intervjuades fem olika idrottslärare som arbetar med elever på högstadiet. Efter att ha samlat in och transkriberat data så kunde studiens syfte och frågeställningar besvaras.

Resultat

Intervjuerna visar på att lärarna ute på skolorna arbetar mycket med att motivera sina elever, men att det inte alltid är det enklaste arbetet. Att skapa en bra relation till alla elever tyckte lärarna var viktigt för att eleverna skulle bli mer motiverade och få en bättre inställning till ämnet idrott och hälsa. En undervisning med olika aktiviteter och variation ansågs vara viktigt. Det skall dessutom finnas flera olika nivåer och alternativ under samma moment, för att alla elever skall kunna lyckas. På detta sätt finner eleverna något som passar just dem och de blir motiverade.

Slutsats

Motivationsarbete är ett viktigt inslag ute på skolorna och idrottslärarna bär ett stort samhälleligt ansvar för att se till att fler elever skall vilja vara fysiskt aktiva på idrottsundervisningen men även sett ur ett livslångt perspektiv.

Summary

Aim and research questions

The purpose of the study is to examine how physical education (PE) teachers can work to increase young people's interest in physical education but also physical activity in general.

- How can PE teachers work to increase student's interest in physical activity?
- Does PE teachers believe that the student's interest for sports is achieved according to the education's curriculum and in that case, how?
- What problems can PE teachers encounter in their efforts to get young people motivated for physical activities during PE classes?

Method

Prior to implementation of the study I reviewed a lot of past research and got interested about the problem with unmotivated students. After this I looked for different theories that I could use for my study and settled with the KASAM theory by Aaron Antonovsky. The method applied in this study was a qualitative interview method. The aim was to find out how teachers work to motivate their students to be physically active and wanting to participate in PE classes. The interview was made with five different PE teachers who worked with students at high school. After having collected and transcribed all data the study's aim and questions could be answered.

Results

The interviews made shows that teachers in schools often work with motivating their students, but it doesn't seem like an easy task. Building a good relationship to all students in a class was something that the teachers thought were important factors getting the students more motivated and having a better attitude towards PE. A well-formed lesson with various activities and variation was considered to be important. There should also be a range of levels and options during one lesson so that all students at times could be successful. In this way students find something that suits them and they get motivated.

Conclusion

Working with motivating students is a core element out in the schools and the teachers carry a huge social responsibility to ensure that more students want to be physically active in physical education but also seen from a lifetime perspective

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.1 Syfte och frågeställningar.....	1
2. Bakgrund.....	2
2.1 Definitioner.....	2
2.1.1 Elever.....	2
2.1.2 Fysisk aktivitet.....	2
2.2 Tidigare forskning.....	2
2.2.1 Motivation.....	2
2.2.2 Fysisk aktivitet i samhället.....	3
2.2.3 Motivationsfaktorer till fysisk aktivitet.....	4
2.2.4 Lärare som motivationsfaktor.....	4
2.2.5 Elever som saknar motivation i ämnet Idrott och hälsa.....	5
3. Teoretiskt perspektiv.....	6
3.1 KASAM.....	6
3.1.1 Begriplighet.....	7
3.1.2 Hanterbarhet.....	7
3.1.3 Meningsfullhet.....	8
3.1.4 Relationen mellan de tre komponenterna i KASAM.....	8
4. Metod.....	9
4.1 Kvalitativ metod.....	9
4.2 Urval och population.....	10
4.3 Genomförande och material.....	10
4.4 Reliabilitet och validitet.....	11
4.5 Etiska ställningstaganden.....	12
5. Resultat.....	13
5.1 Resultat utifrån intervjufrågor.....	14
5.1.1 Planering inför idrottslektionerna.....	14
5.1.2 Elevinflytande och individanpassning.....	15
5.1.3 Omotiverade elever.....	18

5.1.4 Motivationsarbete	20
5.2 Analys av resultat utifrån KASAM	23
5.2.1 Begriplighet	23
5.2.2 Hanterbarhet	24
5.2.3 Meningsfullhet.....	25
5.2.4 Relationen mellan de tre komponenterna i KASAM.....	26
6. Diskussion	26
6.1 Resultatdiskussion	26
6.2 Metoddiskussion.....	28
7. Slutsats	29
Käll- och litteraturförteckning.....	31
Tryckta källor	31
Elektroniska källor	33
Bilaga 1	34
Bilaga 2	35

1. Inledning

Enligt en del tidigare forskning framkommer det att allt mer unga i dagens samhälle är stillasittande (Schäfer Elinder & Faskunger 2006, s.49). Inaktivitet hos ungdomar kan leda till olika hälsobesvär i framtiden och måste ses som ett utbrett samhällsproblem. När jag har varit ute på praktik har jag upptäckt att det ofta är många elever som inte vill delta i gymnastiken eller deltar men inte aktivt. Något som fångat mitt intresse är hur lärarna kan arbeta för att motivera och öka ungdomarnas intresse av att delta på idrottslektioner, men också att förbli fysiskt aktiva på fritiden. En viktig faktor för ett bättre välbefinnande bland ungdomar är att de har en känsla av sammanhang. Att de kan röra sig i sociala sammanhang skapar utrymme för dem att utöka sitt sociala nätverk. Den fysiska aktiviteten måste ses som mer än bara rörelse, den kan nämligen även verka som en inkörsport till sammanhang och gemenskap för ungdomarna. Idag tvingar skolscheman eleverna att till en stor del av dagen spendera stillasittande på lektionerna och reste av dagen spenderar ungdomarna framför tv eller dator då de kommer hem (Riksidrottsförbundet 2009 s.12 f). Hur kan då idrottslärarna arbeta för att motivera eleverna till att förbli fysiskt aktiva under lektionstid och även på fritiden? Detta fenomen är något som tas upp i läroplanen för Idrott och hälsa där följande går att utläsa:

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Genom undervisningen ska eleverna få möta många olika slags aktiviteter. Eleverna ska också ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet (Skolverket, 2011)

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka hur idrottslärare kan arbeta för att öka ungdomars intresse för ämnet idrott och hälsa men även fysisk aktivitet i allmänhet.

- Hur anser idrottslärarna att de kan arbeta för öka elevers intresse för fysisk aktivitet?
- Anser idrottslärarna att elevernas intresse för idrott uppnås enligt Skolverkets kursplan och isåfall på vilket sätt?
- Vilka problem kan idrottslärare stöta på i arbetet med att få ungdomar motiverade till fysisk aktivitet under idrottslektionerna?

2. Bakgrund

Det här avsnittet inleds med att de två mest återkommande begreppen i denna studie definieras och därefter följer en genomgång av tidigare forskning.

2.1 Definitioner

2.1.1 Elever

När jag skriver elever refererar jag till högstadiel elever då lärarna jag har intervjuat arbetar med elever i denna skolform.

2.1.2 Fysisk aktivitet

Med fysisk aktivitet menas all form av kropprörelse som leder till ökad energiförbrukning. Både aktivitet som sker på fritid och arbetstid i form av olika kroppsövningar kommer att hamna under begreppet fysisk aktivitet. Det är komplicerat att mäta den fysiska aktiviteten hos en person, men genom att göra en ungefärlig mätning på energiförbrukningen så kan man indirekt få ett mått på den fysiska aktiviteten. Denna metod ger ett uppskattat resultat eftersom att alla individer utgår från olika förutsättningar (Statens beredning för medicinsk utvärdering, 2007 s.16-17). Människor bör aktivera sig med trettio minuters fysisk aktivitet med måttlig intensitet dagligen enligt rekommendationer som är framtagna av FYSS. Rekommendationen för barn är till och med ökad till sextio minuter varje dag (Nordiska rådet, 2004, s.184-185).

2.2 Tidigare forskning

I detta avsnitt presenteras tidigare forskning som har betydelse för genomförandet av denna studie.

2.2.1 Motivation

Motivation kan definieras på en rad olika sätt. I nationalencyklopedin går följande att utläsa: ”De faktorer hos individen som väcker, formar och riktar beteendet mot olika mål” (Nationalencyklopedin, 2013). Gunn Imsen (2006, s.10) förklarar hur motivation framförallt handlar om hur en individs förnuft, tankar och känslor sammanvävs och leder till en vilja att utföra en viss handling. Både inför och efter en viss handling så finns det förväntningar och olika känslor som får en betydelse. Imsen (2006, s.10-11) vill mena på att motivationen hos en individ är det som skapar aktiviteten hos denne, samt ger den en mening och ett mål. Vidare förklaras det hur ordet har fått en stor betydelse i skolvärlden, dock ofta i negativ bemärkelse exempelvis då det talas om hur elever som inte har en motivation att utföra någon

skoluppgift ses som omotiverade. Vid mer glädjande tillfällen då elever har visat ett intresse och ansvarsfullhet så brukar de beskrivas som motiverade. Författaren menar på att begreppet motivation används då det talas om handlingar som är målinriktade och att orsakerna kan vara av en yttre natur, det vill säga att man vill uppnå något i förväg bestämt. Handlingarna kan också bestämmas av en inre natur och då är det individens personliga egenskaper som är avgörande. Anna-Karin Granbom (1998, s.17) talar om den inre motivationen som ett slags naturligt fenomen som är avgörande för utförandet av en viss handling eller aktivitet. Även Granbom menar på att den inre motivationen är baserad på individens personliga egenskaper. Den yttre motivationen förklaras istället som att en viss handling eller aktivitet fortsätter att vara intressant för en viss individ är för att denne hoppas på något sätt bli belönad i form av pengar, betyg eller liknande.

Motivation är något som enligt forskarna inte är riktigt lätt att definiera. Vad innebär egentligen motivation, och är innebörden av ordet något som skiljer sig från person till person?

2.2.2 Fysisk aktivitet i samhället

Enligt Johan Faskunger (2008, s.13f) ökar inlärningen hos både barn och vuxna vid fysisk aktivitet. Det finns även andra fördelar med fysisk aktivitet som bland annat ökad koncentrationsförmåga, självförtroendehöjande och konditionsförbättrande. Tonåringar som ägnar sig åt konditionsträning har visat höga resultat på olika IQ-tester. Detta tros bero på att hjärnans syreupptagningsförmåga ökar. Vidare är rörelse enormt viktigt hos barn i syfte att gynna deras sociala, motoriska och personliga utveckling. Regeringen har genomfört stora ekonomiska satsningar i hopp om att försöka förbättra barn och ungdomsidrotten (Riksidrottsförbundet, 2009, s.12). Idag är det beräknat att mer än hälften av barn i skolåldern är med i någon idrottsförening. Detta är mycket glädjande siffror, men det finns ändå siffror som visar på att en stor del inaktiva barn ökar, vilket tros i framtiden leda till fler och fler vuxna med hälsoproblem (Schäfer Elinder & Faskunger 2006, s.49). Samhället är i ständig förändring och detta går exempelvis tydligt att se i kommunikationen, där hissar, rulltrappor och bilar spelar en allt större roll och ser till att den vardagliga aktiviteten bland människor minskar (Faskunger, J, 2008, s.19ff.) En studie som Riksidrottsförbundet (2009, s.10ff.) har tagit fram visar på hur en tredjedel av alla elever i åldern 8-17 uppger att de har ryggont och hälften att de ofta hade huvudvärk.

2.2.3 Motivationsfaktorer till fysisk aktivitet

Motivation är ett svårdefinierat begrepp men i vissa fall hjälper det till att besvara frågan kring varför en individ betar sig på ett eller annat sätt. Enligt Hassmén och Hassmén (2003, s.164 ff.) så används begreppet sett ur idrottsperspektiv oftast då man försöker se hur ett beteende leder till ett visst val och utförande vid någon fysisk aktivitet. Ökad förståelse av vad det är som motiverar barn och ungdomar till att idrotta tros i det långa loppet förbättra organisationen kring utövandet, så att fler väljer att vara fysiskt aktiva.

Olika studier talar om det sociala nätverket som de viktigaste motivationsfaktorerna till fysisk aktivitet. Enligt Smith och Smoll (1996 s.4 ff.) så är de mest tydliga faktorerna som leder till ett ökat idrottutövande bland barn och ungdomar motivationen som de får från sina föräldrar, men även en del från skolan. Perry och Hoffman (2010, s.6) har i sin studie frågat ett antal ungdomar om vad deras största anledning var till att de fortsatte vara fysiskt aktiva. De alternativen som fick flest antal svarande var kompisar, tränare och skola. Wu och Pender (2002, s.28ff) har i sin studie valt att jämföra kamrat och föräldrars stöd som betydelse för ökad fysisk aktivitet hos ungdomar. Resultatet i den studien visade på att båda dessa faktorer var av avgörande mening men att kamraterna i en större utsträckning påverkade.

Kahn et alii (2007, s.369ff.) har visat på resultat i sin studie där killar och tjejers självförtroende var viktiga faktorer till att de var fysiskt aktiva. Det kroppsliga självförtroendet, där media visar sig spela en stor roll i hur de framhäver olika kroppsideal får exempelvis ungdomar att fundera en extra gång innan de väljer att aktivera sig fysiskt. Vidare förklaras självförtroendet ur en social synvinkel där individens sociala nätverk i form av kompisar, familj och så vidare belyses.

2.2.4 Lärare som motivationsfaktor

Enligt Claes Annerstedt (2007, s.139) så måste man som lärare ständigt motivera sina elever till nytt lärande, en uppgift som alltför ofta inte tycks vara enkel. Vidare gäller det att försöka förstå vad det är som motiverar elever och på så sätt utforma uppgifter som de anser meningsfulla och intressanta. Då en elev gör framsteg i någon fysisk aktivitet så blir den oftast motiverad att fortsätta. En yttre motivation ökar i form av belöning från lärare eller klasskamrater. Annerstedt (2007, s.139-140) förklarar vikten av att en lärare trivs med att vara kring barn och ungdomar samt har förståelse för att de också har olika intressen. Att endast vara idrottsintresserad tycks inte vara tillräcklig egenskap för att lyckas bra. Inte heller fungerar det att använda idrotten som ett slags medel för att motivera sina elever utan läraren

måste också visa empati och förtroende. Förutom att veta vad det är som motiverar våra elever så behöver vi också få reda på vilket sätt de lär sig bäst. Elevens kunskaper, erfarenheter och förhållande till läraren är alla faktorer som är viktiga att ha i åtanke. En annan viktig faktor är den motivation till lärande som eleven besitter från första början. (Annerstedt, 2007, s.140-141).

Håkan Jenner (2004, s.23-24) talar också om motivationsarbete i skolan. Han menar på att ett bra motivationsarbete kräver ett gott bemötande, och tror därmed inte på att motivation är en egenskap som eleven besitter. Istället är motivationen ett resultat av elevens samlade erfarenheter och det bemötande som den får från läraren ifråga. Även Jenner (2004, s.24) talar om vikten av att läraren har en stor förståelse för elevernas olikheter. Relationen mellan lärare och elev ligger som grund för vidare arbete med motivation. Det är läraren som ansvarar för hur denna relation utvecklas. Hur läraren ser eleven och hur eleven känner sig sedd av läraren är de två viktigaste komponenterna i motivationsarbetet.

2.2.5 Elever som saknar motivation i ämnet Idrott och hälsa

Enligt Larsson och Redelius (2004, s.15) är det ett faktum att elever som har negativ inställning till ämnet Idrott och hälsa oftast har gemensamma faktorer. Det kan exempelvis vara att deras föräldrar inte anser att ämnet inte har lika stor betydelse för barnen sett till andra skolämnen. Vidare tycks det vara så att elever som har låga betyg i ämnet ofta saknar en tilltro till sin egen förmåga att utföra vissa övningar. Larsson och Redelius (2004, s.16) förklarar även att killar har en bättre inställning till ämnet än vad flickor har. Detta faktum är även något som Eriksson et alii (2002) framhäver i sin rapport. Lena Larsson (2002, s.32) har i sin studie kring omotiverade elever kommit fram till att desto högre frånvaron är på lektionerna för eleverna så blir även skillnaden mellan killar och tjejer mer anmärkningsbar. Studien visar även på att det är fler tjejer med hög frånvaro än killar. Vidare förklaras det att när en tjej av någon anledning inte vill aktivera sig på lektionen så är det oftast mer än en person som sätter sig vid sidan av medan killar ofta brukar sitta själva.

Problemen med omotiverade elever brukar starta någon gång då eleverna börjar på högstadiet menar Larsson (2002, s.25). Orsakerna till detta varierar mycket mellan de tillfrågade eleverna som deltar i studien. Många av flickorna svarade att läraren var den största orsaken. De menade då på att de lärare som de hade haft i låg och mellanstadiet hade haft bättre närvarokontroll och att det därför var svårare att smita undan. Det fanns även vissa tjejer som

menade på att pojkarna ofta blev favoriserade av idrottslärarna. Larson och Redelius (2004, s.18) förklarar att var tionde elev tycker det är jobbigt och byta om inför lektionen och duscha tillsammans med sina klasskamrater. Vidare förklaras det att många fler tjejer än killar känner sig rädda och klumpiga inför idrottslektioner.

Enligt rapporten som Eriksson et alii (2003) tagit fram så tycks den yttre motivationen ha en betydande roll i ämnet. Ungefär var femte elev i sista året på högstadiet anser att de bara är med på idrottslektionerna för att få ett slutgiltigt betyg. Skillnaden mellan könen är även tydlig här, då det är fler tjejer än killar som svarar att de endast deltar för betygets skull. Även Larsson och Meckbach (2007, s.32-33) talar om det faktum att det går att urskilja en tydlig skillnad kring hur tjejer och killar uppfattar ämnet Idrott och hälsa. De tror att den största anledningen till att det finns en tydlig skillnad mellan könen är att idrotten överlag är skapad utifrån en maskulin norm.

3. Teoretiskt perspektiv

I denna del kommer teorin vilken studien har sin utgångspunkt att redogöras kring. Tanken är att jag med hjälp utav denna teori skall kunna göra en analys kring lärarnas motivationsarbete. Det finns en hel del olika teorier kring motivation. Jag har valt ut KASAM som står för Känslan av Sammanhang eftersom jag anser att den är relevant ur skolaspekt, samt för denna studie.

3.1 KASAM

Aaron Antonovsky, en professor i medicinsk sociologi (Antonovsky, 1991, s.9) myntade begreppet KASAM, ett slags verktyg som från första början användes inom sjukvården, där intresset låg på att se vad det var som gjorde att människor upplevde att de var friska och vad i deras tillvaro som gjorde den meningsfull. För att kunna uppnå en känsla av sammanhang i ens tillvaro så menar Antonovsky (1991, s.38) att vi behöver kunna förstå olika situationer, de skall ses som begripliga för oss. Vi skall ha en tilltro till att vi kan hantera situationerna. Vi ska känna en sorts engagemang samt intresse för något så att det blir meningsfullt att försöka hantera det. Med andra ord så består KASAM av tre komponenter som samspelar med varandra: *begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.*

3.1.1 Begriplighet

Enligt Antonovsky (1991, s.39) så avser begreppet begriplighet att förklara hur en individ förstår allt som händer, både inom sig själv det så kallade inre stimuli, och sin omvärld, yttre stimuli. Dagligen så sorteras intryck och stimuli hos en individ som antingen ordnad information eller kaotiskt brus. Den ordnade informationen ses som begriplig, strukturerad och sammanhängande medan det kaotiska bruset är oordnat, slumpmässigt, oväntat och oförklarligt. När en individ känner en hög känsla av begriplighet så förväntas den i framtiden möta på stimuli och intryck som tycks vara förutsägbara, förklarliga och tydliga. De kan vara både positiva och negativa, det viktigaste är dock att individen kan förstå och begripa dem.

Theodin Jakobsson (2007, s.189) förklarar hur begreppet kan tolkas i skolans värld. Ifall eleverna förstår vad undervisningen går ut på samt tycker att informationen som läraren ger till dem kring ett moment så tycks eleven ha en hög känsla av begriplighet. Vidare talar Theodin Jakobsson (2007, s.189-190) om hur begriplighet lätt kan associeras med frågeställningarna vad och varför. Läraren i fråga ska ta ställning till vad det är som ska göras i undervisningen samt varför man väljer vissa moment och övningar. Den kanske största frågan som varje lärare måste ha i åtanke vid lektionsplanering är hur undervisningen skall genomföras på bästa sätt för att den skall vara begriplig för stunden, men även på längre sikt (ibid).

3.1.2 Hanterbarhet

Antonovsky (1991, s.40) förklarar att begreppet hanterbarhet innebär ifall individen i fråga känner att de intryck och stimuli som den möts av går att hantera samt ifall rätt resurser finns tillgängliga för att kunna motsvara de krav som denne ställs inför. De resurser som Antonovsky talar om kan vara de egenskaper och förmågor som individen själv har men också hjälp som denne kan få från sitt hem, sina kollegor eller andra som har en viss betydande profession. Då en individ känner en hög känsla av hanterbarhet så kan denne exempelvis hantera en sorts trauma, eller annan tragedi på ett bra sätt. Individen tycks vara i kontroll av det som sker och känner att resurser för att hantera situationen finns tillgängliga. Har individen istället en låg känsla av hanterbarhet så brukar denne oftast tycka att saker och ting är orättvisa samt en känsla av lidande och uppgivenhet tycks vara vanliga.

Theodin Jakobsson talar (2007, s.190) även om hur begreppet hanterbarhet kan ses i skolvärlden. En elev som har hög känsla av hanterbarhet känner att en viss uppgift kan

genomföras eftersom att rätt resurser finns tillgängliga samt en känsla av trygghet tycks infrias. En viktig fråga i detta fall som läraren kan komma att ställa till sig själv är hur denne kan organisera undervisningen så att eleverna får känna tryggheten då en övning ska genomföras. Thedin Jakobsson (ibid) talar vidare om vikten av att ha koll på att alla elever känner sig trygga i klassen genom att genomföra smarta övningar med rätt sorts redskap. Läraren bör därför ha en bra överblick gällande elevernas personliga resurser för att kunna organisera en undervisning där alla kan lyckas.

3.1.3 Meningsfullhet

Det tredje och sista begreppet som Antonovsky beskriver (1991, s.40) är meningsfullhet. Denna syftar att ta hänsyn till om individen ifråga känner en mening med allt som sker i livet. Detta begrepp har även kommit att ses som motivationskomponenten i KASAM. Antonovsky menar att meningsfullheten bygger på de erfarenheter som individen tar med sig under livet och därmed präglas av ett eget inflytande över olika situationer som vi upplever. Meningsfullheten tar även hänsyn till ifall det finns något värde av dessa situationer som kan stärka individen i framtiden även om det just för stunden kan vara en motgång. En individ med hög känsla av meningsfullhet ser ofta svårigheter som utmaningar samt något som är värt att eftersträva (Antonovsky, s.40-41).

Thedin Jakobsson (2007, s.190-191) talar om hur viktigt det är att som lärare skapa engagerande och lustfyllda, men även utmanande lektioner för eleverna. Att se en meningsfullhet med att genomföra en uppgift i skolan kan ses som att eleven känner en motivation och ser ett värde i uppgiften även för framtiden. Vidare förklarar hon hur läraren skall våga med att genomföra moment som ibland inte ter sig vara populära hos eleverna, trots protester från dessa, eftersom att det ska ge dem möjligheter till nytt lärande. En aktivitet som för en elev tycks vara helt meningslös kan för en annan vara mycket meningsfull. Att skapa ett intresse för fysisk aktivitet sett ur ett livslångt perspektiv är något som Thedin Jakobsson tros leda till meningsfullhet (ibid).

3.1.4 Relationen mellan de tre komponenterna i KASAM

Alla de tidigare nämnda komponenterna är viktiga var för sig, men de har även olika tyngd beroende på situationen. En svårighet som Antonovsky (1991, s.42) talar om är ifall nivåkänslan skiljer sig åt mellan de olika komponenterna. Finner individen exempelvis ingen

mening med något, så känner den även ingen anledning att engagera sig i det. Ett vanligt exempel som går att se i skolan är då en elev genomför sina skoluppgifter på ett bra sätt men inte lyckas se något värde i den nyvunna kunskapen utanför skolans gränser. Antonovsky förklarar då hur denna elev till slut kommer att få känslan av en obegriplighet. Vidare förklaras det hur meningsfullheten ses som den absolut viktigaste komponenten i KASAM, med hög meningsfullhet och låga värden i de andra komponenterna så tycks individer i alla fall kunna klara sig igenom barriärer och till slut övervinna de motgångar som de ställs inför. Så länge det finns en mening med något man gör så kan även de svåraste situationer lösas (Antonovsky, 1991, s.42-43).

Vidare förklarar Antonovsky (1991, s.43) att begripligheten är högre upp i rangordningen än hanterbarheten. Först måste individen förstå själva situationen som uppstår för att kunna hantera den. Komponenternas samverkan med varandra kommer till slut att styra hur hög nivå av KASAM som en individ uppnår, och därmed alltså inte varje nivå för sig. Enligt Antonovsky (1991, s.44) så är dessa egentligen oberoende av varandra och kräver olika sorters egenskaper och aspekter.

Theodin Jakobsson talar (2007, s.189) om hur viktigt det är i undervisningen att utgå från KASAM för att barn och ungdomar skall vilja vara delaktiga. Hon förklarar vidare att det som lärare är viktigt att fundera kring vilken utsträckning som organisationen kring undervisning blir begriplig, hanterbar och meningsfull för eleverna.

4. Metod

I denna del redovisas den metod som används i studien samt motiveras urvalet och de forskningsetiska principerna går igenom. Även genomförandet och undersökningsprocessen beskrivs här.

4.1 Kvalitativ metod

För att kunna besvara frågeställningarna i denna studie så har jag valt en kvalitativ metod i form av intervjuer som redskap. Tanken är att jag ska intervjua lärare med relativt öppna frågor utifrån ett intervjuschema. Detta eftersom öppna frågor ger utrymme för mer utförliga svar och intressanta följdfrågor kan komma att ställas (Trost, 2010, s.13-14). I denna studie kommer det att handla om hur högstadielärare ser på motivationsarbetet med elever. Tanken

är att med hjälp av frågorna försöka se samband mellan lärarnas svar samt ifall det finns några tydliga mönster. Enligt Trost (2010, s.33) så passar en kvalitativ intervju metod utmärkt vid sådana studier. Vidare menar Trost (2010, s71-72) att då man genomför kvalitativa intervjuer så bör man inte ha ett frågeformulär med i förväg bestämda frågor. Istället bör man försöka använda sig av så kallade frågeområden där den intervjuade ska få möjlighet att styra ordningsföljden i intervjun. I min studie så har även jag valt att dela upp frågorna i fyra olika områden, framförallt för att det underlätta utförandet av intervjuerna.

4.2 Urval och population

Syftet med denna studie är att se hur idrottslärare på olika högstadieskolor arbetar för att motivera elever till att vara mer fysiskt aktiva. Vid urvalet av intervju personer så har inget större fokus lagts på att söka en viss sorts idrottslärare. Det viktigaste var att de var verksamma på högstadieskolor i Stockholmsområdet. Trost (2010, s.140) väljer att kalla ett sådant urval för bekvämlighetsurval. Vidare fanns det inget större intresse i att välja ut intervju personer sett ur kön och ålder eller något särskild erfarenhet. De fem intervju personerna som till slut medverkade i denna studie var mellan åldrarna 24-52, tre män och två kvinnor. Åldersspannet var verkligen stort mellan vissa av lärarna och vilket naturligtvis också innebär att de har varierande erfarenhet och olika syn på saker och ting. Detta är också något som präglar situationen ute i dagens skolor, vilket motiverar mitt urval av intervju personer. Trost (2010, s.137) menar på att det vid kvalitativa studier är bra med en variation då man utför urvalet av intervju personer.

4.3 Genomförande och material

Innan genomförandet av intervjuerna så hade jag haft kontakt med de berörda lärarna via epost eller telefon. De blev införstådda vad syftet med studien var samt vad de forskningsetiska principerna innebär för dem. Efter att intervjuerna blivit inbokade så formulerades frågor utifrån ett intervjuschema som sedan blev uppdelat i fyra olika områden (se bilaga 2). Detta främst för att göra det lättöverskådligt vid analyserandet av den insamlade empirin. Själva dokumenterandet av intervjuerna skedde med hjälp av ljudupptagare i form av mobilmikrofon, en datainsamlingsmetod som Trost (2007, s74) talar både gott och ont om. Tack vare denna insamlingsmetod så kunde jag fokusera mig på intervjun och hade lätt för att komma med följdfrågor till de relativt öppna frågorna som ställdes. Trost (2007, s.73) talar om fördelen med att använda denna sorts metod är att det är lättare vid analyseringsarbetet att uppfatta tonläget hos den intervjuade personen och på så sätt göra en bättre tolkning. Något

som kan tyckas vara negativt är att den intervjuade personen kanske inte alltid vågar säga som den verkligen tycker i och med att allting blir sparad i form av ljudupptagningen. Detta faktum var även märkbart under de flesta av intervjuerna som genomfördes. Trost (2007, s.74) vill dock mena på att de flesta som blir intervjuade efter ett tag känner sig bekväma och ofta glömmer bort att det blir inspelat. Ingen av de som blev intervjuade hade någon större motvändning till att detta material användes. Forskaren måste dock vara beredd på att vissa inte vill bli inspelade och därmed acceptera detta faktum (ibid).

4.4 Reliabilitet och validitet

Enligt Trost (2010, s.131) innebär reliabilitet att en viss mätning är säker och stabil och inte slumpartad. Vid kvalitativa intervjuer så skall alla som blir intervjuade få samma frågor och intervjusituationen skall se likadan ut. Ett sätt att få reda på reliabilitet av studien är att jämföra det med andra liknande studier. Mer ingående så brukar begreppet reliabilitet bestå av fyra olika komponenter såsom kongruens, precision, objektivitet och konstans. Kongruens handlar om att frågorna som ställs till intervjupersonerna avser att mäta exakt samma sak hos alla. Precision handlar om forskarens tillvägagångsätt vid insamlandet av empirin.

Objektivitet handlar om forskarens sätt att tolka empirin, vid likadan tolkning varje gång så ses objektiviteten som hög. Konstans innebär att forskarens tidsaspekt, attityd till studien eller liknande inte ändras vid de olika intervjuerna (Trost, 2010, s.131). Studiens reliabilitet bör anses vara hög då alla intervjupersoner fick ta del av samma frågor, även om svaren inte alltid blev samma. Vidare har alla intervjuer registrerats på samma sätt och datainsamlingen har skett via ljudinspelning. Sett till tidsaspekten så har den varierat en aning mellan intervjuerna, vilket kan ha lett till att vissa tankar eller känslor kan ha påverkat svaren vid intervjun.

Validitet innebär enligt Trost (2010, s.133) i stora drag att frågan eller det instrument som används avser att mäta det som skall mätas. Vid kvalitativa intervjuer så vill man vanligtvis försöka få reda på ett djupare plan på vad den intervjuade personen egentligen menar med allting som den beskriver. En annan viktig aspekt kring validitet är att de resultat som man får fram i sin studie också överensstämmer med verkligheten, att det går att se en trovärdighet mellan teorin och empirin. Resultaten skall besvara studiens frågeställningar och inte någonting annat (Trost, 2010, s.133-134). Min studies validitet tros vara god då fem verksamma idrottslärare på högstadiet har blivit intervjuade. Dessa fem lärare arbetar med att motivera elever på sina respektive skolor. Med den kunskapen och erfarenheten som de besitter så ser intervju svaren till att göra denna studie trovärdig och tillförlitlig.

4.5 Etiska ställningstaganden

Jag har i denna studie förhållit mig till de forskningsetiska principerna som upprättats av Vetenskapsrådet. Genomförandet av en studie regleras med hjälp av individskyddskravet. Detta krav består av fyra så kallade delkrav som är viktiga att ta hänsyn till (Einarsson, 2002, s.36-39). Dessa är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

Informationskravet

Innan jag genomförde mina intervjuer så fick de fem berörda lärarna veta i förväg att jag skulle komma dit och för vilken anledning, alltså min studies syfte. De fick reda på studiens syfte detaljerat, detta för att motivera de berörda ledarna på skolan till att studien skulle leda till nyttig och ny kunskap. Lärarna har varit införstådda i att resultatet endast kommer att presenteras för min handledare på skolan och mina kurskamrater.

Samtyckeskravet

Alla lärare har fått reda på att det är helt frivilligt att delta, samt har de fått bestämma ifall de vill genomföra intervjun med mikrofon eller utan.

Konfidentialitetskravet

Lärarna blev införstådda i att de under hela min studie kommer att förbli anonyma och att de inte kommer kunna identifieras på något sätt utifrån hur dem svarar på de olika frågorna under intervjun.

Nyttjandekravet

Lärarna blev informerade om att allt intervjumaterial används enbart för vetenskapligt bruk. Informationen finns endast tillgänglig för studieansvariga och handledare på Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm. All data som samlats in kommer att antingen raderas eller arkiveras.

5. Resultat

Utifrån min studies syfte och frågeställningar är denna del uppdelad i fyra underrubriker; planering inför idrottslektionerna, elevinflytande och individanpassning, omotiverade elever samt motivationsarbete. De intervjuade lärarnas namn kommer att vara fingerade och kallas i studien för Acke, Affe, Anette, Jenny och Kristoffer.

Acke är 25 år gammal och examinerades till idrottslärare för cirka tre år sedan. Han har arbetat med elever på högstadiet i fem år med vikariat inräknat. Han undervisar för tillfället endast i ämnet Idrott och hälsa, men har även matematik som sitt andra ämne. Fotboll har han som ett stort intresse och varit aktiv på en hög nivå.

Affe är 30 år gammal och examinerades till idrottslärare för cirka fem år sedan. Han har arbetat med elever på högstadiet i lika många år. Han undervisar för tillfället endast i ämnet Idrott och hälsa, men har även religion som ett andra ämne. Intresserar sig för många olika idrotter men endast varit aktiv med fotboll och innebandy genom åren.

Anette är 52 år gammal och examinerades till idrottslärare för cirka tjugoåttan år sedan. Hon har arbetat med elever på högstadiet i tolv år. Innan dess har hon jobbat med elever på mellanstadiet. Hon undervisar endast i ämnet idrott och hälsa. Hon har själv varit gymnast och har ett stort intresse för det.

Jenny är 45 år gammal och examinerades till idrottslärare för cirka tjugo år sedan. Hon har arbetat med elever på högstadiet i tio år och innan det har hon jobbat på låg och mellanstadiet. Hon undervisar endast i Idrott och hälsa. Hon har genom åren aktiverat sig med simning, friidrott och gymnastik.

Kristoffer är 24 år gammal och examinerades till idrottslärare för cirka ett år sedan. Han har arbetat med elever på högstadiet i ett år och ibland hoppat in som vikarie på en skola vid behov. Just nu undervisar han endast i ämnet Idrott och hälsa men han har förhoppningar om att även undervisa i sitt andra ämne som är samhällskunskap. Är mycket fotbollsintresserad och själv varit aktiv på en ganska låg nivå.

5.1 Resultat utifrån intervjufrågor

5.1.1 Planering inför idrottslektionerna

De intervjuade lärarna var ense om att kursplanen var viktig att utgå ifrån då en lektion skulle planeras. Gällande momenten som får utrymme i undervisningen så var alla ense om att inget moment får större utrymme än något annat. Det förklarades vidare med att i kursplanen så finns det angivet vilka moment som skall vara med och detta var viktigt att följa.

Alla moment som finns i kursplanen får plats i min undervisning och varje moment får ungefär tre veckor (Jenny)

Vi har ju en kursplan som vi ska följa och den kursplanen underlättar för oss vad vi ska göra den veckan eller perioden då (Acke)

Vidare var lärarna noga med att poängtera att även ifall de själva varit aktiva i någon specifik idrott själva, så var det inte något som speglade deras lektionsplanering.

Eftersom att jag är gammal gymnast själv så är jag väldigt intresserad av gymnastik, men det påverkar inte lektionsplaneringen något avsevärt, det blir ganska varierat (Anette)

Jag är ju väldigt intresserad av fotboll som sagt, och det händer att bollspel förekommer lite oftare kanske än hos andra lärare, men alla delar som idrott innehåller finns så klart med i min årsplanering (Kristoffer)

Variation i undervisningen, och att eleverna fick testa på annorlunda idrotter var också något som de intervjuade lärarna tyckte var nyttigt.

Eleverna får testa på allt, även lite annorlunda sporter som kanske inte är så vanliga i Sverige, de tycker dem är kul (Kristoffer)

Så blandar jag dessutom rätt så mycket eftersom eleverna, de vill ju ha lite av varje, så att lektionen ska passa i alla fall någon/några mån gånger så att de tycker det är kul (Anette)

Jag försöker variera mellan alla moment, det är för att alla ska tycka det är kul med idrotten (Jenny)

Några av de tillfrågade lärarna tyckte att det var viktigt att eleverna hade kul på lektionerna och därför skulle lekar och liknande vara ständigt återkommande i undervisningen.

Jag tror att eleverna på högstadiet fortfarande är i en sådan ålder där det går att ha mycket lekar och så med, de tycker fortfarande det är kul. Jag tror att man aldrig kan bli för gammal för lekar, det skapar en bra sammanhållning i gruppen (Kristoffer)

Jag försöker att ha med mycket lek i mina lektioner för att lätta upp stämningen (Affe)

Även om lärarna ansåg att kursplanen var viktig att utgå ifrån så kunde de i alla fall inte strikt endast följa den, utan försökte att hitta sina egna vägar till en bra lektionsplanering som skulle

komma att passa just deras elever. Varierande och utmanande lektioner tycktes få ett större utrymme bland flera av de tillfrågade lärarna.

5.1.2 Elevinflytande och individanpassning

Vad gäller elevernas inflytande kring lektionsplaneringen så tyckte de flesta av lärarna att det vore något önskvärt men att det tyvärr inte fanns något större utrymme. Alla moment som finns med i kursplanen måste gås igenom och det är något som tydligt speglar lärarnas tillvaro ute på skolorna. Individanpassningen var något som de flesta lärare tyckte att de hade lyckats bra med även om de hade olika sätt att göra just detta på.

Lärarna anser att det fanns andra sätt att få elevernas röster hörda kring vad de skulle vilja ha med i idrottsundervisningen.

Ibland så frågar jag dem vad de skulle vilja göra nästa lektion och det kan hända att just detta får plats i min planering. Alltså det finns ju bra sätt att göra det på liksom. Ifall jag har en årsplanering klar för mig, så kommer till slut allt ändå behöva göras, och då kan de faktiskt få vara med och bestämma (Kristoffer)

Men på mina lektioner så får dem vara med och bestämma om det är så att jag inte har hunnit planera eller så (Acke)

Jag har en dialog med dem inför varje moment och då får de säga vad de tycker är kul inom idrotten och så. Det är självklart något jag har i bakhuvudet när jag planerar lektionerna i detalj och så (Jenny)

Till en viss del, eller om jag tillexempel säger nästa lektion så får ni välja vad ni ska göra, detta säger jag en lektion innan (Anette)

Att individanpassa lektionerna så att alla kan vara med tyckte alla lärarna var viktigt, men samtidigt inte det allra lättaste. Elever vill av olika anledningar inte vara med på en lektion, men det gäller enligt lärarna att hitta olika sätt att få med sig även dem på lektionerna.

Det är ingenting jag tänker på direkt, men självklart vill jag att alla ska vara med även ifall det är svårt (Kristoffer)

Att anpassa efter allas förmåga är väldigt svårt, jag gör så gott jag kan. Det finns alltid nån som är kanske fysiskt svagare eller fysiskt starkare, det är stor skillnad mellan dem eleverna, men jag försöker göra så att det passar allihop (Acke)

Jag försöker absolut anpassa så att i alla fall de flesta kan vara med. Sen finns det ju alltid dem som vägrar göra vissa saker och då är det svårt. Vill en elev inte göra just den specifika övningen eller så.. då kan man hitta någonting annat för denna (Jenny)

Jag anpassar lektionen på så sätt att den innehåller olika nivåer, så att alla klarar av att göra i alla fall nånting. Har vi till exempel redskapsbana eller gymnastik så finns det utrymme att pröva på både lätta och svåra övningar (Affe)

Anette beskriver att det inte hela tiden går att anpassa en lektion så att exempelvis fyra personer som vägrar vara med, skall ändra sin åsikt. Istället försöker hon hitta någon ”morot” som skall göra så att de till slut vill vara med och utföra en viss övning i alla fall.

Idag hade vi bollspel och så har jag några flickor som varken vill, kan eller vågar eller någonting, och då kan jag inte anpassa hela leken efter fyra personer, det går liksom inte va. Jag förklarar för dem att du ska ha ett betyg när du går ut den här terminen och får du vara med, i princip så säger jag och puffar på lite. Och så märker jag att i efterhand så faller dem in liksom (Anette)

I kursplanen för ämnet Idrott och hälsa finns målet ”*Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Genom undervisningen ska eleverna få möta många olika slags aktiviteter. Eleverna ska också ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmåga och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet*” (Skolverket). Detta mål ansåg alla lärare var viktigt att handskas med dagligen i undervisningen. De flesta hade förhoppningar om att just deras lektioner även ledde till ett intresse för idrott och fysisk aktivitet.

Det där tycker jag att jag har kläm på. I olika perioder får de några prov som gäller just hälsobiten till exempel. Så jag tycker att de får väldigt varierad undervisning på mina lektioner (Anette)

Jag tror och hoppas att mina elever förstår vad det innebär att vara fysiskt aktiv. Detta främst genom att vi terminvis har minst två lektioner teori kring kroppen och dess funktioner där vi sedan har ett prov för att se vad de har lärt sig (Affe)

Ja det är ju såklart tanken att så ska det vara. Jag hoppas att jag lyckas ge dem denna förståelse och att de lär sig även denna på annat håll, till exempel i deras föreningar ifall de är aktiva även på fritiden (Jenny)

Några av de tillfrågade lärarna tyckte att även om det är ett så pass viktigt mål att utgå ifrån, så är det ganska svårt att på högstadienivå få eleverna att förstå det fullt ut. Något som de tycker speglar hur situationen faktiskt ser ut på skolorna.

Jag tror att eleverna är ganska unga för att riktigt förstå hela det målet. Det känns som de inte alltid förstår varför de gör som de gör, vilket syfte det har liksom (Kristoffer)

Jag tycker de är lite för små för att förstå hela målet just. Killarna till exempel som spelar fotboll gör det för att de tycker det är kul, men att de gör det för att det är så bra för hälsan, det tror jag inte är det första de tänker på och det är nog inte det som är drivet liksom med det hela, men det kommer nog med åren (Anette)

Acke anser att målet är viktigt att beakta, men att det också kräver ett engagemang från elevens sida för att informationen ska kunna nå ut hela vägen.

Det är egentligen elevernas inställning som är viktigast. Många har inte rätt inställning när de kommer till idrottslektionerna och då är det svårt för mig som lärare att se till så att målet uppnås med dessa elever (Acke)

För att kunna individanpassa en lektion så tyckte alla lärare att det var viktigt att känna till elevernas förmågor och kunskaper. Lärarna förklarade även att vissa kunskaper eller förmågor kunde värdesättas högre än andra i ämnet idrott och hälsa. Jenny tyckte det var bra att som elev alltid vara fysiskt aktiv.

Jag tror att det är viktigt för eleverna att veta vad det innebär att aktivera sig dagligen. Jag tänker då på ungdomar som till exempel sitter hemma hela dagarna och inte gör någonting, det är inte bra för framtiden liksom (Jenny)

Affe svarade att samarbete och förståelse var två viktiga egenskaper som en bra elev i ämnet idrott och hälsa bör besitta.

Jag anser att förmågan att kunna samarbeta med andra är väldigt viktig. Även förståelsen för andra, att till exempel alla inte är lika bra men att man ändå ska hjälpas åt, lite så (Affe)

Två av lärarna ansåg att inställningen då man kommer till en idrottslektion var det allra viktigaste att ha med sig, samt som föregående lärare menade var förståelsen för andra en värdefull nyckel.

Jag tror att det är en bra förmåga att ha en bra inställning då man kommer till en lektion. Att man är glad, och att man kan samarbeta med sina klasskamrater, att man kan hjälpa även de "svagare" klasskamraterna framåt (Kristoffer)

Jag tycker att individuellt så måste man ju vara motiverad för att komma till idrottslektionerna för att kunna prestera på ett bra sätt. Att ha rätt inställning då man kommer till lektionerna är den viktigaste delen tror jag (Acke)

Anette fortsatte tala om ovan nämnda egenskaper, men menade på att eleven i stort sätt bör vara allsidig för att lyckas bra.

Dem som är allsidiga tycker jag klarar sig bra. Dem är inte så många, men de finns (Anette)

Elevinflytande och individanpassning är något som de flesta lärare tycks arbeta med ute på skolorna, även om det förstnämnda tycks vara svårare att få med. Eleverna får inte alltid sin röst hörd, vilket kan komma att påverka deras motivation till ämnet idrott och hälsa.

Individanpassningen är dock något som lärarna tycks ha lyckats med bättre då de verkar ha funnit olika metoder och sätt som fungerar bra.

5.1.3 Omotiverade elever

De intervjuade lärarna ansåg att omotiverade elever var något som existerade ute på de skolor som de arbetar på, dock i olikagrad. Vissa av lärarna ansåg att det var ett tydligt inslag, medan andra tyckte att det var något som knappt syntes. Vad som orsakar att eleverna blir omotiverade och ifall det finns något samband, var även det frågor som lärarna tyckte var viktiga att fundera kring, och de hade även sina åsikter kring detta.

Majoriteten av de intervjuade lärarna ansåg att situationen med omotiverade elever var ett problem. De hade dock olika syn på hur stora problemen faktiskt är och hur pass utbrett det är. Jenny menade på att problemet finns men går att lösas.

Ja det ser jag som ett problem absolut, det kan man inte säga någonting annat om. Jag försöker ändå få mina lektioner så roliga så möjligt för så många elever som möjligt men visst finns det elever som inte visar något intresse alls (Jenny)

På samma sätt talar Affe om att det går att lösas bara man lägger ner lite tid på det.

Jag ser det som en utmaning att få med mig även dem. De blir ju omotiverade av någon anledning och jag försöker alltid förstå varför (Affe)

Acke har en mer negativ inställning till de omotiverade eleverna, och menar på att såna elever alltid kommer att finnas.

Ja det är ett stort problem och det problemet är egentligen väldigt svårt att fixa till liksom. Ja menar att omotiverade ungdomar är något som alltid kommer att finnas. Men man får helt enkelt göra det bästa av saken (Acke)

Till skillnad från de tidigare nämnda lärarnas åsikter kring omotiverade elever anser Anette och Kristoffer att det inte skall kallas för ett problem, utan väljer att uttrycka sig på ett mildare sätt kring situationen.

Nej, jag tycker att problem är att ta i. Det går alltid, om man ger sig tid liksom, om man har tålamodet så går det att vänta in även dem. Det finns alltid någonting som de brukar tycka är roligt och på så sätt kommer de in till slut. Då blir det bara lättare att få med sig dessa elever (Anette)

Jag skulle inte riktigt vilja säga att det är så utbrett ändå. Det gäller att som lärare se till så att lektionerna är roliga och att de känns givande för eleven, annars är det självklart att de inte vill vara med (Kristoffer)

Alla lärarna uppskattar att antalet omotiverade elever i en klass var minst en. Sedan kunde det skilja lite klasserna emellan, menade vissa på.

Om man tar en klass då. Om det är tjugo elever, så kanske det är en fyra fem stycken som är omotiverade (Acke)

Det är svårt att säga någon exakt siffra, men jag tror att det finns minst en i varje klass i alla fall som har svårt att motivera sig att vara med (Jenny)

Kristoffer var en av dem som tyckte att det skiljde sig mycket klasserna mellan.

Det beror på mycket från varje klass. Vissa klasser är det ingen eller kanske bara en, medan det i andra klasser kan vara flera, så är det nog (Kristoffer)

Anette beskriver om hur skillnaden främst låg mellan profilklasserna och de så kallade ”vanliga klasserna”. Hon menade på att intresset var större hos eleverna som gick i profilklasserna.

Profilklasserna är mer intresserade. De är mera på så att säga, än de andra klasserna. I de vanliga klasserna så är det, jag vet inte exakt hur många det kan vara men det är nog några stycken i varje klass som inte är så intresserade, det tror jag (Anette)

Även Affe kunde urskilja stora skillnader klasserna emellan där både engagemang och stöd för sina egna klasskamrater kunde vara mycket olika.

I vissa klasser så är alla alltid med och visar stort intresse och även peppar varandra, medan det i andra klasser kan vara tvärtom. Vad det kan bero på vet jag inte riktigt men jag får känslan att det har någonting med klassammanhållning att göra (Affe)

Lärarna var ense om att hög frånvaro och omotiverade elever var något som hörde samman allt som oftast. De hade dock olika uppfattning om varför så var fallet. Affe förklarade att vissa elever alltid är borta på just idrottslektionerna men är med på alla andra lektioner.

Det är ju så att vissa elever till exempel alltid är borta på idrottslektionerna, men är med på alla andra lektioner. Om det beror på omotivation eller annat, det vet jag inte. De kanske bara inte är intresserade av idrott överhuvudtaget (Affe)

Kristoffer och Jenny svarade att de trodde att det fanns ett tydligt samband vad gäller omotiverade elever och hög frånvaro men de kunde inte riktigt definiera vad begreppet motiverad och omotiverad innebär. De menade på att det är en tolkningsfråga.

Det finns nog ett samband där ja, det faller sig ganska naturligt. Alltså..elever som inte kommer på mina idrottslektioner är förmodligen inte intresserade av idrott.. och då faller det under samma begrepp eller? Alltså att de är omotiverade (Jenny)

Det är svårt att säga.. begreppet omotiverad kan betyda så mycket.. Jag antar att ifall de ofta inte kan eller vill vara med på lektionen så innebär det att de är omotiverade? (Kristoffer)

Vissa av lärarna tror att de går att se samband ur ett könsperspektiv vad gäller motivationen. Tre av lärarna menade på att det gick att se tydliga skillnader könen mellan. Alla tror att killar överlag visade mer intresse till att vara med på idrotten och visa ett engagemang.

Ser man till killar och tjejer, så måste jag säga att killarna oftast är mest motiverade på idrottslektionerna och ofta är mer ombytta (Affe)

Ja alltså, man kan ju säga att killarna är mer på än vad tjejerna är. Det är inte så att killarna säger liksom oh vad jag mår dåligt eller sådär på samma sätt som jag tycker att tjejerna gör (Anette)

Om man tänker på könen så är det så att killar är ju mer motiverade när de kommer, det märks väldigt tydligt när klassen kommer in. Det är fler killar som är ombytta och gillar idrottslektionerna (Acke)

Endast en lärare förklarade att det fanns något samband med omotiverade elever med en viss social bakgrund eller kultur. Acke som förklarade att han jobbar på en skola med elever som har väldigt olika bakgrunder kunde urskilja detta. Främst genom att alla elever inte kunde delta i idrottsundervisningen fullt ut.

Jag jobbar på en skola som har många utländska elever och tyvärr får jag säga att vissa av dessa tjejer som har utländsk bakgrund säger att de inte kan vara med på vissa lektioner av någon anledning (Acke)

Omotiverade elever tycks enligt lärarna vara något som tydligt går att se i dagens skolor och det verkar även finnas vissa samband mellan de elever som är omotiverade. Det verkar dock inte vara det enklaste att fullt ut förstå varför dessa elever blir omotiverade utan det är ett ständigt arbete med att försöka se vilka dessa är. Begreppet motivation tycks inte heller vara det allra enklaste att definiera mellan.

5.1.4 Motivationsarbete

Då lärarna har lyckats identifiera de omotiverade eleverna, så tycks ett motivationsarbete ta plats. De vill att alla elever ska vilja vara med på just deras lektioner, och olika verktyg används för att få med sig alla. Lärarna verkar dock ibland stöta på hinder på vägen och de omotiverade eleverna vill alltför ofta inte ändra sin inställning till ämnet.

Alla lärare var ense om att det var viktigt att hela tiden jobba med att motivera sina elever och få dem att förstå vad det innebär att vara fysiskt aktiv för stunden men även sett ur ett livslångt perspektiv. De hade olika sätt att förmedla denna kunskap till eleverna men majoriteten av de tillfrågade lärarna svarade att det var främst i samband med de teoretiska lektionerna som eleverna fick ta till sig detta.

Med hjälp av teorilektionerna som finns inplanerade under ett läsår, samt att jag förklarar för eleverna att denna övning är bra för ryggen eller liknande (Kristoffer)

Jag försöker med hjälp av teorilektionerna, som jag oftast har i början på en termin ge eleverna en förståelse för vad det innebär att vara fysiskt aktiv. När eleverna förstår detta så underlättar det för mig under lektionerna att motivera dem till att vara med (Affe)

Där kommer då träningsläran in vid vissa lektioner för att dem ska få en bild av det hela, varför vi gör det här. Så dem är medvetna om att det är en väldigt viktig del för deras hälsa i framtiden (Acke)

Kristoffer förklarade att det nog är viktigt för eleverna att förstå varför dem gör vissa saker för att de ska kunna motivera sig.

Att dem får reda på varför dem gör vissa saker, det tror jag är viktigt. De flesta människor vill ha något syfte med varför de gör vissa saker (Kristoffer)

Enligt Jenny så bör man istället arbeta från andra hållet, som hon valde att kalla det. Hon försökte få eleverna att förstå vad det innebär att vara fysiskt aktiv, men framförallt vad det innebär för framtiden att vara fysiskt inaktiv.

Jag försöker alltid få eleverna att förstå vad det innebär att vara fysiskt aktiv och vad det innebär att vara fysiskt inaktiv för en person i framtiden. Jag tror att det är viktigt att lyfta fram en sån aspekt, även om det för vissa kan vara lite känsligt (Jenny)

Anette förklarade att hon arbetade med att få eleverna att förstå vad det innebär att vara fysiskt aktiv sett ur ett livslångt perspektiv så ofta som möjligt. Exempelvis då eleverna utförde olika slags fysiskt ansträngande övningar.

Ja det brukar väl vara då i samband med till exempel när vi har kondition och vi kör ett konditionspass och sen har vi någon teoretisk uppgift de ska göra, och sen när de kommer tillbaka med det då liksom försöker man dra det i ett längre perspektiv (Anette)

Bemötandet av de omotiverade eleverna var något som alla lärarna hade funderingar. De hade lite olika sätt att bemöta just dessa elever, men majoriteten av lärarna talade om vikten att skapa en bra relation till eleverna och försöka förstå varför de inte är motiverade.

För mig har det funkat med att få en bra relation med den eleven, att sitta och diskutera vad som känns jobbigt, vilka problem man känner att man har fysiskt (Acke)

Jag försöker sänka mig till deras nivå. Försöker förstå dem, varför vill de inte vara med idag, finns det någon anledning? En bra relation tror jag är viktig att ha med eleverna (Affe)

Jenny förklarade att anledningen till att en elev inte vill vara med på en lektion har troligen en bakomliggande orsak.

Oftast är de som är inaktiva och som inte vill vara med på någon lektion rädda för att göra fel. Jag tror att det handlar mycket om att de inte vågar. Idrotten är till skillnad från de teoretiska ämnen mycket mer utsatt för eleverna (Jenny)

Kristoffer menar på att lektionerna bör vara så roliga som möjligt för att även de omotiverade eleverna skulle vilja vara med och delta.

Jag försöker få dem att vara med på mina lektioner. Försöker göra det roligt, och förklarar liksom att det verkligen är kul med idrott (Kristoffer)

Anette menade på att man istället skulle få med sig dessa elever genom att pusha på dem mer och förklara för dem att man måste vara med på lektionerna.

Dem måste ju försöka göra nånting. Det är ju liksom ett ämne. Dem ska försöka! Jag säger inte att dem ska göra det, men försöka i alla fall (Anette)

Att alla elever känner sig trygga under idrottslektionerna var något som alla lärare tyckte var viktigt att arbeta med. Jenny förklarade att ett bra sätt att få eleverna att känna sig trygga är att förklara för dem att det inte är några problem ifall man misslyckas med en övning, så länge man försöker.

Jag försöker förstå dem och på så sätt tala med dem om att det är okej att misslyckas, ingen kommer att döma en. Det fungerar ofta (Jenny)

Även Affe resonerar kring detta, men använder begreppet avdramatisering, för att få eleverna att känna sig mer avslappnade på hans lektioner, att ingen känner sig uttittad eller liknande.

Avdramatisering försöker jag arbeta med dagligen under lektionerna. Alltså att göra lektionerna så att ingen känner sig utpekad, uttittad eller liknande. Det tror jag är viktigt (Affe)

Kristoffer förklarade att så länge eleverna hade roligt på hans lektioner så skulle även det andra komma av sig själv.

Jag försöker alltid se till så att alla känner att de har kul på mina lektioner, och att idrott är något roligt att hålla på med. När eleverna känner detta, så tror jag, eller hoppas att de känner en trygghet att vara med (Kristoffer)

Acke talade om vikten av att ha klara regler för vad som gäller under lektionerna, för att på så sätt eleverna skulle känna sig trygga.

Att gå igenom mina regler framför eleverna ger dem en bild av hur jag vill ha mina lektioner. Och på det sättet märker jag ändå att dem som kanske känner sig lite otrygga på nåt sätt ändå känner sig trygga med det faktum att jag har satt mina regler och alla är medvetna om dem (Acke)

Anette menade på att det var viktigt att som lärare försöka peppa eleverna, men även få eleverna att peppa varandra, för att på så sätt skapa ett tryggt klimat i klassen.

Ofta kan man peppa dem att det går bra eller att dem ska göra på ett annat sätt för att klara övningen och förklara att alla kan detta, försök bara! Sen vill jag få dem andra att ställa upp och peppa dem också. Så att det blir tryggt (Anette)

Samtidigt som lärarna arbetar med att motivera eleverna så uppstår det ibland även problem i detta motivationsarbete. Lärarna hade lite olika syn på vilka de svåraste situationerna med att

motivera eleverna var. De flesta ansåg att det var svårt när eleverna var oförstående till varför de skall vara med på lektionerna, eller aktivera sig fysiskt.

Jag tycker kanske det är jobbigast när det inte på något sätt går att få med eleven på en lektion. Försöker jag med en elev flera gånger och den vägrar (Jenny)

Ja det är väl elever som verkligen vägrar vara med oavsett vad man säger. Det känns som att de har bestämt sig långt i förväg för att de verkligen inte vill vara med och att de liksom nästan stänger för öronen (Kristoffer)

Det kan vara att vissa elever är inställda på att vara omotiverade på lektionerna. Det ser man väldigt tydligt dagligen. Det finns elever som är omotiverade och har på något sätt fastnat i en ”omotivationscirkel”. Och det är en spär helt enkelt tror jag som eleverna har i huvudet (Acke)

Affe och Anette förklarade att det var jobbigast då man får tjata på eleverna eftersom att de har glömt sina idrottskläder eller ofta menar på att de har ont någonstans.

Jag tycker inte om att tjata, och ibland får man verkligen göra det på vissa elever som lektion efter lektion glömmet sina kläder eller liknande. Det är väl det största problemet, att man inte riktigt lyckas nå eleven (Affe)

Ofta säger eleverna till exempel att dem får ont någonstans och det har dem ju ofta inte, det är kanske det mest jobbiga eftersom man som lärare lätt kan trampa nån på tårna (Anette)

Motivationsarbetet med eleverna tycks vara någonting som lärarna dagligen får handskas med. Vissa av lärarna är inte lika kritiska till situationen utan anser att det är lätthanterligt medan andra tycker att det är svårare. Oavsett så tycks detta arbete vara enormt viktigt att genomföra eftersom att det inte slutar vid en enskild elev utan är spritt till flera årskurser och är ständigt återkommande varje år.

5.2 Analys av resultat utifrån KASAM

5.2.1 Begriplighet

Theodin Jakobsson förklarar (2007, s.189) att elever får en hög känsla av begriplighet då de förstår vad undervisningen går ut på, samt varför vissa moment skall genomföras. De intervjuade lärarna har olika syn på hur man skall gå tillväga för att öka förståelsen för ämnet idrott och hälsa samt fysisk aktivitet i allmänhet. De flesta menar på att en viktig del i arbetet är att få eleverna medvetna om vad det innebär att aktivera sig, även ur ett livslångt perspektiv. Alla lärare arbetar med de mål som skolverket har tagit fram och de har förhoppningar om att deras lektioner ska påverka eleverna på ett positivt sätt. Även om de flesta lärarna menar på att målen är viktiga att utgå från i syfte till att göra det mer begripligt för eleverna, så tror de samtidigt att målen är svåra för högstadielärover att förstå fullt ut.

Enligt Thedin Jakobsson (2007, s.189) så är det viktigt för läraren att ta ställning till vad som skall göras i undervisningen samt kunna resonera kring valet av moment och övningar. Vid lektionsplaneringen bör även läraren fundera kring hur undervisningen bör genomföras för att vara begriplig för studenten men även ur ett längre perspektiv. De intervjuade lärarna förklarade att de har ett syfte med sin lektionsplanering och försöker se till att både individanpassa dem. Vad gäller elevernas inflytande på själva lektionsinnehållet så förklarade lärarna att det inte fanns något större utrymme för detta.

Det faktum att eleverna inte riktigt förstår kursplanen samt att de inte får sin röst hörd vid lektionsinnehållet kan vara faktorer som minskar begripligheten för dem vad gäller ämnet Idrott och hälsa. Antonovsky (2007, s.42-43) förklarar att då en individ känner begriplighet så tycks saker och ting utvecklas så som denne har tänkt sig. Sett ur resultatet från denna studie så tycks lärarna inte kunna ge de rätta förutsättningarna för eleverna att kunna förstå varför saker sker, och varför undervisningen är som den är.

5.2.2 Hanterbarhet

Thedin Jakobsson (2007, s.190) förklarar att då en elev har hög känsla av hanterbarhet, så känner den att rätt resurser finns tillgängliga för att en uppgift skall kunna genomföras, eleven tycks känna en trygghet. Att individanpassa lektionerna var något som alla lärare tyckte var viktigt att göra. Lärarna hade olika sätt att göra detta på. Två av lärarna talade mycket om hur viktigt det var att svårighetsanpassa lektionerna så att alla i alla fall kunde göra någonting, alltså att det fanns både lätta och svåra övningar vid samma moment. En annan lärare förklarade att det var viktigt att arbeta med begreppet avdramatisering, det vill säga att man som lärare ser till så att ingen känner sig utpekad, uttittad eller liknande. I enlighet med Thedin Jakobssons (2007, s.190) tankar kring begreppet hanterbarhet, där hon förklarar hur läraren skall organisera undervisningen så att eleven känner en trygghet då en övning eller uppgift skall genomföras, så tycks även de intervjuade lärarna arbeta mycket med just detta.

Thedin Jakobsson (2007, s.190-191) talar även om hur det är viktigt att som lärare ha koll på eleverna, deras personliga resurser, för att utifrån detta kunna planera sina lektioner. Har läraren en bra överblick på eleverna så kan lektionen organiseras på ett sätt där alla kan lyckas. Eleverna känner då att de har rätt redskap att förfoga över under lektionen, vilket i sin tur ökar hanterbarheten.

De flesta av de intervjuade lärarna förklarade att de hade bra koll på vilka förmågor och kunskaper som deras elever hade, samt att de utifrån dessa försökte planera sina lektioner. Vissa lärare fokuserade mer på just detta än andra. Enligt Antonovsky (1991, s.40-41) så är de redskap som en elev kan använda sig av både egna förmågor men också hjälp som den kan få utifrån i form av familj, kollegor, lärare eller liknande. I denna studies resultat går det att utläsa hur lärarna försöker se till så att eleverna känner att de situationer som de utsätts för i undervisningen är hanterbara.

5.2.3 Meningsfullhet

Enligt Antonovsky (1991, s.40) så tar meningsfullheten hänsyn till vilken utsträckning som en individ känner att det som den gör i livet har någon mening. En individ som har hög känsla av meningsfullhet tycks se svårigheter som utmaningar. Thedin Jakobsson (2007, s.190-191) förklarar hur det är viktigt att som lärare se till så att lektionerna känns meningsfulla för eleverna, och att de vill delta. Detta genom att göra lektionerna engagerande, lustfyllda men samtidigt även utmanande. De flesta av de intervjuade lärarna arbetade mycket med just detta, men på olika sätt. Två av lärarna talade mycket om hur lek var ständigt återkommande inslag i deras undervisning, för att eleverna skulle tycka att det var kul men även för att skapa en sammanhållning inom gruppen.

Thedin Jakobsson (2007, s.191) förklarar hur läraren även skall våga genomföra moment eller aktiviteter som inte alltid är populära hos eleverna. Detta för att det skall vara utmanande och skall ge möjligheter för nytt lärande. Elever tycker olika och vissa aktiviteter kan därför kännas meningslösa för några, medan de känns meningsfulla för andra. Tre av de tillfrågade lärarna förklarade att de ofta såg till att ha stor variation i sin idrottsundervisning, så att eleverna skall få chansen att prova på nya aktiviteter.

De flesta lärarna var ense om att det var viktigt att hela tiden jobba med att motivera sina elever och få dem att förstå vad det egentligen innebär att vara fysiskt aktiv, både för stunden, men även sett ur ett livslångt perspektiv. Detta i enlighet med hur Thedin Jakobsson (2007, 191-192) förklarar att detta motivationsarbete är något som tros leda till ökad meningsfullhet hos eleverna och därför är något som alla lärare bör sträva efter.

5.2.4 Relationen mellan de tre komponenterna i KASAM

Antonovsky (1991, s.42-43) förklarar hur alla de tre komponenterna som samspelar inom begreppet KASAM är viktiga var för sig men att de tycks ändå ha olika tyngd beroende på situationen som uppstår. Meningsfullheten ses som den viktigaste komponenten i KASAM, ifall denna är hög och de två andra komponenterna ligger på en låg nivå hos individen så tycks dessa ändå klara sig genom olika hinder och övervinna eventuella motgångar. Alla lärare var ense om att det hela tiden var viktigt att motivera sina elever till att vilja aktivera sig för att på så sätt öka den viktigaste komponenten inom KASAM, meningsfullheten.

Vidare talar Thedin Jakobsson (2007, s.189) om hur det är viktigt att utgå ifrån alla komponenter i KASAM för att eleverna skall vilja vara delaktiga. Hon förklarar att det som lärare är viktigt att fundera kring hur organisationen i undervisningen ska formas så att den blir begriplig hanterbar och meningsfull för eleverna. Lärarna på skolan verkar arbeta med detta, men det verkar dock brista en aning i att få undervisningen begriplig alla gånger, främst för att eleverna inte tycks förstå läroplanen fullt ut. Antonovsky (1991, s.43) förklarar att begripligheten är högre upp i rankordningen än hanterbarheten, detta eftersom att individen måste förstå situationen, undervisningen, för att kunna hantera den. Vad gäller hanterbarheten så verkar lärarna arbeta mycket med detta då de flesta svarade att individanpassning var något mycket viktigt men att elevinflytandet kunde bli bättre. Meningsfullheten är något som enligt lärarna förhoppningsvis ökar då de hela tiden försöker motivera sina elever till att vilja delta.

6. Diskussion

I det här avsnittet kommer studiens resultat att diskuteras. Detta tillsammans med tidigare forskning och centrala begrepp för studien. Vidare kommer metoden som användes att diskuteras kring i jämförelse med tidigare forsknings metoder.

6.1 Resultatdiskussion

Syftet med denna undersökning var att se hur lärare arbetar med att motivera sina elever till att vara fysiskt aktiva, både vad gäller deltagande på lektionerna men även sett ur ett livslångt perspektiv. Mitt resultat visar på att lärarna har olika sätt att handskas med omotiverade elever men att ett värdefullt redskap i motivationsarbetet är att skapa en bra relation till eleven och

försöka förstå den, ge dem en trygghet. Relationsarbetet och ett bra bemötande till sina elever är också något som tidigare forskning också pekar på. Jenner (2004, s.23) anser detta är en viktig faktor för den syn eleverna kommer att få på ämnet idrott och hälsa.

Mina resultat visar vidare på att lärarna har en känsla av att eleverna blir mer motiverade vad gäller idrottsundervisningen då den utformas på ett roligt och intressant sätt. Att forma en bra undervisning verkar vara något som alla lärarna strävar efter, även om de erkänner att det ibland inte är det lättaste. Elevinflytandet kring lektionsplaneringen är något som verkar fattas hos alla lärare. En lärares oförmåga att kunna forma en undervisning som känns meningsfull för eleverna resulterar i att de blir omotiverade. Detta är något som är i enlighet med det som begreppet KASAM står för. Antonovsky (2007, s.43-44) förklarar att en uppgift skall vara så pass utmanande att individen som ställs inför den skall känna en meningsfullhet och inspiration för att vilja genomföra den. Thedin Jakobsson (2007, s.191) har tolkat KASAM utifrån ett skolperspektiv och hon menar att det som lärare är viktigt att se till så att eleverna är engagerade och delaktiga i idrottsundervisningen. Ifall eleverna inte känner en meningsfullhet så kommer de istället att förbli omotiverade.

Mina resultat visar vidare på att det ibland kan vara svårt att motivera och nå ut till alla elever. Det kan vara svårt att nå fram hela vägen till dem av någon anledning och vissa elever tycks ha en inställning som är svår att ändra på. Lärarna önskar att mer tid kunde åsidosättas för att få med alla elever, att lyckas bygga upp en tillit mellan lärare och elever, något som mitt resultat visar på är viktigt vid motivationsarbetet. Ifall lärarna hade haft mer tid för varje enskild elev så skulle det kanske vara lättare för lärarna att få reda på varför vissa elever inte vill vara med på lektionerna och varför vissa har ett lågt intresse för fysisk aktivitet. Att motivationen hos en elev är låg kan bero på många olika orsaker, exempelvis att eleven inte mår bra, olika hemförhållanden, levnadsvillkor och social position. Tidigare forskning styrker även det faktum att det sociala nätverket är en viktig motivationsfaktor för individer. Smith och Smoll (1996, s.4 ff), Perry och Hoffman (2010, s.6) samt Wu och Pender (2002, s.28 ff) har i sina respektive studier kommit fram till att det sociala nätverket är av oerhört stor betydelse för ett ökat idrottsutövande bland barn och ungdomar.

Elever som går på högstadiet är i en känslig ålder och i dagens samhälle ses pengar, berömmelse, framgång och utseende som något viktigt. Eleverna möts dagligen av intryck

och olika påståenden från media, familj och andra i sin omgivning. Gruppträck ses som vanligt förekommande bland ungdomar i denna ålder. Ungdomar försöker finna sig själva och på så sätt forma en egen identitet. Läraren skall vara där som en stöttepelare och se till att eleverna får en möjlighet att stärka sin självkänsla. Det framträder i studiens resultat att vissa lärare tror att elever inte vill vara med på en lektion för att de av någon anledning är rädda för att misslyckas eller att de helt enkelt inte vågar av någon annan anledning. Även utifrån tidigare forskning så tycks självkänsla och motivation vara två begrepp som samverkar med varandra. Kahn et alii (2007, s.369ff) har i sin studie kommit fram till att killar och tjejers självförtroenden var en viktig faktor till att de var fysiskt aktiva. Enligt Jenner (2004, s.23-24) så är det lärarens uppgift att uppmärksamma alla elever. Läraren skall även kommunicera och skapa relationer med dem. Utifrån lärarnas intervjuer och tidigare forskning så är min tolkning att detta är något som leder till ökad motivation bland eleverna samt att det ger eleverna en starkare självkänsla när de känner sig sedda och hörda. De kommer att hantera motgångar lättare och våga prova på nya saker, samt inte ge upp när de upplever att något känns svårt. Enligt Antonovsky (1991, s.40-41) så kommer individer med hög nivå av meningsfullhet känna att svårigheter och nya aktiviteter som utmaningar istället för något jobbigt.

6.2 Metoddiskussion

I min studie har jag valt att använda mig av en kvalitativ metod i form av intervjuer med öppna frågor. Mitt urval är ett mindre antal lärare som jag valt att intervjua från Stockholmsområdet. Svaren har jag fått från fem olika lärare och detta representerar inte lärare i allmänhet, utan endast de fem lärare som deltog i min studie. I min studie har jag valt att anonymisera främst för att jag inte vill att fokus ska vara på vilka lärarna är och var de arbetar, därmed är jag medveten om att min validitet minskat. Inför intervjuerna fanns det vissa svårigheter med att boka in tider, vid några tillfällen blev intervjuerna inställda med kort varsel och flyttades fram någon dag. Jag använde mig av samma frågor vid alla intervjuer men då jag hade öppna frågor så skiljde sig uttömningen i intervjuerna. Hade jag använt en mer styrd intervjuform tror jag det finns risk att lärarna inte känt sig lika avslappnade. Något jag upplevde var dock att det vid vissa tillfällen kunde varit mer fördelaktigt med mer strukturerade frågor då lärarna ibland började sväva ut i sina svar.

Vid intervjuerna gav lärarna sitt samtycke till att intervjuerna spelades in. Trots att lärarna var införstådda med att de skulle vara anonyma fick jag en känsla av att de var försiktiga med sina svar. Att spela in intervjuerna anser jag var bra då jag efteråt kunna transkriberade intervjuerna. Detta resulterade i att jag kunde fokusera på frågorna i intervjuerna och efteråt kunna lyssna igen på svaren som jag fick. Jag har därmed fokuserat på vad lärarna sagt och inte vad jag ansåg att de menade. Under processen med att sammanställa det insamlade resultatet anser jag att jag fick bra underlag i förhållande till mitt syfte och frågeställningar. I studiens resultat kan man se att det finns vissa likheter med andra studier som gjorts inom detta område. Detta tyder på att det finns en sannolikhet att man skulle kunna få fram ett liknande resultat i en studie med fler intervjuade personer. Utifrån upplägget av intervjuerna anser jag mig använt de forskningsetiska principerna på ett korrekt sätt.

Ett annat alternativ av val till metod hade kunna varit observation och då hur lärarna arbetar på lektionerna med att motivera. Detta kanske i kombination med intervjuer. Att jag inte valde denna metod beror främst på tidsbrist.

7. Slutsats

Syftet med studien var att undersöka hur idrottslärare kan arbeta för att öka ungdomars intresse för ämnet idrott och hälsa men även fysisk aktivitet i allmänhet. Frågeställningarna var:

- Hur anser idrottslärarna att de kan arbeta för öka elevers intresse för fysisk aktivitet?
- Anser idrottslärarna att elevernas intresse för idrott uppnås enligt skolverkets kursplan och isåfall på vilket sätt?
- Vilka problem kan idrottslärare stöta på i arbetet med att få ungdomar motiverade till fysisk aktivitet under idrottslektionerna?

Jag anser att jag har lyckats besvara mitt syfte och mina frågeställningar med hjälp av de genomförda intervjuerna samt använd litteratur. Slutsatsen är att lärarna tycks ha den rätta kunskapen för att motivera sina elever till att vara fysiskt aktiva, men att det inte alltid är ett enkelt arbete. Skolan är en institution som har en stor betydelse och en påverkan på barn och ungdomar. Förutsättningarna för ett hälsofyllt liv har sin grund i skolan. Idrottslärarna är därför viktiga pjäser som har stor påverkan på eleverna och är därför utav värdefull betydelse

för ett välmående samhälle. Att vara idrottslärare är ett utmanande yrke som kräver en hel del engagemang. Det gäller att få med sig alla elever och se till att de vill röra på sig, och att det är något som är roligt och utmanande.

Motivation och motivationsarbete är två centrala begrepp i skolans värld, oavsett ämne. Jag tror att det är betydligt svårare att arbeta med motivation än vad många tror. Det är därför utav stor vikt att som framtida idrottslärare ta del av andra idrottlärares kunskap och erfarenhet kring motivationsarbete. Jag tror att självreflektion och diskussion kring detta ämne är viktigt att använda sig av för att kunna utveckla sin egen lärarroll.

Vad gäller vidare forskning så skulle det vara intressant att även ta del av elevernas åsikter kring motivation. Vad är det som motiverar dem? Hur tror dem att en lärare kan se till så att de blir så pass motiverade att de alltid vill delta på idrottsundervisningen?

Käll- och litteraturförteckning

Tryckta källor

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

Antonovsky, A (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur

Einarsson, C. & Chiriac, E.H. (2002). *Gruppobservationer, Teori och praktik*. 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 Universitet: institutionen för idrott och hälsa.

Faskunger, J. (2008). *Barns miljöer för fysisk aktivitet – samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och förelsefrihet hos barn och unga*. Östersund: Statens Folhälsoinstitut

Granbom, Anna-Karin. (1998). *Att motivera till hälsa*. Lund: Studentlitteratur

Hassmén, P, Hassmén, N & Plate, J *Idrottspsykologi*. Natur och Kultur: Stockholm.

Imsen, G. (2000). *Elevers värld: introduktion till pedagogisk psykologi*. Lund: Studentlitteratur.

Jenner, H. (2004). *Motivation och motivationsarbete i skola och behandling*. Kalmar. Lenanders grafiska AB.

Kahn, J.A., Huang, B., Gillman, M.W., Field, A.E., Austin, S.B., Colditz, G.A. & Frazier, A.L. (2007) *Patterns and Determinants of Physical Activity in U.S. Adolescents*. *Journal of Adolescent Health*, 42, 369-377

Larsson, H & Meckbach, J (red) (2007). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Författarna och Liber AB.

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

Larsson, L. (2002). *Idrott och hälsa är ingenting för mig: en studie av elever som ej deltar i Idrott och hälsa A i två gymnasieskolor*. D-uppsats. Stockholm: Idrottshögskolan.

Nordiska Rådet. Nordic Nutrition Recommendations. 4. uppl. *Integrating nutrition and physical activity*. Rapport Nord 2004:13.

Riksidrottsförbundet (2009). *Varför idrott och fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdomar. Fakta och argument*. Växjö: Offset

Schäfer Elinder, L & Faskunger, J. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Statens folkhälsoinstitut, nr 13. Huskvarna: Socialstyrelsen.

Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet*.

Statens beredning för medicinsk utvärdering (2007). *Metoder för att främja fysisk aktivitet*. Mölnlycke: Elanders Infologistics Väst AB

Wu, T-Y. & Pender, N. (2002). *Determinants of Physical Activity Among Taiwanese Adolescents: An Application of the Health Promotion Model*. *Research in Nursing & Health*, 25, 25-36.

Thedin Jakobsson, Britta (2007). Att undervisa i hälsa. I Håkan Larsson & Jane Meckbach (red) *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Liber AB: Stockholm

Trost, Jan (2010). *Kvalitativa intervjuer*. 4.[omarb] uppl. Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer*. Stockholm: Vetenskapsrådet

Elektroniska källor

Nationalencyklopedin: *Definition av motivation*

<http://www.ne.se/motivation> [2013-11-22]

Bilaga 1

Syfte och frågeställningar: Syftet med studien är att undersöka hur idrottslärare kan arbeta för att öka ungdomars intresse för ämnet idrott och hälsa men även fysisk aktivitet.

Frågeställningar:

- Hur anser idrottslärarna att de kan arbeta för öka elevers intresse för fysisk aktivitet?
- Anser idrottslärarna att elevernas intresse för idrott uppnås enligt skolverkets kursplan?
- Vilka problem kan idrottslärare stöta på i arbetet med att få ungdomar motiverade till fysisk aktivitet under idrottslektionerna?

Vilka sökord har du använt?

Fysisk aktivitet, physical activity, motivationsfaktorer, motivation, determinants, idrottslärare, PE teachers.

Var har du sökt?

Google Scholar, Sportdiscus, Diva, Skolverket

Sökningar som gav relevant resultat

*Google Scholar: motivationsfaktorer och idrott, fysisk aktivitet och fritid
Sportdiscus: physical activity and determinants*

Kommentarer

Det fanns en hel del material och tidigare forskning kring detta område, det svåra var att välja ut vad som är relevant just för denna studien.

Bilaga 2

Intervjufrågor

Lärarens bakgrund

Vilken utbildning har du?

Hur länge sen var det du examinerades till lärare?

Hur många år har du arbetat med elever på högstadiet?

Undervisar du i något mer ämne?

Hur ser din idrottsliga bakgrund ut?

Lektionsarbetet

Hur ser dina idrottslektioner ut?

Finns det något/några moment som får en högre prioritering än andra?

Vilken kunskap/förmåga anser du vara den viktigaste hos en elev i ämnet Idrott och hälsa?

Får eleverna vara med och bestämma innehållet på dina lektioner?

Försöker du anpassa dina lektioner så att alla får vara med, isåfall på vilket sätt?

Anser du att elevernas intresse för idrott och fysisk aktivitet uppnås enligt kursplanen? (Målet

”Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Genom undervisningen ska eleverna få möta många olika slags aktiviteter. Eleverna ska också ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet.”(Skolverket, 2011)

Problem

Upplever du att det finns ett problem med elever som är omotiverade?

Isåfall hur stor är denna omfattning med omotiverade elever?

Ser du något samband med elever som är omotiverade och elever som har hög frånvaro?

Finns det något samband sett ur kön, social bakgrund och kulturell synvinkel?

Motivationsarbetet

Hur gör du för att skapa förståelse hos dina elever gällande fysisk aktivitet sett ur ett livslångt perspektiv?

Hur bemöter du de elever som är omotiverade eller ”inaktiva”?

Hur kan du som lärare få elever att känna sig trygga i att delta på idrottslektionerna?

Har du några särskilda verktyg som fungerar bättre än andra vad gäller omotiverade elever?
Vilka problem tycks vara mest vanliga i motivationsarbetet?