



”Det är inte så att man typ har ångest inför lektionen eller nåt sånt där”

– En kvalitativ studie kring hur olika moment i
idrott och hälsa upplevs av elever

Malin Almén & Sofia Turesson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete på avancerad nivå 101: 2014

Lärarprogrammet: 2010-2014

Handledare: Rolf Carlson

Examinator: Karin Redelius



**”It's not like you've got anxiety before
class or something like that”**

– A Qualitative Study of How Pupils Experience
Different Elements of Physical Education

Malin Almén & Sofia Turesson

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES
Master Degree Project 101: 2014
Teacher Education Program: 2010-2014
Supervisor: Rolf Carlson
Examiner: Karin Redelius

Sammanfattning

Syfte: Syftet med undersökningen är att granska olustmoment inom ämnet idrott och hälsa. Studiens frågeställningar är:

- Vilka moment inom idrott och hälsa uppfattar eleverna i denna studie som olustiga?
- På vilket sätt upplevs momenten som olustiga?

Metod: En kvalitativ undersökning med halvstrukturerade intervjuer utfördes på åtta elever mellan 9 och 18 år, på en grundskola och ett gymnasium i samma geografiska område i närheten av Stockholm. De deltagande eleverna var en flicka och en pojke i årskurs tre, sex och nio samt andra året på gymnasiet.

Resultat: Aktiviteter kan ge upphov till situationer som kan uppfattas som olustiga. Exempelvis kan fotboll leda till inaktivitet och därmed känslor av utanförskap, samtidigt som samarbetsövningar med fysisk närkontakt kan leda till ångest. Vikten av att vara duktig på en aktivitet för att det ska kännas roligt diskuterades av många elever, speciellt i tävlingsammanhang. Stress över betyg samt en alltför seriös stämning ansågs även det leda till olustkänslor. Det uttrycktes ett starkt missnöje över ofräscha duschar och toaletterna på grundskolan. Några elever fann det olustigt att duscha av olika anledningar. Studien pekar på vissa skilda åsikter såväl mellan åldrar som mellan kön, dock inget generaliserbart.

Slutsatser: Vi tror att en förutsättning för att kunna undvika olustkänslor är att identifiera dem och dess ursprung. Om de elever som idag känner sig inaktiva inkluderas mer i olika aktiviteter kanske det leder till att andra känslor och upplevelser kopplas till dessa. Ifall eleverna ges förutsättningar till att hantera situationen bättre än vad de idag upplever att de gör, skulle känslan av sammanhang förhoppningsvis öka, och därmed även elevernas lust och vilja till att delta. Ett stort ansvar ligger självfallet på lärarna, som ska lyckas inspirera, inkludera och aktivera.

Abstract

Aim: The purpose of this study is to survey unpleasant moments in physical education. The question formulations of the study are:

- Which moments in physical education are perceived as unpleasant by the pupils in this study?
- In which way do these moments perceive as unpleasant?

Method: A qualitative study with semi-structured interviews was conducted with eight pupils between 9 and 18 years old, at a school consisting of both elementary school and junior high, and also at a high school located in the same geographical area near Stockholm. The participating pupils were a girl and a boy in third, sixth and ninth grade as well as junior year of high school.

Results: Activities can create situations that may be perceived as unpleasant. For example, soccer can lead to inactivity and thus feelings of alienation, while cooperation exercises with close physical contact can lead to anxiety. The importance of being good at an activity in order to make it fun was discussed by many pupils, especially in a competitive context. Pressure from grades as well as an overly serious atmosphere was also considered to cause unpleasant feelings. The pupils expressed strong dissatisfaction with the showers and toilets in elementary school and junior high. Some pupils felt uncomfortable to shower for different reasons. This study shows some differences of opinion both in between ages and gender, although, however, nothing generalizable.

Conclusions: We believe that a prerequisite to avoid unpleasant feelings is to identify them and their origin. If the pupils that feel inactive would become more included in various activities, it might lead to other feelings and experiences associated with them. If the pupils are given the opportunities to handle the situation better than what they currently feel like they are doing, the sense of coherence hopefully increase, and thus the students' desire and willingness to participate. The teachers need to take a major responsibility, since their task is to inspire, include and activate.

Förord

Först och främst vill vi tacka varandra för att vi inte bara har stått ut med varandra som samarbetspartners under ytterligare en uppsatsperiod, utan för att vi dessutom har gett varandra många skratt och fina stunder.

Dessutom vill vi rikta tacksamhet åt de engagerade och inspirerande lärare vilka har hjälpt oss under arbetets gång, samt självklart till de elever som har bidragit till intressanta, roliga och givande intervjuer.

Stockholm 2014-10-09

Malin och Sofia

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Bakgrund	1
2.1	Forskningsläge.....	3
2.2	Centrala begrepp	7
2.2.1	Olust	7
2.2.2	Moment	7
2.3	Teoretisk utgångspunkt	8
2.3.1	Antonovskys KASAM-begrepp	8
2.3.2	KASAM i idrott och hälsa.....	9
2.3.3	Fenomenologi.....	10
2.4	Syfte och frågeställningar.....	11
3	Metod	11
3.1	Val av metod.....	11
3.2	Urval	12
3.3	Intervjumall	13
3.4	Procedur.....	13
3.5	Databearbetningsmetoder	14
3.6	Tillförlitlighetsfrågor	15
3.7	Etiska överväganden.....	17
4	Resultat.....	18
4.1	Aktiviteter.....	19
4.2	Delaktighet	20
4.3	Lag och tävling	21
4.4	Läraren.....	22
4.5	Omklädningsrum	23
4.6	Betyg och prestation	25
5	Diskussion och analys	26
5.1	Olustiga moment inom idrott och hälsa.....	27
5.1.1	Aktiviteter.....	27
5.1.2	Delaktighet	28
5.1.3	Lag och tävling.....	29
5.1.4	Läraren	31
5.1.5	Omklädningsrum.....	31
5.1.6	Betyg och prestation.....	33
5.2	Jämförelse mellan åldrar.....	34
5.3	Jämförelse mellan flickor och pojkar	37

5.4	Kritisk värdering av metoden	39
5.5	Hur studiens resultat kan användas i idrott och hälsa.....	41
5.6	Förslag på vidare forskning	42
	Käll- och litteraturlista.....	43

Bilaga 1 - Litteratursökning

Bilaga 2 - Missivbrev

Bilaga 3 - Checklista för intervju (1)

Bilaga 4 - Checklista för intervju (2)

1 Inledning

Då skolan är en plats för alla innebär det att olika ämnen tilltalar olika personer mer eller mindre. Somliga tilltalas av naturvetenskapliga ämnen, andra av samhällsvetenskapliga. Vissa är mer praktiskt lagda, vissa mer teoretiska. Ämnet idrott och hälsa innefattar många moment som inte automatiskt påträffas i övriga ämnen. Vanligtvis byter eleverna om inför lektionen, duschar och återigen byter om efter lektionen. Oavsett hur stort intresset är för själva genomförandet av lektionen i idrott och hälsa kan detta kännas jobbigt. Dessutom innefattar ämnet ofta att samtliga vet hur det går för resterande, vem som klarar vad, vem som är snabbast och vem som är långsammast. Det är även det enda ämnet där kroppskontakt sker mer eller mindre frekvent.

Tidigare forskning (Redelius 2004a; Martin, Ntoumanis, Pensgaard & Pipe 2004; Bernstein, Phillips och Silverman 2011; Lake 2001; Skolverket 2013, s. 8 ff.; Skolverket 2003, s. 2) visar att det finns moment i samband med idrott och hälsa som elever uppfattar som olustiga. Inbegripna områden är exempelvis rädslan för att misslyckas, prestationsångest, tävlingsmoment, samarbete med personer som man inte tycker om samt obehagskänslor i samband med ombyte inför och efter lektioner. Under våra verksamhetsförlagda utbildningar har vi upplevt frånvaro som ett stort problem i idrott och hälsa. Dessutom finns svårigheter med inkludering av samtliga elever, då vissa förblir passiva under lektionerna. Det är av relevans för vårt kommande yrke att ringa in de problemområden som finns samt att ha kunskap kring hur problemen eventuellt skiljer sig åt för elever i olika åldrar och av olika kön. Vid kännedom om detta kan dessa områden förhoppningsvis undvikas. Genom denna undersökning avser vi närmare ta reda på vilka moment som elever i låg-, mellan- och högstadiet samt gymnasiet känner olust inför. Dessutom vill vi undersöka om känslorna av olust skiljer sig åt mellan elever i olika åldrar samt av olika kön.

2 Bakgrund

Skolverket redogör i såväl Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011 (Lgr11) (2011a, s. 5) som i Läroplan och ämnesplaner för gymnasieutbildning (Gy11) (2011b, s. 83) för att utbildningen ska gestalta och förmedla värden såsom människolivets okränkbarhet, individens frihet och integritet, alla människors lika värde, jämställdhet mellan

kvinnor och män samt solidaritet mellan människor. Vidare läggs fokus i Gy11 på att varje elev ska få stimulans att växa med uppgifterna och möjlighet att utvecklas efter sina förutsättningar. De ska möta respekt samt bli medvetna om att nya kunskaper och insikter är förutsättningar för personlig utveckling. Syftet med ovanstående är att lägga en positiv grundinställning till lärande och att återskapa den inställningen hos elever med negativa erfarenheter från skolan. En av skolans uppgifter är att stärka elevernas tilltro till sig själva och på framtiden. (Skolverket 2011b, s. 8)

Vad gäller kvinnors och mäns lika rätt och möjligheter beskrivs det i både Lgr11 (Skolverket, 2011a, s. 8) och Gy11 (Skolverket 2011b, s. 6) att skolan aktivt och medvetet ska främja detta. Detta definieras ytterligare i Lgr11 (Skolverket 2011a, s. 8) genom att belysa att elevers uppfattningar om vad som är kvinnligt och manligt beror på hur flickor och pojkar bemöts i skolan, och på vilka krav och förväntningar som ställs på dem. Vidare beskrivs skolans ansvar för att motverka traditionella könsmonster och att eleverna ska ges utrymme att pröva och utveckla sin förmåga och sina intressen oberoende av könstillhörighet (ibid.)

I Lgr11 (Skolverket 2011a, s. 7) och Gy11 (Skolverket 2011b, s. 9) står även att eleverna ska få möjlighet att ta initiativ och ansvar samt utveckla sin förmåga att arbeta såväl självständigt som tillsammans med andra. Vidare beskrivs i Lgr11 (Skolverket 2011a, s. 10) att eleverna ska få en harmonisk utveckling genom att få möjligheter att pröva, utforska, tillägna sig och gestalta olika kunskaper och erfarenheter. Det betonas även att skolan ska ge trygghet och lust att lära, och att den utgör en viktig roll för personlig trygghet och självkänsla. Dessutom har varje elev rätt att få utvecklas i skolan och att få känna på den tillfredställelse som det ger att göra framsteg och övervinna svårigheter. (ibid.)

Lärarens uppgift är att utgå ifrån den enskilda elevens behov, förutsättningar, erfarenheter och tänkande. Dessutom ska läraren stärka varje elevs självförtroende samt vilja och förmåga att lära och se till att undervisningen präglas av ett jämställdhetsperspektiv. Eleverna ska stimuleras, handledas och stöttas. Arbetet ska organiseras och genomföras så att eleverna upplever att kunskap är meningsfull och att den egna kunskapsutvecklingen går framåt. Utöver detta ska läraren se till att eleverna stimuleras till att använda och utveckla hela sin förmåga. (Skolverket 2011a, s. 14; Skolverket 2011b, s. 11)

Mot denna bakgrund finner vi det nu intressant att titta närmare på hur elever uppfattar olika moment inom ämnet idrott och hälsa. Kan det vara så att moment som elever finner olustiga kan vara ett hinder för att nå upp till ovanstående mål och riktlinjer?

2.1 Forskningsläge

Redelius (2004a) har undersökt om det är något som kännetecknar de elever som känner obehag inför ämnet idrott och hälsa samt vad i ämnet det är som eleverna upplever som negativt. Studien omfattar ett riksrepresentativt urval på 677 elever i åk 9 (347 flickor samt 330 pojkar) och genomfördes med hjälp av frågeformulär. Dessutom intervjuades 40 elever i åk 8 varav hälften, genom enkätfrågor, klassats som mycket fysiskt aktiva och hälften som icke fysiskt aktiva. Utifrån hur eleverna i årskurs nio besvarade formuläret delades de in i tre olika grupper: positivt, negativt eller neutralt inställda till idrott och hälsa. 33 procent av flickorna och 46 procent av pojkarna var positivt inställda medan 21 procent av flickorna och 11 procent av pojkarna var negativt inställda.

Det konstaterades att negativt inställda elever, i större utsträckning än de som var positivt inställda, tror att deras föräldrar tycker ämnet idrott och hälsa är oviktigt alternativt inte vet vad föräldrarna tycker. De negativt inställda eleverna visade sig dessutom föredra särundervisning (undervisning för flickor och pojkar separat) i större utsträckning än de positivt inställda eleverna. Även tilltron till den egna förmågan inom idrott skilde de båda grupperna åt. Positivt inställda elever har en större tilltro till sin egen kroppsliga förmåga, vilket även återspeglas i deras betyg. (ibid.)

Dessutom jämfördes även flickor och pojkar. Det framkom att likheterna mellan exempelvis positivt inställda flickor och positivt inställda pojkar är fler än mellan positivt inställda flickor och negativt inställda flickor. Variationen inom könen är alltså större än mellan könen, vilket enligt Redelius medför en svårighet i att säga huruvida ämnet tillgodoser pojkar mer än flickor. Det framkom snarare att de som hamnar i skymundan tycks vara elever utan föreningsidrottsbakgrund. (ibid.)

I intervjuerna med elever i årskurs åtta framkom att en av anledningarna till varför man ogillar ämnet är rädslan för att misslyckas och tanken på vikten av att prestera. Det finns en

rädsla för att bli utskrattad. Vad som anses vara roligt tycks därför gå hand i hand med vad man är bra på samtidigt som det man är mindre bra på uppfattas som tråkigt eller olustigt. (Redelius 2004a)

Några år efter Redelius undersökning utförde Bernstein, Phillips och Silverman (2011) en intervjustudie på amerikanska elever för att ta reda på elevernas attityd till tävlingsmoment under lektioner i idrott och hälsa. I studien deltog 24 elever från sex olika skolor i årskurs sex och sju. Med elevernas lärares hjälp samt utifrån forskarnas egna observationer kategoriserades eleverna i tre olika nivåer: hög-, medel- eller lågpresterande. De elever som ansågs vara högpresterande tilltalades mest av moment där fokus inte låg alltför mycket på tävling, de medelpresterande framhöll utmanande aktiviteter och de lågpresterande förespråkade aktiviteter som inkluderar samarbete. (ibid.)

Det framkom att merparten av eleverna känner att det är viktigt att vara duktig för att kunna delta i tävlingar. Många uppfattar att vissa inte utvecklas under tävlingsmoment, framförallt de elever som inte kan särskilt mycket från början och därmed inte hinner lära sig aktiviteten ordentligt innan det är dags att gå vidare. Detta medför att de snabbt hamnar på efterkälken. I bollspelsammanhang har de inte förmågan att ta emot eller leverera passningar och hamnar ofta i skymundan på planen. De duktiga inkluderas samtidigt som de sämre exkluderas, vilket medför att enbart de som redan är kunniga inom aktiviteten utvecklas. Det framkom även att elever förstår meningen med jämna lag för att få till ett bra spel, men anser inte att lärarna lyckas med sina lagindelningar. Slutligen gillar eleverna inte den negativa atmosfären som skapas vid tävlingsaktiviteter, eftersom vissa blir för kaxiga vid vinst och tar förluster hårt. (ibid.)

Martin, Ntoumanis, Pensgaard och Pipe (2004) har undersökt bakomliggande orsaker kring bristande motivation till lektioner i idrott och hälsa, hur det visar sig bland eleverna och hur problemen kan kringgås. Först besvarades ett frågeformulär av 390 elever (280 pojkar, 152 flickor) i åldrarna 14-15 år från fyra olika engelska skolor, för att därigenom få reda på vilka som hade brist på motivation till deltagande under lektioner i idrott och hälsa. Av dessa var det 21 elever (6 pojkar, 15 flickor) som visade sig möta kriterierna som stämde in på att vara omotiverade till ämnet, och de fick därmed delta i den fortsatta studien. Faktorer som framkom som negativa kring idrott och hälsa var att ämnet inte känns viktigt, att eleverna har

en bristfällig motivation till att utvecklas och att ämnet är tråkigt. Dessutom ansåg flertalet elever att de inte fick vara med och välja aktiviteter, att ämnet finns i skolan eftersom regeringen har bestämt att det ska finnas med i läroplanen och att de endast deltar för att de måste. (Martin et al. 2004)

Vidare tog eleverna upp att de inte blir uppmuntrade av läraren att hjälpa varandra. Samarbete med personer man inte gillar framhålls även det som negativt eftersom att det hämmar ens egen vilja till att arbeta hårt. Flertalet hävdade att det känns olustigt eller patetiskt med tävlingar och försöker därmed undvika momentet. Många anser också att de får för lite individuell uppmärksamhet från läraren, att läraren skriker mycket och i för stor utsträckning fokuserar på regler och på de elever som är duktigast. Att idrotta utomhus i för kallt väder lyftes även det som ett problem. Flickor uttryckte en oro kring idrottskläder, omklädning och duschning. (ibid.)

Lake (2001) har även han studerat faktorer i skolans idrott- och hälsoundervisning som kan uppfattas som negativa av elever. Dessutom har han undersökt vilka känslor eleverna kopplar till dessa faktorer. Utöver att studera vad som uppfattas som negativt har han även sökt svar på vad neutralt samt positivt inställda elever till ämnet har för motiv till sin attityd. Det framkom gemensamma orsaker till varför eleverna antingen uppskattar eller ogillar ämnet. Både sport och lagspel visade sig vara nyckelord både för varför vissa elever uppskattar ämnet eller tvärtom avskyr det. Likaså gällde tävlingsmomentet. Negativt inställda elever lyfter tävling som något olustigt medan positivt inställda elever talar om både utmaning och vinnande som något positivt inom ämnet. Känslor som uppstår hos de negativt inställda eleverna är inkompetens, frustration, påtvingad delaktighet samt negativa reaktioner på läraren. Känslor som de positivt inställda eleverna förknippar med ämnet idrott och hälsa är istället kompetens och personlig utveckling. (ibid.)

Skolverket genomför kontinuerligt nationella attitydundersökningar för att undersöka frågor som rör trivsel och trygghet, relationen mellan elever och lärare, lärarnas kompetens, stress och krav i skolan samt kränkningar. I rapporten som sammanställdes från en undersökning gjord 2012 framkommer bland annat att yngre elever (årskurs fyra till sex) är mer positiva till lärarnas undervisning än de äldre eleverna (årskurs sju till nio samt gymnasieelever). Eleverna

upplever dessutom att de trivs med skolarbetet, men gymnasieelever trivs något mindre med det än grundskoleelever. Fler yngre än äldre elever tycker dessutom att det är kul att gå till skolan. Bland de yngre eleverna svarar 90 procent att de aldrig skolkar, men i gymnasiet har andelen sjunkit till 40 procent. Andelen elever som känner sig stressade ökar med stigande ålder och äldre flickor är de som känner sig mest stressade. (Skolverket 2013, s. 8 ff.)

I likhet med eleverna i Martins et al. studie (2004) framkom att eleverna i Skolverkets undersökning är missnöjda med skolans omklädningsrum, duschar och toaletter. Dessutom visar Skolverkets rapport (2013, s. 13 ff.) att mobbning och kränkningar är vanligare i grundskolan än i gymnasieskolan och att de yngre eleverna känner sig mer otrygga och rädda än de äldre. Angående likabehandling anser nio av tio lärare att de behandlar pojkar och flickor likvärdigt. Bland elever uppger åtta av tio att de känner sig jämlikt behandlade. (ibid.)

Skolverket gjorde dessutom, på uppdrag från regeringen, en utvärdering av ämnet idrott och hälsa under hösten 2002. I rapporten lyfts såväl positiva trender som problemområden och dilemman. Bland de positiva delarna konstateras bland annat att fokus idag snarare läggs på lek och sociala färdigheter, rörelseglädje och att eleverna ska utveckla ett positivt förhållande till den egna kroppen, snarare än på prestation och tävlan. Det konstaterades också att den stora majoriteten av såväl elever som lärare trivs med ämnet och att en stor andel av eleverna upplever att de lärde sig mycket. (Skolverket 2003, s. 2)

I studien undersöktes vilka aktiviteter som var vanligast på lektionerna i idrott och hälsa samt vilka aktiviteter som pojkar respektive flickor helst föredrar. Utifrån de resultaten konstaterades att pojkarnas intressen tillgodoses mer än flickornas. Idrottslärarna i grundskolan anser inte att frånvaro var ett stort problem. Det gör däremot gymnasielärarna. I rapporten uppgav lärarna att tretton procent av gymnasieeleverna, jämfört med fyra procent av grundskoleeleverna, varit frånvarande ”den senaste skolveckan”. Vidare konstaterades att flickor deltog i mindre utsträckning än pojkar (Skolverket 2003, s. 19 ff.).

Tolv procent av eleverna i grundskolan vill inte byta om tillsammans med sina klasskamrater. I gymnasiet är andelen sju procent (Skolverket 2003, s. 26 ff.). I en granskning som Skolinspektionen gjort konstateras att miljön i samband med undervisning i idrott och hälsa inte är trygg för alla elever. Till exempel skiljer sig omklädningsrummet från många andra

miljöer i skolan i framförallt två avseenden; att det är en plats där elevernas kroppar utsätts för en intim och känslig situation samt att det är ett utrymme där vuxen personal sällan närvarar. Till följd av bland annat detta upplever vissa elever utsatthet i samband med dusch och omklädning i skolan. Vissa skolor försöker förebygga denna problematik genom praktiska åtgärden såsom att sätta upp bås eller draperier i duschutrymmena. (Skolinspektionen 2012, s. 22 f.)

Vissa skillnader mellan flickor och pojkar har konstaterats i idrott och hälsa. Pojkar tycker oftare att det är roligt, att de får visa vad de kan, att de känner sig duktiga, att de är trygga och orädda än vad flickor gör. Likaså uppger pojkar i större utsträckning än flickor att de är trötta och svettiga på lektionerna. Även elevers åsikter om sina kroppar har undersökts. Fler flickor än pojkar känner sig tjocka medan pojkar istället upplever att de är för magra. (Skolverket 2003, s. 26 ff.) Slutligen avslutas genusdiskussionen i Skolverkets rapport med konstaterandet att många flickor och pojkar är helt nöjda med idrott och hälsa, men att det finns en alldeles för stor grupp elever (främst flickor) som förblir passiva och inte utvecklar sin kunskap inom ämnet. Frågan ställs om vad som kan göras för att förändra detta. (ibid., s. 51)

Tidigare forskning har angripit orosmoment inom idrottsämnet utifrån olika syften. En mer samlad bild av vilka moment elever finner som olustiga tycks dock inte finnas. Denna studie har för avsikt att fylla detta tomrum.

2.2 Centrala begrepp

2.2.1 Olust

Begreppet olust i anslutning till fysisk aktivitet i allmänhet definieras av Redelius som "[...] känslan av att man känner sig obekvä, att man är ointresserad och inte har hittat någon fungerande form för sin träning[...]" (2004b, s. 27) Vi kommer att använda oss av definitionens första delar, alltså känslan av att vara obekvä och ointresserad.

2.2.2 Moment

Moment innefattar en mängd olika situationer kopplade till ämnet idrott och hälsa. Vid användning av ordet moment syftar vi på aktiviteter, omklädning, dusch, lagindelning,

utsatthet, tävlingsmoment, samarbete med mera. Helt enkelt alla olika delar som kan innefattas under lektioner i idrott och hälsa.

2.3 Teoretisk utgångspunkt

2.3.1 Antonovskys KASAM-begrepp

Studien har sin utgångspunkt i Aaron Antonovskys KASAM-teori (2005). KASAM är en förkortning av Känslan Av Sammanhang och definierades inledningsvis av Antonovsky som:

En global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomgripande och varaktig men dynamisk tillit till att ens inre och yttre värld är förutsägbar, och att det finns en hög sannolikhet för att saker och ting kommer att gå så bra som man rimligen kan förvänta sig. (Antonovsky 2005, s.17)

KASAM är en av komponenterna i det *salutogena synsättet* på begreppet hälsa. Utifrån denna synvinkel ses en individ inte som antingen frisk eller sjuk, utan istället tänker man sig ett flerdimensionellt kontinuum från hälsa till ohälsa. Fokus ligger på hälsa och inte på ohälsa. Hur människan hamnar vid och strävar mot den positiva polen i dimensionen hälsa-ohälsa är vad som är intressant. Motsatsen till detta är det *patogena synsättet*. Där ligger fokus istället på ohälsa, det vill säga sjukdomar och hur dessa förorsakas. (Antonovsky 2005, s. 16)

Vidare menar Antonovsky att KASAM-idéen grundar sig i de tre begreppen begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Med *begriplighet* menas hur inre och yttre stimuli uppfattas. En situation kan uppfattas som allt ifrån kaotisk, oväntad och oförklarlig till tydlig, strukturerad och sammanhängande. En människa med hög känsla av begriplighet är en person som ”förväntar sig att de stimuli som han eller hon kommer att möta i framtiden är förutsägbara, eller att de, när de kommer som överraskningar, åtminstone går att ordna och förklara”. (ibid., s. 42 ff.) Det är detta begrepp som främst ligger till grund för Antonovskys första definition av KASAM.

Hanterbarhet definierar Antonovsky som ”den grad till vilken man upplever att det står resurser till ens förfogande, med hjälp av vilka man kan möta de krav som ställs av de stimuli som man bombarderas av”. (ibid., s. 45) De resurser som krävs för att lösa en situation kan både finnas inom eller utanför personen ifråga. Det kan röra sig om egna färdigheter och

kunskaper såväl som av exempelvis familjemedlemmar, vänner, kollegor eller Gud. En person med hög känsla av hanterbarhet känner sig varken som ett offer eller orättvist behandlad.

(Antonovsky 2005, s. 45)

Hur mycket engagemang som en situation anses vara värd är slutligen vad som menas med *meningsfullhet*. En person med hög känsla av meningsfull är motiverad och engagerad.

Situationen känns viktig och utmanande samt värd känslomässiga investeringar. (ibid., s. 45 f.)

Då en situation uppfattas som såväl begriplig, hanterbar samt meningsfull för en individ har personen i fråga en hög KASAM och därmed goda förutsättningar att klara de utmaningar som situationen kräver (ibid., s.43 ff.). I och med insikten om sambandet mellan ovanstående tre komponenter och KASAM-begreppet kom Antonovsky att omformulera definitionen av KASAM, vilken vårt arbete kommer att utgå ifrån:

Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang. (Antonovsky 2005, s. 46)

2.3.2 KASAM i idrott och hälsa

Thedin Jakobsson (2007, s. 188 f.) menar att känslan av sammanhang är en viktig komponent i undervisningen för att barn och ungdomar ska vilja delta. Med Aaron Antonovskys salutogena synsätt som inspiration försöker hon därför tolka och ge svar på frågan om hur KASAM-teorin kan praktiseras i ämnet idrott och hälsa. Detta gör hon ur en lärares perspektiv och med de tre komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet som utgångspunkt. (ibid.)

Enligt henne går begriplighet hand i hand med de didaktiska frågorna *vad* och *varför*. Det är lärarens ansvar att förmedla till eleverna vad undervisningen innehåller och varför olika moment ska genomföras på ett visst vis. Detta påverkar *hur* undervisningen ska bedrivas. I den frågan behövs hänsyn tas även till vilka lokaler som finns tillgängliga, hur elevgruppen

fungerar i olika situationer samt till lärarens kunskaper. Undervisningen ska kännas begriplig både på kort och lång sikt. (Thedin Jakobsson 2007, s. 188 f.)

För att ge eleverna förutsättningar att känna hanterbarhet på lektionerna i idrott- och hälsa är det viktigt att få eleverna att känna sig trygga i det de gör. Eleverna behöver ges tillräckligt med resurser för att bemästra olika moment och situationer. Det kan handla om elevernas egna resurser (fysiska, psykiska och sociala) såväl som om yttre resurser såsom redskap och utrustning av olika slag. Som lärare är det viktigt att uppmärksamma samtliga elever och dessutom veta vad de har för kunskap inom olika områden. För att skapa ett tryggt klimat i gruppen bör även samarbetsövningar vara en del av undervisningen. (ibid., s. 190 ff.)

För att undervisningen ska kännas meningsfull för eleverna bör läraren vara delaktig och engagerad. Dessutom måste eleverna få utmanas oavsett vilken nivå de befinner sig på, även inom områden som inte nödvändigtvis tilltalar elevernas intressen. Thedin Jakobsson konstaterar dock att skapandet av nivåanpassade och utmanande situationer för samtliga elever ställer stora krav på lärarens profession. (ibid.)

Utifrån tidigare forskning konstateras att bristande motivation (Martin et al. 2004) och rädslan för att inte vara tillräckligt duktig (Redelius 2004a; Bernstein et al. 2011; Lake 2001) är två av anledningarna till somliga elevers negativa inställning till idrott och hälsa. Ur ett KASAM-perspektiv skulle dessa två orsaker botten i bristande känsla av såväl meningsfullhet som av hanterbarhet. Även graden av begriplighet skulle kunna diskuteras som en underliggande orsak till olustkänslor av detta slag.

Med ovanstående information som bakgrund finner vi det lämpligt att utgå ifrån Antonovskys KASAM-teori i denna studie kring hur barn och ungdomar upplever olika moment i idrott och hälsa.

2.3.3 Fenomenologi

Vidare faller det sig naturligt att studien har en fenomenologisk ansats, då den bygger på elevers upplevelser och tankar. Duesund (1995, s. 20 ff.) förklarar vad som skiljer dualism och fenomenologi åt, samt diskuterar de olika synsätten. Den franska filosofen Descartes anses ha tydliggjort dualismen, i vilken en uppdelning mellan kropp och tanke sker. (ibid.)

Till skillnad från dualismen hävdas inom fenomenologin att förhållandet mellan kropp och tanke står för något cirkulärt och sammansatt (Duesund 1995, s. 29 f.).

Brinkmann och Kvale (2009, s. 68) beskriver hur fenomenologin kan användas inom kvalitativ forskning. Då läggs fokus bland annat på medvetandet och livsvärlden samt en öppenhet för intervjupersoners erfarenheter. Dessutom innebär det en strävan efter att sätta förkunskapen åt sidan för att söka efter bestående essentiella meningar i beskrivningarna. I kvalitativa studier är fenomenologi generellt sett något som pekar på ett intresse av att förstå sociala fenomen utifrån personers egna perspektiv. Detta innebär att världen beskrivs som den upplevs av dem, enligt antagandet att den relevanta verkligheten är vad människor uppfattar att den är. Brinkmann och Kvale (2009, s. 43) beskriver det som att en halvstrukturerad livsvärldsintervju söker förstå den intervjuades perspektiv på teman i den levda vardagsvärlden.

2.4 Syfte och frågeställningar

Syftet med undersökningen är att granska olustmoment inom ämnet idrott och hälsa. Studiens frågeställningar är:

- Vilka moment inom idrott och hälsa uppfattar eleverna i denna studie som olustiga?
- På vilket sätt upplevs momenten som olustiga?

3 Metod

3.1 Val av metod

Syftet med undersökningen är att få en inblick i elevers syn på olika moment inom ämnet idrott och hälsa. Eftersom avsikten är att få en förståelse för individers tankar och känslor lämpar sig en kvalitativ ansats. Det innebär att vikten inte läggs på någon statistisk generaliserbarhet, utan att intresset istället ligger i att få ett djup i studien. En kvantitativ studie, där data inhämtas genom exempelvis enkäter, hade gett ett bredare material varifrån en viss sorts slutsatser skulle kunna dras. Det nu valda tillvägagångssättet med elevintervjuer ger istället djupare data att tolka under bearbetningsprocessen, vilket stämmer bättre överens med studiens syfte.

Vidare föll valet på att dessa intervjuer skulle vara av halvstrukturerad karaktär, vilket innebär att intervjumallar utformas utifrån vilka områden som avses behandlas. Till varje område formuleras förslag till frågor, men intervjuerna behöver inte nödvändigtvis följa dessa frågor utan styrs, inom ramarna för de uppsatta områdena, främst av den intervjuades svar och berättelser (Brinkmann & Kvale 2009, s. 146).

3.2 Urval

Studien utfördes på åtta elever mellan 9 och 18 år, vars skolor (en grundskola och ett gymnasium) ligger i samma geografiska område i närheten av Stockholm.

Idrottslärarna på grundskolan bad oss att komma dit en vecka innan genomförandet av studien för att presentera oss själva, undersökningens syfte samt elevernas roll i undersökningen. Det vi efterfrågade var frivilliga elever som var villiga att prata om olika moment inom ämnet idrott och hälsa. Denna strategi skulle kunna medföra att endast en viss personlighetstyp skulle komma att skildras, vilket vi var medvetna om. Det visade sig vara många som var intresserade av att delta. Inför intervjun fick därför deras lärare hjälpa oss att utse vilka av de frivilliga som denne ansåg skulle passa studiens syfte bäst, det vill säga elever som skulle kunna formulera och framföra åsikter kring ämnet. Då detta beslutats meddelade läraren de berörda eleverna så att de var förberedda när de skulle komma att intervjuas.

På gymnasiet stod läraren för presentationen av studien och förfrågan till elever. Vid tidigare mailkontakt med läraren hade ett kort exempel på hur presentationen skulle gå till skickats, tillsammans med en ytterligare beskrivning av vilken typ av personer vi sökte. När urvalet var gjort fick vi komma dit och genomföra två intervjuer med två frivilliga elever som visste att vi skulle komma just den dagen och därmed var inställda på att intervjuas.

De deltagande eleverna var en flicka och en pojke i årskurs tre, sex och nio samt andra året på gymnasiet. De förkortningar som kommer att användas för att skilja eleverna åt är F (flicka) och P (pojke). 3, 6, 9 och G (gymnasie år 2) står för vilken årskurs eleverna går i. F3 betyder således "flicka i årskurs tre" och så vidare.

3.3 Intervjumall

Som redan nämnts valdes att genomföra intervjuer där såväl strukturen som standardiseringen var av lägre karaktär. Frågorna skulle vara öppna och tillåtas att omordnas och omformuleras utifrån hur intervjun utvecklade sig. Trots detta var det av stor vikt att utforma en intervjumall att hålla sig till genom samtliga intervjuer, för att därmed få ett likvärdigt intervjumaterial från de olika respondenterna. Eftersom det var stor åldersspridning bland de intervjuade eleverna formulerades två olika intervjumallar, en för eleverna i årskurs tre och sex (se Bilaga 3) och en för eleverna i de övriga årskurserna (se Bilaga 4). Samma områden behandlas i de båda mallarna, men frågorna inom respektive område är något olika formulerade beroende på elevens ålder.

Områdena som behandlas i intervjumallen är områden som lyfts som särskilt problematiska i tidigare forskning. För att vidga studien ytterligare gentemot tidigare genomförda undersökningar, samt i strävan att försäkra oss om att vi inte missat ytterligare centrala områden förknippade med olustkänslor, avslutas intervjun med en fråga om eleven upplever att det finns fler områden än de redan berörda som kan tas upp. Förutom att intervjumallen knyter an till tidigare forskning är dess frågor utformade så att elevernas svar ska kunna relateras till KASAM-begreppet och dess tre komponenter. Innehållet ska med andra ord kunna relatera till såväl begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

Stor vikt lades vid att intervjun som helhet skulle präglas av en positiv atmosfär. Trots att olustiga moment inom ämnet behövde behandlas var det viktigt att nyansera dessa även med positiva erfarenheter och känslor. Ibland kan det dessutom vara lättare att förstå ett problem genom att även fokusera på det motsatta, vad som fungerar bra. Eftersom barn och ungdomar formulerar sig olika utifrån ålder och personlig mognad har ett bredare diskussionsunderlag även underlättat analysen och tolkningen av elevernas svar.

3.4 Procedur

Kontakt återupprättades med tidigare etablerade relationer på flertalet skolor. Såväl berörda lärare som skolledning kontaktades för medgivande och samarbete. Veckan innan genomförandet av intervjuerna besöktes grundskolan för att presentera studien och dess syfte samt fråga om några var villiga att medverka. Samtliga elever i årskurs tre och sex som

anmälde sitt intresse fick med sig ett missivbrev (se Bilaga 2) hem till sina vårdnadshavare, för att få medgivande om att medverka i studien.

Efter noga överväganden valde vi att vara närvarande båda två under samtliga intervjutillfällen, delvis eftersom Trost (2005, s. 46 f.) hävdar att detta kan vara särskilt lämpligt innan förtroende har hunnit byggas upp med personen som intervjuas. Dessutom skulle den efterkommande analysen av intervjuerna underlättas om vi båda varit med under alla intervjutillfällen, eftersom vi då skulle komma att vara lika insatta i samtliga intervjuer. För att intervjuerna skulle bli lugna och sammanhållna, trots bådads närvaro, blev det däremot viktigt att dela upp ansvaret oss emellan. Enbart en ledde intervjun medan den andra höll en låg profil. Vem av oss som ledde alternerades från intervju till intervju, vilket vi inte anser påverkade intervjuerna väsentligt då vi liknar varandra i ord och uttryck. Spekulationer kring huruvida intervjuerna skulle ske i grupp eller enskilt förekom också, men tidigt togs beslut om att genomföra dem med en elev åt gången. Enligt Trost är det då lättare att få nyanserade svar. Ett annat argument för att genomföra intervjuerna individuellt är att tystnadsplikten endast gäller intervjuledare och inte de som intervjuas. (ibid.) För att garantera att den intervjuades svar inte skulle komma att spridas fann vi det därför mer lämpligt att utföra intervjuerna enskilt.

Intervjuerna i studien var maximalt 30 minuter långa och genomfördes under lektionstid i ämnet idrott och hälsa. Inför intervjuerna upprepades syftet återigen, och deltagarna påmindes om att de skulle komma att vara helt anonyma. I möjligaste mån styrdes intervjuerna av elevernas svar och berättelser, men en lista över frågeområden inklusive utformade frågor har som sagt funnits.

3.5 Databearbetningsmetoder

Under intervjuerna fanns det tillgång till anteckningsmaterial, dock fördes inga anteckningar då vi inte fann det givande. Hela intervjuerna transkriberades. Beslut togs om att inte beskriva ansiktsuttryck och kroppsspråk. För att hantera materialet på ett skäligt sätt har däremot exakta ord som de intervjuade har sagt skrivits ut, inklusive uttryck som ”ehm”, icke-kompleta meningar, etcetera. Under transkribering användes datorprogrammet Express Scribe, vilket innebar en möjlighet att spola fram och tillbaks, anpassa ljudfilens tempo, pausa

samt höja och sänka volymen. Transkriberingen gjordes för att få en överblick av de intervjuades svar och för att kunna jämföra dessa med varandra samt med tidigare forskning.

De transkriberade dokumenten skrevs ut och elevernas svar markerades med överstrykningspenna utifrån intervjuens olika delar (Trost 2005, s. 132). Därefter sorterades elevernas svar i Microsoft Excel för att ge en tydlig överblick och skapa ett system för att jämföra svaren åt både elever, kön samt åldrar emellan. Var och en av elevernas tankar och åsikter sorterades utefter de fem olika kategorier som utmärkt sig i tidigare forskning och därefter utgjort grunden i intervjumallen: Aktiviteter, delaktighet, lag och tävling, lärare samt omklädningsrum. Betyg och prestation framkom i intervjuerna vara ytterligare ett område som kan ge upphov till olustkänslor varför även det kom att bilda en egen kategori. Dessa sex områden kom sedan att bli skelettet i såväl studiens resultatdel som diskussionsdel. I resultatet presenteras såväl problemområden som icke problematiska områden från intervjuerna medan diskussionen knyter an till studiens frågeställningar och därför kretsar kring de moment eleverna finner olustiga.

3.6 Tillförlitlighetsfrågor

Enligt Davidsson och Patel (2011, s. 104 ff.) är begreppen reliabilitet och validitet inom kvalitativ forskning så pass sammanflätade med varandra att begreppet validitet sällan används. Varje kvalitativ forskningsprocess är unik, vilket medför att det inte går att fixera några regler eller procedurer för att säkerställa validiteten. Det handlar istället om att som forskare vara följsam i processen och att vara förmögen att författa en tillgänglig text. I kvalitativa studier finns en strävan efter att upptäcka företeelser, att tolka och förstå samt att beskriva uppfattningar, vilket innebär att validiteten i en kvalitativ studie gäller hela forskningsprocessen. (Davidsson & Patel 2011, s. 104 ff.)

När inte heller ett mått på reliabiliteten kan erhållas bör undersökningens tillförlitlighet försäkras på andra sätt. Ifall svaren i en kvalitativ studie skulle skilja sig åt mellan intervjutillfällena beror detta inte nödvändigtvis på en låg reliabilitet, utan kan istället bottna sig i en förändrad uppfattning hos den intervjuade, nya insikter och lärdomar, ett annat stämningsslag och så vidare. Reliabiliteten bör ses som en slags bakgrund av den unika situationen som existerar vid intervjutillfället. (ibid.)

Samtliga intervjuer har följt en mall utefter vissa områden med frågor som eftersträvades besvaras. Situationen för de intervjuade var av samma karaktär, samtidigt som intervjuerna självfallet skiljer sig åt eftersom eleverna själva valde hur mycket eller lite de ville berätta om de olika områdena. Om intervjuerna skulle upprepas inom snar framtid med samma elever skulle svaren förmodligen bli något så när desamma. Det som skulle kunna komma att skilja sig vid ett upprepat intervjutillfälle skulle kunna bero på till exempel nya lärdomar, humör och ett eventuellt starkare band till oss intervjuledare då de mött oss tidigare. Då helt strukturerade intervjuer inte har använts medför det vissa svårigheter att genomföra en likadan studie i framtiden. Däremot kan en *liknande* studie genomföras. Det som då skulle komma att skilja intervjuerna åt är framförallt följdfrågorna. Det finns ett flertal faktorer som påverkar studiens resultat, som till exempel röstläge och trygghet hos personen som intervjuar. Som ledare för intervjuerna valde vi att låta eleverna själva styra intervjuerna i största möjliga mån, för att undvika att leda in dem på något som de inte hade tänkt på själva.

För att skapa en lugn och bekväm atmosfär genomfördes intervjuerna i lärarnas arbetsrum. Kanske hade en plats som eleverna själva är bekanta med medfört en bekvämare sinnesstämning för dem. Dock har eleverna i studien enbart tillgång till allmänna utrymmen, vilket skulle innebära en risk för störningsmoment.

Allt material spelades in med hjälp av applikationen Ljudinspelning på mobiltelefoner av märket iPhone 4S. Kvalitén på applikationen hade kontrollerats innan intervjuerna genomfördes. Inspelningarna innebar en försäkran om att inget från intervjuerna glöms bort eller efterkonstrueras, vilket gav möjlighet till att fokusera på samtalet istället för att föra anteckningar under genomförandet av intervjun. Dessutom fanns möjligheten att gå tillbaka och lyssna på tonfall och ordval hos respondenten.

Pilotintervjuer genomfördes med en flicka, 15 år, och en pojke, 10 år. Dessa valdes ut genom ett bekvämlighetsurval, men vad som söktes var en flicka och en pojke varav en var i den övre delen av åldersspannet i studien och en i den lägre eftersom vi ville testa båda intervjumallarna. Då pojken var under 15 år kontaktades dennes vårdnadshavare för medgivande till pilotstudien. Vid dessa intervjutillfällen gavs en möjlighet att testa såväl inspelningsutrustning som oss själva som intervjuledare. Reaktioner på olika frågor kunde

avläsas och efter intervjuerna mottogs åsikter och tips från de intervjuade. Därpå kunde intervjumallen successivt omstruktureras och frågor omformuleras.

Eftersom vi som intervjuledare inte hade arbetat med denna metod i särskilt stor utsträckning tidigare lästes intervjuteknik på noggrant. Inspiration hämtades från Brinkmann och Kvale (2009) samt Trost (2005). Eftersom följdfrågorna inte är strukturerade innebär det att intervjuerna kunde dra åt olika håll och ge oss olika material att arbeta med. Då vi båda testledare har varit närvarande vid samtliga intervjuer medför det en fördel eftersom den ena kanske exempelvis har reagerat på något som den andra har missat, vilket underlättar för beskrivningar.

Sammanfattningsvis var undersökningsmetoden av relevans för sammanhanget, och vi fick en inblick i det som avsågs undersökas. I de flesta fall besvarades frågorna som ställdes med utförliga svar, vilka fördjupades ytterligare med hjälp av följdfrågor.

3.7 Etiska överväganden

Hänsyn har tagits till de fyra grundläggande allmänna huvudkraven inom forskning vilka är framtagna av Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet. Dessa krav går under beteckningarna informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet och föreligger som en trygghet för deltagarna i en undersökning. (Vetenskapsrådet 2002, s. 1-17)

Samtliga elever informerades om att det var frivilligt att delta i undersökningen och att de hade rätt att när som helst avbryta sin medverkan utan påtryckningar eller negativa följder. De fick information kring studien, deras roll samt vilka villkor som gällde. Frågor välkomnades och besvarades genom hela undersökningen. Det poängterades dessutom noga att de intervjuade skulle komma att vara anonyma såväl under arbetets gång som i den slutgiltiga uppsatsen. Dessutom informerades såväl eleverna som lärarna om att namnen på skolorna och lärarna skulle avidentifieras.

Som tidigare nämnts kontaktades elevernas föräldrar till elever under 15 år för medgivande om deras barns deltagande i studien. En skriftlig förbindelse om tystnadsplikt upprättades

mellan oss som ledare. Det inspelade materialet från intervjuerna omhändertogs (utan någon information kring vem som intervjuades) för att, efter avslutad studie, raderas helt som en försäkran om att informationen inte ska hamna i fel händer.

Då ämnet olust kan leda in på vissa känsliga områden tänktes frågekategorierna igenom noggrant. Frågorna var öppna, vilket innebar att eleverna själva fick välja om och hur mycket de ville berätta. Dessutom diskuterades frågorna utifrån denna aspekt med personerna som ställde upp på pilotintervjuerna. Att intervjua barn och ungdomar kan enligt Trost (2005, s. 38 ff.) innebära vissa svårigheter. Till exempel bör inte uppmuntran ske till att tala negativt om exempelvis föräldrar eller lärare, då detta i efterhand kan leda till skuld- eller konfliktkänslor. (ibid.) Självfallet skulle åsikter om elevernas idrottslärare gynna vår studie, men vi ville inte locka någon till att säga något som hen inte menar. Därför formulerades frågorna kring läraren i intervjun först kring vad eleven tycker läraren gör bra och därefter kring om eleven tycker att läraren skulle kunna göra något annorlunda. Om även detta var svårt för eleven att prata om gjordes diskussionen mer generell genom att istället låta frågan handla om vilka egenskaper som kännetecknar en bra respektive mindre bra lärare i idrott och hälsa.

4 Resultat

Intervjuerna behandlade de områden och situationer som i tidigare forskning främst tagits upp som problematiska inom undervisningen i idrott och hälsa. Dessa delades in i fem olika kategorier inför intervjuerna: Aktiviteter, delaktighet, lag och tävling, lärare samt omklädningsrum. Utöver dessa områden söktes även svar på om det fanns ytterligare moment som kan uppfattas som olustiga inom ämnet. Betyg och prestation visade sig vara ett sådant område. Dessa, tillsammans med de tidigare fem nämnda områdena, utgör skelettet i resultatredovisningen nedan. Såväl problemområden som icke problematiska områden från intervjuerna kommer att redovisas, det vill säga både situationer och områden som eleverna lyft i negativ som i positiv bemärkelse. Anledningen till det är att elevernas lustfyllda upplevelser ofta förstärker och tydliggör de områden som upplevs som olustiga. Genom att studera även lustbetingade moment ökar förståelsen för vilka moment som upplevs som olustiga och på vilket vis.

De förkortningar som används för att skilja de åtta eleverna åt är F (flicka) och P (pojke). 3, 6, 9 och G (gymnasie år 2) står för vilken årskurs eleverna går i. F3 betyder således ”flicka i årskurs tre” och så vidare.

4.1 Aktiviteter

Såväl flickornas som pojkarnas svar varierade. Vissa aktiviteter dök dock upp fler gånger än andra. Samtliga elever kom någon gång under intervjuerna in på fotboll i antingen positiv eller negativ bemärkelse, utan att aktiviteten nämndes i någon av intervjufrågorna. Tre av de fyra pojkarna (alla förutom P6) nämnde fotboll som en aktivitet de tycker om. Bland tjejerna var det enbart FG som sade att hon uppskattar fotboll. F3, F6 och P6 tog istället upp fotboll som en aktivitet de finner olustig med motiveringarna att det blir hetsig stämning, hårt spel och att de inte får några passningar. F3 formulerade det enligt nedan:

Jag tycker inte det är lika roligt med fotboll, för att på fotbollen när vi kör här ute... Det finns väldigt många grabbar i klassen, eller killar, som älskar fotboll, de är helt såhär att det blir väldigt blodigt allvar och jag gillar inte det. De spelar tufft och vissa... Alltså jag har spelat fotboll, men det var typ två år sedan så jag har glömt bort väldigt mycket så jag vet inte riktigt hur man gör. Jag vet inte liksom hur man ska försöka få en passning eller någonting sånt och jag får liksom inga passningar för de bara passar varandra för att de... Det känns som att de tror att de är bäst och vill hela tiden göra mål, men man får aldrig chansen och liksom försöka och det gillar inte jag. Så det är därför gillar inte jag fotboll.

P6 uttryckte dessutom sitt missnöje kring själva sporten:

Jag tycker inte att det är roligt bara typ. Bara jaga en boll.

PG resonerade i sin intervju att han tror att fotboll blir mindre dramatiskt med stigande ålder:

Men det är nog i de yngre åldrarna där det är mycket ”killar och tjejer” tror jag. I vår ålder är det ganska jämnt fördelat. Alla känner alla. Alla är kompisar med alla. Vi bryr oss inte om vem som vinner. Oftast.

Dans och att ”röra sig till musik” lyftes som roligt av alla flickor förutom FG. FG nämnde det varken som särskilt roligt eller olustigt. Bland killarna nämndes dans enbart av P9, och då som något olustigt. Förutom dans visade det sig att de mest omtyckta aktiviteterna bland

flickorna är lekar av olika slag. Aktiviteter som nämndes som roliga av killarna domineras istället av boll- och lagaktiviteter. PG tycker att individuella aktiviteter hör till de tråkigare och olustigare eftersom ointresserade elever då har svårare att vara delaktiga. P3 tyckte istället inte om vissa kullekar. F6 uppskattar inte löptävlingar eftersom hon finner det olustigt att förlora. F9 är inte förtjust i kondition och orientering:

Men alltså man måste... Jag har inte så bra kondition. Eh... Sen så måste man ut och liksom springa och då blir det såhär... Eh... Typ... Orientering alltså det blir... Jag vet inte. [...] Alltså det är egentligen inte såå kul att bara springa runt. Det är mer kul att typ vara inne och typ göra roliga saker än när man bara går ut och typ sådär.

Eleverna på gymnasiet hade mindre fokus på själva aktiviteten i sig, utan formulerade sig hellre kring vad man får ut av aktiviteten. FG gillar aktiviteter där det "händer något" och som medför nya kunskaper, men inte där det är för mycket kroppskontakt och en alltför seriös stämning i klassen. PG pratade om aktiviteter där alla kan vara delaktiga och ingen "körs över" eller skäms ut.

4.2 Delaktighet

Samtliga elever i studien uppgav att de alltid är med på lektionerna i idrott och hälsa om de inte är sjuka, skadade eller har råkat glömma ombyteskläder. De känner sig även delaktiga under lektionerna oavsett aktivitet, med undantag då aktiviteten är fotboll. Varken F3, F6, F9 eller P6 känner sig då involverade och delaktiga. Någon annan aktivitet än fotboll lyftes i sammanhanget inte av någon av eleverna.

Några av eleverna konstaterade att de oftast förstår varför de gör vad de gör på idrotten medan andra inte reflekterade kring det. F6 var överhuvudtaget inte intresserad av att veta några anledningar och P3 funderade länge innan han svarade:

Mmm... Neeeeeej... Neeej...Jo, det är mest...eh...ibland gör vi några lekar för att man ska få springa av sig lite kanske.

4.3 Lag och tävling

Frågan om huruvida eleverna tycker om att tävla eller inte gav uttömmande svar. F3, FG, P3 och P9 svarade bestämt ja, eftersom de förknippar det med extra glädje och motivation. FG förklarade det såhär:

Men alltså det är såhär, då gör man någonting och det blir liksom någonting mer. Så man kanske taggar till extra för att det är tävling.

F9 och PG hade båda lite blandade åsikter kring att tävla i skolan. För F9 spelar det ingen roll om det är tävling eller inte, men hon konstaterade att det blir lättare och därmed även roligare om man är bra på den aktiviteten som tävlingen utgör. Om inte, kan det istället leda till irritation, menade hon. PG ställde sig positiv till lagidrotter men menade att tävling inte är nödvändigt, utan kanske rentav tveksamt i skolan, eftersom risken då finns att några inte blir delaktiga.

F6 och P6 svarade att de finner det olustigt att tävla. P6 förknippar tävling med att springa och kom in på det tråkiga med att förlora. Han sade dock att det är något bättre att tävla i lag än ensam, eftersom det då blir roligare att vinna och inte lika tråkigt att förlora. F6 tycker varken om att tävla i lag eller individuellt. På följdfrågan om varför hon inte tycker om löpning svarade hon enligt nedan:

Ehm... Jag vet inte, men jag tycker inte det är så kul att bara såhär... Det är nån som springer, om det är springtävling och det är nån som springer fortare än andra.

Samtliga elever som kom in på diskussionen om att vinna eller förlora verkar ha föreställningen om att det är viktigt, om inte för dem själva så för andra. P6 menade att det handlar om äran. Att vinna uppgavs även som anledningen till varför fusk uppstår. F3 formulerade problemet kring fusk på följande vis:

Jo, jag gillar väldigt mycket tävlingen i stafetter och olika såhär sorters tävlingar. Som en kille som heter (pojkens namn) i klassen, han tycker att allting med tävlingar är blodigt allvar och han gör det alltid för såhär... Han knuffas och håller på för han vill bara vinna. Han tycker att det är så blodigt allvar. Och vi, vi tycker alltså man bara, jag tycker man ska kämpa, jag tycker man ska ha det kul, men jag tycker inte att man ska ta det såhär det är blodigt allvar på allting och sådär.

Även F9 och P9 konstaterade att de kan bli sura och irriterade då någon fuskar.

Att delas in i lag uppfattas av de intervjuade som odramatiskt. Däremot uppkom vid flertalet tillfällen vikten av jämna och balanserade lag. FG berättade att hennes klass är ganska uppdelad och att en bra lagindelning därför är av stor vikt för att de ska känna sig bekväma under idrotten. Speciellt om aktiviteten innebär fysisk närkontakt eleverna emellan.

Samtliga elever uppgav att det oftast är läraren som sköter laguppdelningen. De flesta bryr sig inte om vilka lag det blir, men F3, P6 och PG vill oftast vara i samma lag som sina kompisar eftersom att de tycker att det blir roligare då. F3 uppgav att hon känner sig nervös under själva lagindelningen.

4.4 Läraren

Samtliga elever i studien uppgav sig vara nöjda med sina lärare i idrott och hälsa. Det enda negativa som kom upp var att F3 önskar att läraren oftare borde säga till när någon i klassen ”gör fel” och förstör för andra, samt att FG önskar mer elevinflytande om det är möjligt. F9 riktade även ett visst missnöje mot vikarier, eftersom de inte är lika rättvisa, inte varierar undervisningen och inte tillmötesgår allas intressen på samma vis som de ordinarie lärarna som lärt känna klasserna bättre.

Vissa av eleverna kom in på vilka egenskaper som kännetecknar en bra lärare i idrott och hälsa. FG kom, precis som F9 ovan, in på att det är viktigt att läraren känner av elevgruppen:

...han ser vilka som fungerar bra ihop och inte. Det är inte så att man typ har ångest inför lektionen eller nåt sånt där.

Vidare förklarade hon att hon tycker att det är viktigt att läraren respekterar och ser alla och är mån om att försöka få med alla. Även P9 pratade om att en bra lärare har bra elevkontakt, så att alla mår bra och trivs. Läraren ska lyssna på eleverna och deras önskemål, vara snäll och trevlig samt kunna motivera. Motsatsen till en bra lärare ansåg han vara otrevlig, dömer den som gör fel och skämmer ut elever inför klassen.

PG beskrev en bra idrottslärare som extremt tydlig (både genom att förklara verbalt och genom att visa), intresserad av idrott samt att hen ska kunna anpassa regler efter situation och ta ansvar för en bra och rättvis lagindelning. Han fortsatte vidare:

Man ska inte favorisera idrottsmänniskor liksom. Fotbollsspelare och sånt. Det är ganska vanligt att de får högre betyg för att de är aktiva utanför skolan och sånt där. Tycker jag. Man ska inte favorisera i folk. Och inte såhär skita i lagindelning och låta de göra det själva och så.

F6 och P6 kom inte på några egenskaper som de tyckte kännetecknade varken en bra eller en mindre bra idrottslärare.

4.5 Omlädningsrum

Samtliga tjejer upplever att stämningen i omlädningsrummet brukar vara bra. F9 påpekade dock att det kan vara en olustigare stämning efter lektionen om någon gjort något dåligt, förlorat eller om fusk har förekommit. I övrigt sade hon att stämningen efter lektionerna vanligtvis är lite bättre än innan, eftersom en lättnad infinner sig då lektionen är över:

Vi brukar typ såhär ”Åh, nu är det slut!” och så blir vi typ alltid glada.

Både F3 och F6 tycker att omlädningsrummen är ofräscha, speciellt duscharna. Trots det duschar de flesta. F3 pratade även om tuggummi, klotter och kladd i omlädningsrummen. F3 och F6 tycker att det är hög ljudnivå i omlädningsrummet eftersom att det är mycket prat och skrik. F3 berättade att vissa klasskompisar ibland leker ”superman” i omlädningsrummet. Då springer de runt med handdukar som mantlar och gör oljud. F3 konstaterade även att det sällan uppstår tjafs i omlädningsrummet. Däremot lyfte hon ett problem som uppstår då de delar omlädningsrum med några äldre elever, nämligen starka parfymlukter som främst drabbar en flicka i klassen som har astma. Trots att de talat med läraren, vilken i sin tur har talat med eleverna som sprayar parfym, kvarstår problemet.

Gymnasieeleverna i studien har inte samma omlädningsrum som eleverna i grundskolan. FG tycker att deras omlädningsrum är fräscha, dock skulle hon uppskatta om det fanns draperier i duschen. Enligt henne duschar oftast alla tjejer i klassen, men ibland kanske de väntar tills några har lämnat omlädningsrummet. Även PG talade gott om omlädningsrummen. Han sa

att det var helt vanlig och trevlig stämning oavsett vad som hänt på lektionen innan. Lite på skämt lade han dock till vad som händer om vinnarskallen kommer fram:

Då blir det handduken. Springa runt och snärta varandra.

Även de andra killarna talade mestadels gott om stämningen i omklädningsrummen. P3 konstaterade dock att det ibland kan bli ”galen stämning” om klassen innan dem inte hunnit ut ur omklädningsrummet när hans klass kommer in. Vad som kan hända då är att de skjuter fotbollar på varandra. Mest trodde han att det är på skoj, men lade efter en stund till att vissa kanske inte är så snälla mot varandra.

P6 sade att i princip alla skriker i omklädningsrummet, men att det är en glad stämning. Två saker kan dock leda till olustig stämning – det ena är fusk och det andra är om de blir tvungna att vara ute på idrotten när det är kallt väder. Dessutom hävdade han att duscharna är ofräscha, och tillade att det inte är alla i klassen som duschar efter lektionerna:

I omklädningsrummet är det typ såhär ganska... Duscharna är typ såhär ofräscha och sånt.

Av samma anledning konstaterade P9 att det är sällan som folk duschar i skolan:

Förut var det att vattnet var kallt, och speciellt på vintrarna, då är det ju kallt. Men det är rätt så vidrigt att duscha i skolan.

I övrigt tycker P9 att det är en lugn stämning i omklädningsrummet. Han sade att de brukar sjunga klackramsor ihop. Vad som däremot sänker stämningen är om de ska ha dans:

Eh, många klagar bara ”fan vi ska ha dans, så jävla onödigt, kommer sänka mitt betyg” och då brukar, då brukar det inte vara nån skön stämning. De flesta är nervösa och... ja... tänker på sig själva att de måste klara det här för att få ett bra betyg. Ja.

4.6 Betyg och prestation

I olika delar av intervjuerna antydde många av de intervjuade att det är viktigt att vara duktig under lektioner idrott och hälsa. Eleverna i nionde klass samt PG kom exempelvis in på betyg och bedömning inom ämnet. F9 berättade att hon själv inte tycker att det är särskilt jobbigt att redovisa exempelvis danser inför resten av klassen, men att många andra finner det olustigt eftersom de känner press på sig att prestera. På dansen har läraren försökt lösa nervositeten i dessa sammanhang genom att eleverna får visa upp sin dans i smågrupper enbart för läraren. F9 kom även in på att det kanske kunde vara svårare för läraren att ”ha koll” på vad eleverna kan eftersom det är ovanligt med prov i ämnet.

Om huruvida betygen påverkar i idrott och hälsa sade P9 såhär:

Rätt mycket faktiskt. Därför i början när man hade idrott, när man var yngre, upp till sexan då då, då var det ju kul. Man hade kul, men ja inte lallade då då, men man hade kul. Allt var inte direkt seriöst. Men nu är det, allt är seriöst, alla tar det seriöst och vill liksom prestera och visa läraren vad man kan hela tiden.

Vidare formulerade han sig enligt nedan på frågan om det främst är betygen som sporrar en till att prestera eller om det även handlar om en vilja att visa de andra i klassen vad man kan:

Det är nog betygen, men nu vill den ena vara bättre än den andra på allting för att få högsta betyget. Och betygssystemet då då, är att om man är bra på till exempel fyra grenar och får A där, och så får man E på till exempel dansen som ah, jättemånga tycker är jobbigt, då sänks betyget till ett D. Så många ger upp efter dansen om de vet att de kommer få ett dåligt betyg.

PG kom in på betyg i samband med att han beskrev hur en bra och mindre bra idrottslärare är. Han menade att det är ganska vanligt att många elever får högre betyg om de är aktiva utanför skolan, något han upplever som olustigt..

Trots att de yngre eleverna inte har betyg visade det sig vara viktigt för dem att vara duktiga. P3 ansåg sig själv vara aktiv och bra på fotboll, men såg ändå problematiken som kunde uppstå då vissa inte känner sig tillräckligt bra:

Eh... det är mest på såhär... eh de här tävlings... De brukar mest stå still på de här tävlingsgrejerna och inte våga springa så mycket för att de kanske känner sig att de är dåliga

eller dåligare än vissa andra av oss så. Eh... Det är inte bara fotboll men det är några andra lekar också.

Även då tävlingar diskuterades verkade många elever tycka att det är viktigt att vara bra på det som görs. Dessutom tycks de aktiviteter som elever gillar gå hand i hand med vad de anser sig vara duktiga på. Ingen av eleverna tycker om aktiviteter som de inte anser sig vara bra på.

5 Diskussion och analys

Studiens syfte är att granska olustmoment inom idrott och hälsa. För att söka svar på vilka moment som eleverna i undersökningen upplever som olustiga och på vilket vis, lät vi intervjuerna kretsa både kring positiva och negativa upplevelser och erfarenheter. Ibland kan det vara lättare att förstå ett problem genom att även fokusera på det motsatta, det vill säga vad som fungerar bra. Eftersom barn och ungdomar dessutom formulerar sig olika utifrån ålder och personlig mognad har ett bredare resultatunderlag underlättat analysen och tolkningen av elevernas svar. I jämförandet mellan elevernas lustfyllda och olustfyllda berättelser har vi funnit många motsatsord vilka förstärkt åsikter och upplevelser: *Orättvisa* situationer upplevs som olustiga medan det talas gott om lärare som skipar *rättvisa*, känslor kring att *förlora* känns olustiga men det uppskattas och känns viktigt att *vinna*, *enformig* undervisning känns tråkig och *varierande* som lustfylld, *att inte vara tillräckligt duktig* leder till irritation men att *vara bra på något* gör situationen både lättare och roligare. Att exempelvis orättvisa, förluster, enformighet samt känslan av att inte vara tillräckligt duktig upplevs som olustigt blir tydligare då även motsatsen tas i anspråk.

I likhet med resultatredovisningen är inledningen av diskussionen och analysen uppdelad efter olika områden som kan uppfattas som problematiska inom idrott och hälsa. Elevernas tankar från intervjuerna tolkas, jämförs med varandra och sätts i relation till såväl tidigare forskning som till studiens teoretiska utgångspunkt i Antonovskys KASAM-modell. Därefter jämförs elevernas intervjuer utifrån ålder och kön. Eftersom urvalet är begränsat bör dock has i åtanke att inga generella slutsatser kan dras i dessa jämförelser. Eftersom vissa likheter och skillnader dock observerats i undersökningen finner vi det trots det relevant att avslutningsvis lyfta och spekulera kring dem.

5.1 Olustiga moment inom idrott och hälsa

5.1.1 Aktiviteter

Mängden tankar och känslor kring fotboll var det som främst utmärkte sig bland elevernas svar på vilka aktiviteter de gillar samt inte gillar i idrott och hälsa. Samtliga elever i studien kom in på fotboll utan att aktiviteten omnämns i någon av intervjufrågorna. Antingen så älskar de aktiviteten, eller så hatar de den. Fotboll tycks vara ett område fullt av känslor och åsikter. Detta trots att eleverna sade att de sällan spelar fotboll på skolidrotten.

Ett utanförskap kan tolkas i de svar som getts av eleverna som ogillar fotboll. En utbredd uppfattning är att ”de bra” tar över och de andra blir utan passningar och därmed mindre delaktiga. Känslan av sammanhang verkar inte vara hög vid exkludering från aktiviteten på detta vis. Att några av eleverna dessutom upplever sig vara dåliga på sporten tyder på en låg känsla av hanterbarhet i situationen, något som är en bidragande orsak till lägre KASAM (Antonovsky 2005, s. 45). Thedin Jakobsson (2007, s. 188 f.) menar att känslan av sammanhang är en viktig komponent i undervisningen för att barn och ungdomar ska vilja delta. En låg KASAM skulle alltså kunna förklara varför eleverna i studien ogillar fotboll.

Bland de andra aktiviteter som nämndes som olustiga finns få likheter och samband eleverna emellan. För vissa tycks dessa aktiviteter handla mest om ointresse och tristess, som exempelvis att P3 inte tycker om vissa kullekar. Andra aktiviteter som ogillas av eleverna tycks mer vara kopplade till olika olustkänslor, exempelvis känslan av att vara dålig och inte rätta till. För vissa tycks det dessutom handla om obehagskänslorna prestationsångest och betygsstress. De resultat som framkom tyder på att aktiviteter kan vara en källa till olustkänslor hos elever, eller kanske snarare att olika aktiviteter ger upphov till olika sorters situationer som av vissa elever kan uppfattas som jobbiga.

Vi tror att en förutsättning för att kunna undvika olustkänslor är att identifiera dem och dess ursprung. Vår tolkning av elevernas berättelser är att det exempelvis inte är fotboll som sport som får eleverna i studien att känna sig obekväma, utan snarare de situationer som kanske oftare uppstår inom fotboll än inom någon annan aktivitet. Måhända skulle ett annorlunda lektionsupplägg och andra spelregler göra att dessa situationer inte uppstår lika ofta. Om de elever som idag känner sig inaktiva och icke delaktiga inkluderas mer i spelet kanske de skulle uppskatta sporten mer i och med att de då skulle kunna koppla andra känslor och

upplevelser till sporten. Ifall eleverna ges förutsättningar till att hantera situationen bättre än vad de idag upplever att de gör skulle KASAM öka och därmed, enligt Thedin Jakobsson (2007, s. 188 f.), även elevernas lust och vilja till att delta.

5.1.2 Delaktighet

I en rapport utfärdad av Skolverket (2003, s. 22 ff.) framkom att idrottslärare på gymnasiet ser frånvaro som ett stort problem. Samtliga elever i studien gav dock uttryck för att tycka det är en självklarhet att byta om och vara med på lektioner i idrott och hälsa så länge de inte är skadade eller sjuka. De uppgav även att de alltid känner sig delaktiga under lektionerna, med undantag då de spelar fotboll eftersom några av dem då känner sig inaktiva och mest i vägen. Orsakerna till varför vår studie inom detta område skiljer sig från tidigare forskning kan vara många. Först och främst bör hänsyn tas till att vår studie inte är genomförd på fler än åtta elever. Dessutom har vi enbart tittat på två skolor i samma geografiska område. Ytterligare en orsak skulle kunna vara att Skolverkets rapport (2003, s. 22 ff.) grundas på lärares uppfattningar, samtidigt som vår studie utgår ifrån elevernas perspektiv. Trots detta är det intressant att spekulera kring orsakerna till varför de åtta eleverna som har intervjuats ser det som en självklarhet att delta i skolidrotten.

Thedin Jakobsson (2007, s. 188 ff.) menar att KASAM är en viktig komponent i undervisningen för att barn och ungdomar ska vilja delta. Gäller även det omvända, att elever gärna deltar för att de känner en stark KASAM? Kan det vara så att eleverna som vi har samtalat med, undermedvetet, huvudsakligen upplever lektionerna i idrott och hälsa som såväl begripliga, hanterbara och meningsfulla?

För att idrottsundervisningen ska kännas begriplig krävs bland annat att läraren tar ansvar för att förmedla till eleverna vad undervisningen innehåller och varför olika moment ska genomföras, menar Thedin Jakobsson (ibid.). Trots att några elever inte förstår varför de gör olika saker på idrotten tycks deras inställning till ämnet inte påverkas negativt. Vårt resultat talar således både för och emot Thedin Jakobssons resonemang kring begriplighet och dess betydelse för att vilja delta i undervisningen.

För att ge eleverna förutsättningar att känna hanterbarhet på lektionerna i idrott- och hälsa är det viktigt att få eleverna att känna sig trygga i det de gör (ibid.). Detta tycks passa in på

samtliga elever. Alla utom FG verkar känna sig bekväma i sina klasser. FG sade aldrig att hon vantrivs i sin klass, men hon berättade att det är besvärligt att den är så uppdelad. På idrotten tycktes detta dock inte bli några problem eftersom läraren tog hänsyn till detta vid exempelvis lagindelning. Att därmed alla elever tycks känna sig trygga med sina klasser skulle alltså kunna bidra till att ämnet känns hanterbart för eleverna, vilket i sin tur skulle gynna elevernas KASAM. Vidare menar Thedin Jakobsson (2007, s. 188 ff.) att en komponent till att eleverna ska uppleva undervisningen som meningsfull är att läraren bör vara delaktig och engagerad. Samtliga elever i studien sade sig vara nöjda med sin idrottslärare och fler exempel lyftes i intervjuerna som tyder på engagemang hos deras lärare.

Ur aspekterna som har nämnts angående delaktighet tolkar vi undervisningen som både begriplig, hanterbar och meningsfull för eleverna i studien. Detta skulle i sin tur innebära en stark KASAM, vilket, enligt Thedin Jakobsson, underbygger elevernas vilja till att delta i idrottsundervisningen. (ibid.)

5.1.3 Lag och tävling

Det moment som huvudsakligen framkommit som problematiskt i tidigare forskning (Lake 2001; Martin et al. 2004; Bernstein et al. 2011) är tävlingsmomentet. Även i vår studie har mycket problematik kring detta område lyfts. I Lakes undersökning (2001) framkommer att tävling upplevs som tilltalande av elever som är positivt inställda till idrott och hälsa, men av negativt inställda elever som olustigt. Även Martin et al. (2004) kunde konstatera att det finns en utbredd ängslan för tävlingsmoment och att denna oro kan leda till att elever försöker undvika momentet helt. Studien utförd av Bernsteins et al. (2011) pekar däremot på det motsatta, men där är eleverna inte indelade efter vilken attityd de har till ämnet, utan istället efter hur väl de presterar. Av de elever som deltagit i studien föredrar lågpresterande elever tävlingsmoment i större utsträckning än högpresterande.

Innan resultatet i denna studie jämförs med ovannämnda bör det konstateras att eleverna i tidigare studier indelats efter attityd alternativt prestationsförmåga, vilket inte varit avsikten i denna undersökning. Samtliga elever som har intervjuats i denna studie har sett både för- och nackdelar inom ämnet. Ingen elev har dock gett uttryck för att starkt ogilla ämnet. Vår upplevelse, efter att ha genomfört intervjuerna, är att samtliga elever i studien varit mer positivt än negativt inställda till ämnet.

Fyra av eleverna i vår studie svarade att de tycker om att tävla, två är likgiltigt inställda och två ogillar tävlingar. Bland de åtta eleverna finns alltså alla tänkbara svarsalternativ representerade. Hälften av de intervjuade ser dock någon typ av problem med att tävla, vilket bekräftar tidigare forsknings fynd om att det finns en oro och olustkänsla kring momentet. Att det skulle leda till att eleverna försöker undvika momentet är dock ingenting som vårt resultat indikerar. Däremot har vi funnit vissa belägg för en korrelation mellan inställning till tävlingsmoment och prestationsgrad. De som var positivt inställda till tävling hävdade att det gör dem mer motiverade under lektionerna. Vi fick uppfattningen om att de elever som var positivt inställda även presterar väl i tävlingssammanhang. En av skolans uppgifter är att stärka elevernas tilltro till sig själva (Skolverket 2011b, s. 8). I vissa fall kan nog tävlingsaktiviteter vara tacksamma att använda i undervisningen, dock bör mycket fokus ligga på att avdramatisera tävlingen samt lägga tid på att diskutera och definiera prestation.

I våra intervjuer uppdagades att tävling för många innebär ”skarpt läge” och en extra press att prestera bra. Vi återgår till Antonovskys definition av hanterbarhet: ”Den grad till vilken man upplever att det står resurser till ens förfogande, med hjälp av vilka man kan möta de krav som ställs av de stimuli som man bombarderas av.” (Antonovsky 2005, s. 45). Resurser i tävlingssammanhang skulle kunna vara alltifrån elevernas egna kunskaper och färdigheter till stämningen i klassen, spelregler och förhållandet till eventuella lagkamrater. Finns inte tillräckligt av dessa resurser menar vi att elevernas känsla av hanterbarhet sjunker och därmed även deras KASAM.

Diskussionerna om att vinna och förlora ledde för många av eleverna in på ämnet fusk, något som upprör eleverna och sprider dålig stämning såväl under som efter lektionerna. Även detta skulle kunna kopplas till KASAM-begreppet. Då en tävling eller lek störs av otillåtna handlingar tror vi att det kan leda till att aktiviteten och situationen känns mindre begriplig, hanterbar och meningsfull. F3 menade att det viktigaste är att ha kul, men att det förstörs av att aktiviteten tas på för blodigt allvar och fusk uppstår. För henne känns aktiviteten alltså mindre meningsfull och lustfull i och med det. En bristande känsla av meningsfullhet leder till en lägre känsla av sammanhang (ibid.), vilket i sin tur skulle göra aktiviteten mindre intressant och motiverande för eleverna.

Genom intervjuerna framkom att samarbetsövningar med klasskamrater som man inte känner väl kan ge upphov till olustkänslor, i synnerhet de övningar vilka innebär fysisk närkontakt. Thedin Jakobsson (2007, s. 188 ff.) menar dock att samarbetsövningar är en förutsättning för att skapa ett tryggt klimat i grupper och klasser. Detta motsades aldrig, utan det som istället diskuterades av eleverna var vikten av att läraren känner av klassen och delar in den lämpligt vid lag- och samarbetsövningar.

5.1.4 Läraren

I såväl Lakes (2001), Redelius (2004a) samt Martins et al. (2004) studier framkommer att lärare i idrott och hälsa på olika vis kan vara orsak till missnöje och känslor av olust inom ämnet. I elevintervjuer utförda i tidigare studier framkom bland annat att de inte anser sig bli tillräckligt uppmärksammade och uppmuntrade av sina lärare. Dessutom uttrycktes frustration över att ”duktiga elever” ges mer uppmärksamhet än andra.

Eleverna i vår studie visade sig dock vara nöjda med sina lärare. Då de diskuterade vad som kännetecknar en bra alternativt mindre bra idrottslärare kom dock egenskaper upp som överensstämde med resultaten ovan. FG:s reflektion om att deras lärare ser vilka elever som fungerar bra ihop och inte samt tillägget att lektionerna därför inte är ångestladdade tolkar vi som att ångestkänslor skulle kunna uppstå vid motsatt situation, alltså då elever som inte vill samarbeta med varandra tvingas till detta. Lärarens förmåga att läsa av gruppdynamiken i klassen visar sig återigen vara av stor vikt för att ge eleverna förutsättning att känna sig bekväma på lektionerna och slippa olustkänslor under samarbetsövningar.

PG kom in på vikten av att läraren är tydlig, såväl verbalt som visuellt. Tydlighet leder in på begreppet begriplighet i KASAM-teorin. För att uppnå en känsla av sammanhang krävs att eleverna förstår vad som ska göras, samt hur och varför (Thedin Jakobsson, 2007, s. 188 ff.). Att förmedla detta menar hon är lärarens ansvar, vilket alltså även PG anser vara en av de viktigare egenskaperna hos en lärare i idrott och hälsa.

5.1.5 Omklädningsrum

Vad som slog oss under analysen av intervjumaterialet kring omklädningsrumssituationen var att många av eleverna i studien inledde med att säga att de tycker att det mesta fungerar bra i

omklädningsrummet, men därefter lyfte vad de finner problematiskt i dessa situationer. Vi ser huvudsakligen två sätt att tolka detta på. Det ena är att eleverna tycker att det mesta faktiskt fungerar bra, men att de fann det ointressant eller svårt att beskriva dessa välfungerande moment närmre. De moment som samtidigt lyftes som negativa kanske inte är så betungande för dem, trots att de la mer tid på att beskriva dessa än på det de upplevde som positivt. Det andra sättet som vi skulle kunna tolka elevernas sätt att svara på är att de första kommentarerna om att det fungerar bra var mer av slentrian karaktär och att eleverna, vid närmare eftertanke, förknippar omklädningsrumssituationen med främst olustkänslor.

Ingen av de tidigare studierna som vi har hänvisat till går djupare in på oron kring situationer i omklädningsrum, men i såväl en av Skolverkets rapporter (2003, s. 2-28), en rapport från Skolinspektionen (2012, s. 22 f.) samt i Martins et al. studie (2004) uppmärksammas att det finns problem kring området. I Martins et al. undersökning (2004) framkommer att det bland flickor finns en oro kring såväl idrottskläder, omklädning och duschning, men mycket djupare och mer detaljerat än så beskrivs inte omklädningsrumsproblematiken. Resultatet att oro kring omklädningsrumssituationen enbart är förknippat med flickor förvånar oss. Trots att vår studie utfördes på färre elever (4 flickor och 4 pojkar jämfört med deras 15 flickor och 6 pojkar) pekar denna på att även killar upplever problem och olustkänslor i dessa sammanhang. Då urvalet är litet är dock slumpen mer avgörande. Varken en studie inkluderande fyra pojkar eller sex pojkar är särskilt tillförlitlig i frågan om hur utbrett ett problem är. Av intervjuerna i vår studie kan dock konstateras att det finns moment i samband med ombyte före och efter idrottslektioner som kan uppfattas som olustiga även av pojkar.

Vad som lyftes av många av eleverna, såväl pojkar som flickor, var att omklädningsrummen, och i synnerhet duscharna, upplevs som ofräscha. Detta stämmer överens med Skolverkets rapport (2013, s. 13 ff.) där det konstateras att eleverna i svenska skolor är missnöjda med skolans omklädningsrum, duschar och toaletter. I en rapport gjord av Skolinspektionen (2012, s. 22 f.) konstateras två huvudsakliga problem med skolans omklädningsrum. Det ena är det faktum att vuxen personal sällan vistas i dessa områden och det andra att det är en plats där elevernas kroppar utsätts för en intim och känslig situation. Dessa faktorer är säkerligen två av anledningarna till resultatet i ytterligare en av Skolverkets rapporter (2003, s. 2-28) där det framkommer att cirka var tionde elev i svenska skolan är skeptisk till att byta om tillsammans med sin klass, en företeelse som bekräftades i intervjun med FG. Hon berättade att hon med

flera gärna väntar med att duscha till dess att det inte är lika många elever kvar i omklädningsrummet. Hon uttryckte även en önskan om draperier i duschrummet, något som även Skolinspektionen (2012, s. 22 f.) nämner som exempel för att skapa en tryggare situation för elever i omklädningsrummet.

Att vistas i ofräscha omklädningsrum och duschar kan alltså ge upphov till olustkänslor hos elever. Likaså att byta om tillsammans med sina klasskompisar. Vilken aktivitet som ska utföras på idrottslektionen tycks även det kunna bidra till olustkänslor i omklädningsrummet. P9 berättade exempelvis om den spända stämningen som sprider sig i omklädningsrummet innan en danslektion. Flertalet exempel visar på att lektionsinnehållet för dagen kan ge upphov till olustkänslor i omklädningsrummet. Likaså tycks vissa händelser, oavsett aktivitet, från idrottslektionen följa med in i omklädningsrummet och bidra till olustkänslor och dålig stämning, exempelvis då någon fuskat.

Vidare konstaterar vi att höga ljudnivåer bidrar till olustkänslor bland såväl flickor som pojkar. Dessa uppgavs komma från prat, skrik och lekar av olika slag. Trots att stämningen är god upplevdes ljudnivån alltså som besvärlig. De ”lekar” som utspelar sig tycks även de uppskattas, samtidigt som P3 uttryckte att det kanske inte alltid bara är på skoj för vissa. Kanske är detta fallet även i de klasser där de andra eleverna som vi har intervjuat går. Även om de elever som vi har pratat med inte ser stämningen och leken i omklädningsrummen som problematisk, är det möjligt att andra i deras klasser upplever situationen som besvärlig.

5.1.6 Betyg och prestation

I såväl Redelius (2004a) som Lakes (2001) studier framkommer att det finns en föreställning bland elever att det är viktigt att vara duktig på idrottslektioner. Bernsteins et al. studie (2011) är mer inriktad mot tävlingsmoment inom idrott och hälsa, men även där framkommer att elever känner att det är viktigt att vara duktig för att kunna delta. Att det är viktigt att vara duktig bekräftas även i vår undersökning. Flertalet av eleverna i studien kom någon gång in på vikten av att vara duktig. Anledningarna var många; för att aktiviteterna är roligare om man är bra på det, för att inkluderingen inte är lika hög i en aktivitet om man inte är duktig, för att slippa känslan av att vara dålig och misslyckad och för att få höga betyg.

I Lakes studie (2001) framkommer att elever negativt inställda till ämnet upplever känslan av inkompetens och frustration. Dessa olustkänslor tycks även några av de elever vi samtalat med uppleva, bland annat i samband med bedömningssituationer. Om eleverna får ett lågt betyg kan en frustration skapas, vilken leder till att de inte tycker att det är värt att anstränga sig i ämnet längre. Dessutom tycks olustkänslor kring betyg leda till minskad upplevd rörelseglädje samt till betygshets klasskamrater emellan.

I intervjuer gjorda av Redelius (2004a) uttrycks även en rädsla för att misslyckas och för att bli utskrattad. Även i vår studie går denna rädsla att läsa av även om den inte uttrycktes ordagrant av någon av eleverna. P9 berättade däremot att en dålig idrottslärare är en som skämmer ut elever inför klassen. Även om fokus här ligger på idrottsläraren ser vi en underliggande rädsla för situationen att misslyckas inför resten av klassen, något eleven alltså skulle uppleva som obehagligt.

5.2 Jämförelse mellan åldrar

Fokus byts här från vilka moment som uppfattas som olustiga, och på vilket sätt, till att istället fokusera på vilka åldrar som har svarat vad. Vid läsning av dessa jämförelser bör en medvetenhet finnas kring att resultaten som diskuteras inte är generaliserbara, eftersom att endast åtta individers tankar och funderingar visas. Uppfattningarna kring olika moment skiljer sig från individ till individ, men vissa likheter och skillnader som tycks vara mer åldersrelaterade har påträffats. Eleverna jämförs årskurs för årskurs, men även som yngre elever (årkurs 3 och 6) mot äldre elever (årkurs 9 och gymnasiet år 2).

FG nämnde vid ett flertal tillfällen att hon ogillar en alltför seriös stämning i klassen. Detta diskuterades även av F3, som i sin intervju berättade att inte heller hon tycker att det är roligt när aktiviteter tas på för blodigt allvar. Här hittas alltså två liknande åsikter trots en stor åldersskillnad eleverna emellan. Det tycks alltså inte finnas någon korrelation mellan denna uppfattning och ålder.

Flera av de yngre eleverna, F3, F6 och P6, tog upp fotboll som en aktivitet som innebär hets och exkludering. Anmärkningsvärt är att gymnasieeleverna, FG och PG, istället pratade om fotboll som en inkluderande aktivitet som bidrar till god stämning. PG funderade lite kring

detta och menade att det delvis beror på att äldre elever inte bryr sig lika mycket som yngre om vilka som vinner. Han ansåg därför fotboll vara en mer dramatisk aktivitet för elever i yngre åldrar. Att yngre elever tycker att det är viktigare att vinna än äldre bekräftas delvis i våra intervjuer, varför vi finner PG:s påstående mycket intressant och relevant.

Såväl F6 som P6 svarade att tävling väcker olustkänslor hos dem. PG uttryckte ingen åsikt om huruvida han själv gillar eller ogillar tävlingar, däremot betonade han att det inte känns nödvändigt att använda sig av tävlingar i skolan. Det motiverade han med att säga att det motverkar delaktigheten för vissa i klassen, vilket kan tolkas som att han har nått en viss typ av mognad. För F6 och P6 handlade det istället mer om att tävlingar tydliggör vilka som är duktiga respektive mindre duktiga samt om en tråkig känsla vid förlust.

Överlag visade det sig vara så att de två eleverna i årskurs sex var de som oftast svarade saker som ”jag vet inte” eller ”jag kommer inte på någonting”. Det skulle kunna vara ett sammanträffande att två individer i samma ålder och i samma klass faktiskt liknar varandra i sina uttryck, samtidigt som det skulle kunna vara åldersrelaterat. Under intervjuerna uppfattades eleverna i årskurs sex som väldigt tystlåtna och osäkra. Eleverna i nian uttryckte även de en viss osäkerhet, men kändes mer avslappnade och hade betydligt lättare att framföra sina åsikter än sexorna. I gymnasiet, och kanske allra främst i årskurs tre, tycktes eleverna prata helt obehindrat.

Betyg var något som diskuterades av flera av de äldre eleverna – F9, P9 och PG. Eleverna i sexan nämnde ingenting angående betyg, vilket vi tror beror på att de kommer att betygsättas för första gången i år. Av våra resultat att döma tycks inte olustkänslor kring betyg väckas förrän någon gång efter att de första betygen har satts. Det bör dock tilläggas att samtliga yngre elever istället diskuterade prestation i relation till glädje i aktiviteten, och då i termer av att det inte är särskilt roligt att utöva aktiviteter som man inte är duktig på. Prestation diskuterades alltså av samtliga elever förutom FG, men de äldre eleverna pratade mest om det i termer av betyg.

Vid laguppdelning visade det sig vara fyra elever som bryr sig om vilka lag det blir och att dessa oftast vill vara i samma lag som sina vänner. Det var F3, P6, FG och PG som brydde sig om detta, vilket gör att fenomenet inte tycks vara åldersrelaterat. En annan genomgående

likhet åldrarna emellan var att samtliga sade sig vara nöjda med sina lärare i idrott och hälsa. Detta skiljer sig från Skolverkets rapport (2013, s. 8-15), där det framkommer att elever i årskurs fyra till sex är mer positiva till lärarnas undervisning än elever i årskurs sju till och med gymnasiet. Något som kan utläsas från vårt eget resultat är att de äldre eleverna diskuterade lärares egenskaper mer generellt, medan de yngre pratade om just sin egen lärare för stunden. Dessutom pratade de äldre eleverna om karaktärsdrag hos såväl bra som dåliga lärare. De yngre uttryckte sig mer genom att säga att sin egen lärare är bra, utan att närmare förklara varför.

Samtliga elever ansåg sig vara såväl närvarande som delaktiga under lektionerna i idrott och hälsa. Inför undersökningen trodde vi att det skulle vara sämre närvaro bland de äldre eleverna, vilket vi tidigare upplevt under våra verksamhetsförlagda utbildningar (se 1.1 Introduktion) samt efter vad som framkommit i Skolverkets rapporter (2013, s. 8-15; 2003, s. 2-28). Detta kan dock vara en följd av att samtliga korrespondenter i denna studie verkade ställa sig relativt positiva till ämnet idrott och hälsa. Ifall intervjuerna hade genomförts med andra elever hade resultatet kanske blivit annorlunda.

FG var den enda personen i studien som sade att hon vanligtvis väntar tills vissa andra har gått ut, innan hon går in i duschen. Av tidigare forskning (Skolverket 2003, s. 26 ff.) att döma hade det varit mer sannolikt om det sagts från en av de yngre eleverna. Där framkommer nämligen att andelen gymnasieelever som inte vill byta om med sina klasskamrater är sju procent, samtidigt som andelen i grundskolan är tolv procent. I vår studie lyftes dock problemet med att byta om tillsammans med andra klasser ur andra aspekter av de båda eleverna i årskurs tre. P3 berättade att det blir stökigare stämning då de byter om två klasser samtidigt och F3 att de äldre eleverna inte lyssnar på de yngre. Varken P3 eller F3 uttryckte dock en önskan om att slippa byta om med andra på liknande vis som FG uttryckte sig. Samtliga elever i grundskolan ansåg att duscharna väckte olust, samtidigt som båda eleverna i gymnasiet sade att de vara fräscha. Som tidigare har nämnts ligger dessa skolor i närheten av varandra, men är oberoende av varandra. Anledningen till dessa vitt skilda åsikter beror alltså på att gymnasieskolan inte är en del av den skola där övriga elever går, snarare än att det skulle bero på faktorer som ett mer positivt synsätt eller en mognad och medvetenhet kring beteende i omklädningsrum.

5.3 Jämförelse mellan flickor och pojkar

För att granska resultatet ytterligare kommer detta avsnitt belysa skillnader och samband flickor och pojkar emellan. Intressant med denna studie är att vi har fått utlåtanden från en flicka respektive en pojke som, i alla fall förutom ett (F9 och P9), går i samma klass. Vi har alltså fått ta del av samma skeenden från två olika individers perspektiv. Återigen är det av vikt att ha i åtanke att dessa diskussioner inte behandlar resultat av vilka generella slutsatser kan dras, utan att det handlar om just dessa åtta individer. Däremot kan det vara en grund till vidare studier och tankebanor.

Vid en närmare granskning av till exempel FG och PG kan vi se att deras syn på samarbetsaktiviteter skiljer sig åt, trots att de går i samma klass och därmed är med om samma situationer. Båda är i grunden positivt inställda till lag- och samarbetsaktiviteter, men enbart FG betonade även negativa och olustiga delar av det eftersom att hon anser klassen vara mycket grupperad. Att det skulle finnas några problem kring detta i klassen är inget som PG tycks reflektera över. Detta kan bero på individerna, men kan även vara könsrelaterat. Det kan dessutom vara så att PG upplever detsamma, men att han av någon anledning inte ville ta upp detta i intervjun med oss.

Det var även intressant att höra resonemangen från F3 och P3, vilka hade helt skilda attityder till fotboll i skolan. F3 pratade utifrån sitt perspektiv, att hon inte kan vara delaktig och känner olust då hon inte får några passningar. Detta samtidigt som P3 pratade utifrån sin synvinkel, där han inte förstår hur vissa personer bara står och tittar på utan att försöka vara med och spela. Här kan en parallell dras till fenomenologins subjektivt upplevande människa. Att sätta sig in i dessa upplevelser kräver ett intresse av att förstå sociala fenomen utifrån de intervjuades egna perspektiv (Kvale 2009, s. 68). Det blir särskilt intressant att höra hur samma situation diskuteras av två personer som uppfattar det hela på två vitt skilda sätt.

Redelius (2004a) drar slutsatsen att det finns större skillnader inom könen än mellan könen, samtidigt som Skolverket (2003, s. 26 ff.) menar att pojkars intressen tillgodoses mer än flickors. Vi har inte studerat fördelningen mellan aktiviteterna som utförs i skolorna som har besökts, men oavsett kön verkar eleverna som har medverkat i vår studie vara nöjda med undervisningen i idrott och hälsa. Samtidigt som flera uttryckte sina åsikter kring exempelvis

fotboll, vilket majoriteten av pojkarna i studien gillar, så sade de flesta att de inte brukar spela fotboll särskilt ofta på sina idrottslektioner.

Tre av fyra pojkar nämnde fotboll som en aktivitet som de tycker om. Samtidigt var det endast FG av flickorna som tog upp fotboll som något roligt, resterande tre flickor nämnde det som något negativt. Samtidigt som samtliga elever ansåg sig vara delaktiga under lektionerna överlag, sade sig tre av flickorna och en av pojkarna bli inaktiva och icke delaktiga vid fotbollsspelande. De aktiviteter som nämndes som lustfyllda av flickorna var rörelse till musik och/eller olika slags lekar. Rörelse till musik nämndes endast av en pojke, P9, som sade sig gilla att dansa i vanliga fall. Dock ansåg han att dans i skolan endast innebär nervositet och prestationsångest, och att det därmed tar bort det roliga med aktiviteten. Med detta sagt har alltså denna studie visat på att majoriteten av pojkarna framhåller fotboll som den aktivitet de gillar mest, samtidigt som de flesta flickorna säger sig tycka mest om dans och rörelse till musik. Hur kan det komma sig att såväl flickor som pojkar framhåller de aktiviteter som historiskt sett är typiskt manliga respektive kvinnliga? Det skulle kunna vara en slump, alternativt ett tecken på att samhället fortsätter på sin invanda bana och formar människors intressen utefter kön. Kanske svarade eleverna utefter vad de tror att de förväntas svara. Fastän denna studie endast återberättar vad som har sagts av ett fåtal individer kanske detta skulle kunna återspegla verkligheten.

Betyg diskuterades av F9, P9 och PG. Tidigare forskning (Skolverket 2013, s. 8-15) visar att äldre flickor är de som känner sig mest stressade, men varken F9 eller FG nämnde något om stress eller prestationsångest i anslutning till betygen. Den enda som antydde prestationsångest kring betyg var P9. Dessutom visar Skolverkets studie (ibid.) på att andelen elever som känner sig stressade ökar med stigande ålder, vilket vi tror har med ökad medvetenhet kring betyg att göra. Efter genomförda intervjuer där prestationsångest i anslutning till betyg framkommer diskuterade vi själva användningen av betyg inom idrott och hälsa. Det som blir problematiskt är att ämnet ofta anses vara, samt kanske ofta bör vara, lustbetonat. Detta medför en känsla av otillräcklighet för oss som blivande lärare. Ämnet bör betraktas som bra och viktigt, samt något som bör prioriteras i skolan och räknas som ett kunskapsämne. Samtidigt ska ämnet förhoppningsvis lägga en grund till fortsatt idrottande och därmed en aktiv och sund livsstil. Efter intervjuerna med de äldre eleverna, framförallt med P9, känns det som att detta är svårt att kombinera.

Samtliga flickor och pojkar hävdade att de alltid är med på lektionerna förutsatt att de inte är sjuka, skadade eller har glömt kläder. Detta överensstämmer inte med Skolverkets undersökning (2003, s. 19 ff.), vilken påvisade att flickor i mindre utsträckning deltar i idrottsundervisningen än pojkar. I Martins et al. studie (2004) framkommer dessutom att flickor, till skillnad från pojkar, uttrycker en oro kring omklädning och duschning. Inte heller det stämmer helt överens med vår undersökning. I vår studie vidhöll samtliga grundskoleelever olustkänslor kring ofräscha duschutrymmen. Däremot var det bara en person, FG, som uttryckte oro angående själva duschningen utan att relatera till att det var ofräscht. Ingen kille uttryckte denna olustkänsla varför vårt resultat ändå, till viss del, stämmer överens med Martins et al. resultat (2004).

5.4 Kritisk värdering av metoden

Ett svårt och avgörande moment i studien var urvalet. Hur skulle elever med åsikter kring ämnet hittas? Kanske hade studien gynnats om ytterligare försäkran hade gjorts om att de elever som skulle komma att delta faktiskt hade åsikter om ämnet i fråga. Ett alternativ hade varit att inleda studien med en enkät och därefter valt ut elever utifrån hur de besvarat den. Ett problem med det hade dock varit att enkäten inte skulle kunnat genomföras anonymt, vilket kanske skulle avskräckt eleverna från att ge ärliga svar. Om så varit fallet hade vi trots enkäten kunnat ha svårigheter att hitta elever med åsikter. Dessutom skulle en metod inkluderande både enkäter och intervjuer vara betydligt mer tidskrävande. Fördelar vägdes mot nackdelar och vi landade i att ta hjälp av elevernas lärare i idrott och hälsa. Denne fick hjälpa oss att välja ut de elever, av de frivilligt anmälda, som hen trodde passade studiens syfte bäst. I grundskolan var vi dessutom själva närvarande vid presentationen av studien och efterfrågade intresserade elever, men i gymnasiet sköttes detta helt av läraren. Kanske hade det varit att föredra att närvara även på gymnasiet så samtliga elever i studien kontaktats på samma vis. I och med att vi inte själva närvarade kan inte en hundra procents säkerhet finnas om hur urvalet egentligen gick till på gymnasiet, dock sätter vi vår tillit till gymnasielärarna och litar på att urvalet har skett på det sätt som vi har bett om. Eftersom det baserades på intresse skulle detta ha kunnat innebära att vi endast skulle få möjlighet att prata med utåtriktade elever som är vana att ta plats, synas och höras. Dock visade det sig att eleverna, efter vad vi kunde utläsa, hade väldigt skilda personligheter och åsikter.

Under intervjuerna stötte vi på vissa svårigheter. Under förberedelserna inför intervjuerna trodde vi att eleverna i årskurs tre skulle vara de svåraste att prata med då de eventuellt skulle komma att bli uttråkade eller inte förstå frågorna. Efter pilotintervjuerna märktes att detta eventuellt inte skulle komma att bli fallet, då den tioåriga pojken som hade intervjuats inte visade några tecken på detta. Under de riktiga intervjuerna visade det sig istället vara eleverna i årskurs sex som var svårast att få uttömmande svar ifrån. I efterhand har vi diskuterat kring om det hade krävts ett arbete med exempelvis lappar med olika svarsalternativ att välja emellan, för att på så sätt underlätta arbetet med att locka fram deras åsikter. Samtidigt fanns ett intresse av att höra vad just eleverna själva kommer att tänka på, associerar med vad, blir glada av eller tycker är obehagligt. Att lägga orden i munnen på dem var inte syftet med studien. Vidare kan diskuteras om det var vi själva som intervjuledare som borde ha agerat annorlunda, eller om deras brist på uttalade åsikter helt enkelt kan ha att göra med just deras ålder eller personligheter. Faktumet att eleverna fick besvara frågor utifrån givna områden tror vi gynnade såväl dem som oss själva, då det gjorde att intervjun flöt på bra och inte helt och hållet baserades på att eleverna skulle komma på saker att prata om. Ett ytterligare tillägg kring intervjuerna är att vi på grundskolan vid ett flertal tillfällen stördes av andra lärare som gick in och ut i rummet. Oftast påverkade det inte intervjuerna avsevärt, men det innebar ibland att såväl vi själva som intervjupersonerna kom av sig. Vid ena intervjun på gymnasiet var det även någon som borrade på andra sidan väggen, vilket även detta var ett störningsmoment. Bättre alternativ till mötesplatser fanns dock inte tillgängligt.

En annan sak som vi reagerade på i efterhand var att eleverna inte gavs någon definition på vad vi menar med begreppet tävling. En förklaring borde ha getts kring att tävling kan innebära såväl att räkna poäng i olika bollsporter som att se vem som springer snabbast. Samtidigt gavs i och med detta en inblick i vad eleverna förknippar med ordet tävling. Även det faktum att vi, som utomstående, slog oss ner för att prata känslor och erfarenheter med främmande barn och ungdomar kan diskuteras. Å ena sidan kanske eleverna hade känt sig tryggare om de redan hade känt oss, å andra sidan kanske det var bra att prata med någon helt utomstående.

5.5 Hur studiens resultat kan användas i idrott och hälsa

Som tidigare nämnts kan denna studie inte visa på något generaliserbart resultat, då den enbart grundas på intervjuer med åtta enskilda individer. Däremot anser vi det vara av stor vikt att faktiskt sätta sig ner med dessa åtta personer och låta dem säga sitt och tala till punkt. Den tiden kommer tyvärr inte att finnas när vi kommer ut i arbetslivet. Detta innebär att såväl vi själva, nuvarande lärare samt blivande lärare i idrott och hälsa kan läsa dessa elevers funderingar och åsikter kring olika moment inom ämnet, och sedan kunna ha dessa i åtanke vid framtida undervisning. De olustmoment som lyfts i vår studie finns troligen hos många andra elever. Genom att ha tagit reda på dessa och funderat över vari de grundar sig kan arbetet påbörjas med att undvika uppkomsten av dem.

Vetskapen om de olika momentens ytterligheter är något av det som vi anser vara viktigast att ta med sig ifrån denna studie. Hur tävlingsmoment kan vara något som ger extra motivation för någon, samtidigt som någon annan helt tappar intresset och tycker att det blir för hetsigt. Att fotboll för någon kan betyda glädje, samarbete och laganda, men för någon annan förknippas med ångest och utanförskap. Det är i detta lärarna i idrott och hälsas stora utmaning ligger – att inspirera, aktivera och förhoppningsvis leda in eleverna i ett intresse för idrott och hälsa under resten av livet.

Genom att känna sin klass kan lärare förhoppningsvis hitta en väg som fungerar tillsammans med de många olika individer och mängder av personligheter som finns i klassen. I frågan kring omklädningsrummen, som beskrevs som äckliga och ofräscha med kalla duschar, diskuterade flera elever i studien kring att skolan inte kan göra något åt hur det ser ut. Genom en sådan enkel handling som att sätta upp draperier, alternativt bås, tror vi att även de elever som inte duschar i nuläget skulle kunna känna sig mer bekväma i omklädningsrummet. Nu kanske detta inte ligger på skolan, utan snarare på kommunen, men frågan kan ställas om sig hur länge elever ska behöva lida för någonting som kan tyckas vara så enkelt att åtgärda. De problem som framkom angående flera klasser i omklädningsrummen samtidigt är däremot helt och hållet upp till skolan att se över när schemalagningen görs, dock läggs självfallet även ett ansvar på eleverna att gå därifrån i tid.

5.6 Förslag på vidare forskning

En utökad studie, i såväl samma geografiska område som vi undersökt som i andra delar av Sverige, skulle vara att föredra för att göra fler elevers röster hörda. Dessutom skulle det vara intressant att dyka djupare i de olika momenten, till exempel omklädningsrumssituationen, för att kunna inringa ytterligare moment som ger upphov till olustkänslor. Ett alternativ skulle även kunna vara att använda sig av en mer strukturerad intervjumetod, vilket skulle innebära att mindre fokus läggs vid elevernas egna associationer och fria tanke, men som istället skulle kunna generera svar under samtliga intresseområden.

Vidare skulle det vara intressant att gå vidare utifrån de resultat som framkommit i denna undersökning. Vi har funnit olika moment som kan ge upphov till olustkänslor hos elever samt diskuterat dessa. Nästa fråga i ordningen skulle kunna vara att närmare undersöka hur dessa olustkänslor skulle kunna undvikas i undervisning i idrott och hälsa. Vad skulle rent konkret kunna göras för att undvika olustkänslorna kring momenten?

Eftersom fotboll visade sig vara ett problematiskt område skulle det vara intressant att titta närmare på och forska vidare kring. Vad är det egentligen som gör fotboll till ett sådant känsligt ämne som den här studien antyder?

Något annat som väckt vårt intresse i studien är hur några elever beskrev att betygen förstör glädjen inom idrottsämnet samt att det medför nervositet och minskad rörelseglädje. Hur ska lärare i idrott och hälsa kunna förhålla sig till riktlinjerna att ämnet ska betygsättas, men också gynna rörelseglädjen, när det för vissa elever verkar vara två motpoler? Om frågan kring behovet av betyg i ämnet idrott och hälsa skulle ställas till såväl lärare och elever, vad skulle svaret då bli?

Käll- och litteraturförteckning

Antonovsky, A. (2005). *Hälsan mysterium*. 2. utg. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

Bernstein, E., Phillips, S.R. & Silverman, S. (2011). Attitudes and Perceptions of Middle School Students toward Competitive Activities in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 30(1), ss. 69-83.

Brinkmann, S. & Kvale, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 2. utg. Lund: Studentlitteratur AB.

Davidsson, B. & Patel, R. (2011). *Forskningsmetodikens grunder – att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur AB.

Duesund, L. (1996). *Kropp, kunskap och självuppfattning*. Oslo: Universitetsforlaget.

Lake, J. (2001). Young People's Conceptions of Sport, Physical Education and Exercise: Implications for Physical Education and the Promotion of Health-related Exercise. *European Physical Education Review*, 7(1), ss. 80-91.

Martin, C., Ntoumanis, N., Pensgaard, A-M. & Pipe, K. (2004). An Idiographic Analysis of Amotivation in Compulsory School Physical Education. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2), ss. 197-214.

Redelius, K. (2004a). Vilka är vinnare och förlorare i ämnet idrott och hälsa? *Svensk idrottsforskning*, 13(4), ss. 1-5.

Redelius, K. (2004b). Bilder av ämnet idrott och hälsa – en forskningsöversikt. I: Larsson, H. & Redelius, K. (red.). *Mellan nytta och nöje*. Stockholm: Edita Nordstedts Tryckeri, s. 27.

Skolinspektionen (2012). *Idrott och hälsa i grundskolan – med lärandet i rörelse*. 2012:5. Stockholm: Skolverket, ss. 22-23.

Skolverket (2003). *Avrapportering av regeringsuppdrag*. Stockholm: Skolverket, ss. 2-28.

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

Skolverket (2011b). *Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011*. Stockholm: Skolverket.

Skolverket (2013). *Attityder till skolan 2012*. Stockholm: Skolverket, ss. 8-15.

Thedin Jakobsson, B. (2007). Att undervisa i hälsa. I: Larsson, H. & Meckbach, J. (red.) *Idrottsdidaktiska utmaningar*. 2 utg. Stockholm: Liber, ss. 188-193.

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

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syftet med undersökningen var att undersöka hur elever upplever olika moment inom idrott och hälsa. Vi avsåg dessutom att ta reda på om detta skiljer sig åldrar och kön emellan.

Studiens frågeställningar är:

- *Vilka moment inom idrott och hälsa uppfattar eleverna i denna studie som olustiga?*
- *Skiljer sig uppfattningarna mellan eleverna på låg-, mellan- och högstadiet samt på gymnasiet?*
- *Är det någon skillnad mellan flickornas och pojkarnas uppfattningar?*

Vilka sökord har du använt?

Physical education motivation, attitudes physical education, students conceptions exercise, students attitude physical education, amotivation physical education, motivation physical education, elevers inställning idrott och hälsa

Var har du sökt?

Google scholar, Ebsco, skolverket.se, GIH:s bibliotekskatalog

Sökningar som gav relevant resultat

*Google Scholar: "students conceptions exercise", "elevers inställning idrott och hälsa"
Ebsco: "physical education motivation", "students attitude physical education", amotivation physical education"*

Kommentarer

Då det har gjorts mycket forskning inom detta ämne var det relativt enkelt att hitta relevant forskning. Det mesta hittade vi på Ebsco och Google Scholar, men vi fann även mycket på GIH:s bibliotek samt genom att titta på tidigare forskning i de vetenskapliga artiklarna.

Bilaga 2

Stockholm 5 september 2014



Hej!

Vi är två lärarstudenter som läser sista terminen på Gymnastik- och idrottshögskolan. Nu under hösten skriver vi en D-opsats där vi tittar närmare på hur barn och ungdomar upplever olika moment inom idrott och hälsa. Vi avser även att jämföra om åsikterna skiljer sig åt mellan åldrar samt mellan kön. Detta kommer att ske genom intervjuer med barn och ungdomar i låg-, mellan- och högstadiet samt på gymnasiet. Intervjuerna kommer att genomföras någon gång under v. 37-39 i samband med lektioner i idrott och hälsa.

Om det är någon som inte vill att deras barn/ungdom ska delta i studien (som givetvis kommer att vara anonym) får man gärna höra av sig till oss och meddela detta.

Varma hälsningar,
Sofia Turesson & Malin Almén
Gymnastik- och idrottshögskolan

sofia.turesson@live.se
malinalmen@hotmail.com

Bilaga 3

Checklista inför intervju (1)

Begrepp att ha med/försöka komma åt:

Begriplighet

Hanterbarhet

Meningsfullhet

Inför intervjun

- Kort presentation av oss själva
- Syftet (Hur olika moment upplevs i idrott och hälsa)
- För att få svar på våra funderingar behöver vi få reda på hur du känner och tänker
- Det finns inga rätt eller fel
- Vi kommer ej använda ditt namn i studien
- Okej att avbryta när som helst

Praktiskt

- Max 30 min
- Inspelning på mobil
- Eventuellt för vi lite stödanteckningar

Att tänka på

- Ge ett lugnt och tryggt intryck
 - Hålla intervjun kort och koncis utan att stressa
 - Följdfrågor och tystnad
-

Inledning

Hur ofta har ni lektioner i idrott och hälsa?

Har ni idrott i helklass eller är ni uppdelade på något vis?

Aktiviteter

Vad är roligt att göra på idrotten? (Bollspel, samarbetsövningar, gymnastik, lekar, dans, friluftsliv...)

Vad är tråkigt att göra på idrotten? Vad i den/de aktiviteten/aktiviteterna är det som du inte trivs med?

Delaktighet

Exempel: Ni ska ha gymnastik på idrotten. Förstår du varför ni har gymnastik? Förklarar läraren varför det är bra?

Känns det som att du är med under lektionerna? (Att du provar på saker när det är gymnastik, att du får passningar när det är bollspel...)

Brukar du alltid vara med på idrotten?

Senaste gången du inte var med, vad berodde det på? Finns det fler anledningar till att du inte alltid är med?

Lag/tävling

Vad tycker du om att tävla på idrotten?

Exempel: Läraren börjar dela in er i olika lag. Hur känns det?

Läraren

Berätta om något som din idrottslärare gör bra.

Berätta om något som din idrottslärare inte gör så bra.

Omklädning

Hur är det i omklädningsrummet före/efter lektionerna? Är det roligt eller tråkigt? Känns det bra eller dåligt?

Avslutande

Vi har kommit in en del på vad som känns jobbigt och obehagligt. Kan du komma på fler situationer än de vi redan pratat om? / Vi har mest pratat om roliga delar av idrotten, kan du komma på något som du tycker känns tråkigt/jobbigt/obehagligt?

Tack för din hjälp!

Bilaga 4

Checklista inför intervju (2)

Begrepp att ha med/försöka komma åt:

Begriplighet

Hanterbarhet

Meningsfullhet

Inför intervjun

- Kort presentation av oss själva
- Syftet (Hur olika moment upplevs i idrott och hälsa)
- För att få svar på våra funderingar behöver vi få reda på hur du känner och tänker
- Det finns inga rätt eller fel
- Anonymt
- Okej att avbryta när som helst

Praktiskt

- Max 30 min
- Inspelning på mobil
- Eventuellt för vi lite stödanteckningar

Att tänka på

- Ge ett lugnt och tryggt intryck
 - Hålla intervjun kort och koncis utan att stressa
 - Följdfrågor och tystnad
-

Inledning

Hur ofta har ni lektioner i idrott och hälsa?

Har ni idrott i helklass eller är ni uppdelade på något vis?

Aktiviteter

Kan du nämna några aktiviteter (bollspel, samarbetsövningar, gymnastik, lekar, dans, friluftsliv...) som du tycker om på idrotten?

Finns det några aktiviteter som du inte tycker om? Vad i den/de aktiviteten/aktiviteterna är det som du inte trivs med?

Delaktighet

Förstår du oftast varför ni gör vad ni gör på idrotten? (Ges förklaringar i intro/efter lektionen osv?)

Hur delaktig brukar du känna dig under lektionerna?

Brukar du alltid vara med på idrotten?

Senaste gången du inte var med, vad berodde det på? Finns det fler anledningar till att du inte alltid är med?

Lag/tävling

Vad tycker du om att tävla på idrotten?

Vad har du för känsla under lagindelning?

Läraren

Berätta om något som din idrottslärare gör bra.

Finns det något som din idrottslärare inte gör så bra.

Omklädning

Hur upplever du stämningen i omklädningsrummet före/efter lektionerna? Kan du berätta om ett speciellt tillfälle då du upplevde det?

Avslutande

Vi har kommit in en del på vad inom idrotten som uppfattas som jobbigt/obehagligt. Kan du komma på fler situationer än de vi redan pratat om? / Vi har mest pratat om positiva delar av idrotten, kan du komma på något som du upplever som negativt?

Tack för din hjälp!