



AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI  
Avdelningen för utbildningsvetenskap

---

# Elever i årskurs 6 och deras inställning till ämnet Idrott och hälsa

En kvalitativ intervjustudie

Liza Österlund

VT-16

Examensarbete, (Kandidatexamen), Grundnivå, 15 hp  
Pedagogik  
Hälsopedagogiska programmet  
Pedagogik 61-90hp, 30 hp

Handledare: Åsa Carlsson  
Examinator: Peter Gill

*Österlund, L. (2016) Elever i årskurs 6 och deras inställning till ämnet Idrott och hälsa. En kvalitativ intervjustudie. Kandidatexamen i pedagogik. Akademin för utbildning och ekonomi. Högskolan i Gävle.*

*Abstrakt:* Våra barn och unga mår idag allt sämre fysiskt och psykiskt. I samband med det ökar även problemet med inaktiva och stillasittandet barn. Skolan är en viktig arena och ämnet Idrott och hälsa har en betydande roll för att skapa fysiskt aktiva barn och unga. För att minska stillasittandet bland unga behöver vi veta vad som får elever att vilja delta på idrottslektioner. Motivation ses som centralt för att kunna förstå det mänskliga beteendet. Därför var syftet med studien att undersöka elevers inställning och motivation till ämnet Idrott och hälsa. Studien undersökte även hur eleverna upplever sin idrottslärares förmåga att motivera till ett deltagande. Metoden i studien är semistrukturerade intervjuer, då intervjuer lämpar sig bra när man vill undersöka människors tankar, känslor eller upplevelser. I en storstad i Sverige har tre elever i årskurs 6 intervjuats. Resultatet visade att eleverna hade en positiv inställning till skolämnet Idrott och hälsa. Motivationen ökade när de tyckte någon aktivitet var rolig eller när de kände sig duktiga, vilket ökade känslan av meningsfullhet. Alla tre elever upplevde sin idrottslärare motiverande genom att han var sträng och snäll.

Nyckelord; Idrott och hälsa, motivation, fysisk aktivitet, ledarskap

TACK!

Ett stort tack till de tre elever som ställde upp och gjorde den här studien möjlig!

Den här uppsatsen har ibland känts som en ren kamp för överlevnad. Men trots en hel del motgångar har det stundtals varit kul och intressant! Att studera på högskola har varit mycket lärorikt och förhoppningsvis kommer det att leda till att jag får arbeta med det jag brinner för. Träning, människor och hälsa! Men det jag värdesätter högst från tiden på högskola är inte den kunskap jag fått, det är människorna jag mött! Tack Fanny Gunnarsson för den stöttande vän du varit och är, samt för att du tog dig an handledarrollen. Tack Madeleine Sundström för alla långa samtal, peppande ord och tröstpizza. Tack Matilda Andersson, för att du trodde på mig, höll mig sällskap i bilen mellan Stockholm och Gävle, men framförallt för att du är du!

Liza Österlund  
Gävle 2016-06-10

Inledning.....	1
Bakgrund .....	2
Skolämnet Idrott och hälsa .....	2
Barns fysiska aktivitet .....	2
Motivation .....	4
Maslows behovshierki .....	4
Självbestämmandeteorin/Self-Determination Theory .....	6
Inre och yttre motivation .....	7
Amotivation .....	7
Prestationsmotivation .....	9
Målinriktad prestationsmotivation.....	9
Resultat- och uppgiftsorienterad målinriktning.....	9
Ledarskapet.....	10
Problemformulering.....	12
Syfte.....	12
Frågeställningar .....	12
Metod.....	13
Metodval.....	13
Urvalsprocess.....	14
Tillvägagångssätt .....	15
Sökprocess .....	16
Bearbetning och analysmetod.....	16
Noggrannhet trovärdighet rimlighet .....	17
Etiska överväganden.....	18
Resultat och analys .....	20
Inställning till Idrott och hälsa.....	20
Motivation .....	22
Lärarens ledarskap och pedagogik .....	24
Resultatsammanfattning .....	26
Diskussion .....	27
Inställning till Idrott och hälsa.....	27
Motivation .....	28
Lärarens ledarskap & pedagogik .....	29
Metoddiskussion.....	30
Slutsats.....	33
Fortsatt forskning.....	33
Referenser.....	34
Bilaga 1.....	
Bilaga 2.....	

# Inledning

Skolinspektionen (2015) rapporterar om att unga mår allt sämre. Samtidigt ökar stillasittandet bland barn och unga (Faskunger & Hemmingsson, 2015). Medellivslängden i Sverige idag ökar, men nämnvärt är att våra unga mår allt sämre både fysiskt och psykiskt (Folkhälsomyndigheten, 2016). En hälsosam livsstil och fysiska aktiviteter är en grundläggande faktor för människors välbefinnande (Skolverket, 2011). Positiva upplevelser av fysisk aktivitet på olika sätt under barndomen har en stor betydelse för om vi kommer vara fysiskt aktiva i senare i livet (Skolverket, 2011). Skolan ses som en plats där de flesta tillbringat många år och är därmed en viktig arena där många minnen skapas (Drugli, 2014). Erfarenheter och minnen som skapats under skoltiden relaterar ofta till läraren. De lärare som gör intryck på oss är de som ser oss, intresserar sig för oss, ger uppmuntran och talar med oss. De är dem vi minns livet ut. Drugli menar att kvaliteten på relationen mellan elev och lärare ses som avgörande i undervisningen och lärandet. Elever inspireras och hittar motivation när lärare arbetar för att ha ett positivt förhållande till dem. De trivs även bättre i skolan när de har en god relation med sin lärare. Positiva relationer mellan elev och lärare skapar även bättre förutsättningar för elevens lärande (ibid.). Den rådande problematiken kring ökandet av stillasittandet bör uppmärksammas. Barn och ungas fysiska inaktivitet skapar dåliga förutsättningar för vår tids folkhälsa och är anledningen till det valda studieområdet. Den här studien undersöker tre elever i årskurs 6 inställning och motivation till skolämnet Idrott och hälsa, samt deras lärares förmåga att motivera till ett deltagande på idrottslektioner.

## Bakgrund

Nedan följer en beskrivning av skolämnet Idrott och hälsa. Därefter kommer läget om barns fysiska aktivitet beskrivas. Vidare följer ett avsnitt där begreppet motivation förklaras och efterföljs av Maslows behovshierki och därefter självbestämmandeteorin (SDT). Bakgrundsavsnittet avslutas med en beskrivning av prestationsmotivationen, samt ledarskapets och dess betydelse.

### Skolämnet Idrott och hälsa

Skolidrotten, gymnastiken eller som det numera heter, Idrott och hälsa syftar till att eleverna utvecklar ett intresse för fysisk aktivitet (Skolverket, 2011). De ska upptäcka och utveckla allsidiga rörelseförmågor och väcka intresse för att vara ute i naturen. Ämnet i idrott och hälsa ska ge eleverna förståelse och kunskaper kring vad som påverkar den fysiska förmågan. Eleverna ska genom teori och praktik få verktyg för att på så sätt kunna påverka sin hälsa under hela sitt liv. Undervisningen ska ge eleven förutsättningar att kunna utveckla hälsosamma levnadsvanor och ge kunskap om hur fysisk aktivitet påverkar dem både fysiskt och psykiskt (ibid.).

### Barns fysiska aktivitet

Den rad positiva effekter som kommer med att våra barn och unga är fysiskt aktiva är betydande för vår framtida folkhälsa (Folkhälsomyndigheten, 2008). Inaktivitet hos barn och ungdomar påverkar hälsan negativt, både fysiskt, psykiskt och socialt (ibid.). För att utveckla fysiken, motoriken och den mentala kapaciteten behöver barn röra på sig (Faskunger & Hemmingsson, 2015). När vi är små rör vi på oss mer spontant och har ett större intresse för fysisk aktivitet än som vuxna (ibid.).

Den spontana rörelsen hos barn minskar tyvärr efter puberteten och vår energiförbrukning blir lägre (Faskunger & Hemmingsson, 2015). Idag kan vi se att barn inte rör på sig i samma utsträckning som tidigare. Idag ser man att ca 20 procent av de svenska tioåringarna är överviktiga eller feta (ibid.). Konsekvenserna av stillasittande barn och ungdomar blir en försämrad folkhälsa med en ökning av kroniska sjukdomar så som diabetes typ 2, benskörhet, övervikt och depression (Folkhälsomyndigheten, 2008). Brist på fysisk aktivitet och följer som övervikt och fetma är idag ett problem

menar Seghers, de Martelaer och Cardon (2009) som undersökt hälsoläget på skolungdomar i Belgien. Det medför en allmän oro för den kommande generationens folkhälsa. Skolan har dock visats sig vara en viktig arena för att främja skolungdomars hälsobeteende med anledning av barn och ungdomar tillbringar mycket tid där (ibid.).

Som tidigare nämnts kan man se förändringar i barn och ungdomars fysiska aktivitet ju äldre de blir. Säfenbom, Haugen & Bulie (2015) konstaterar att flickor rör sig i mindre utsträckning än pojkar. Flickorna har heller inte en lika positiv inställning till Idrott och hälsa som pojkar. Det visar resultaten från deras studie om inställning och motivation till fysisk aktivitet bland norska barn och ungdomar i åldrarna 13-15 år samt 16-19 år. Den positiva inställningen till fysisk aktivitet tycks minska även hos pojkarna samtidigt som de blir äldre (ibid.). Här råder dock olika meningar mellan forskarna då Tannehill, MacPhail, Walsh & Woods (2015) poängterar att det generellt sätt inte är individens inställning till fysisk aktivitet som tenderar att ändras utan just själva aktiviteten i sig. Unga människor har överlag en positiv inställning och öppenhet inför fysisk aktivitet vilket visat sig genom intervjuer, där mellan 6-8 elever i åldrarna 10-18 år samlades för gruppintervju. Där diskuterades åsikter, attityder och uppfattningar om faktorer som de ansåg påverka deras deltagande eller undvikande av skolidrott, idrott överlag eller att bara vara fysisk aktiv. De generella resultaten visade då en mycket positiv syn och inställning till fysisk aktivitet (ibid.). Viktigt att poängtera är att de elever som upplever idrotten i skolan som tillfredställande och rolig är elever som utanför skolan ägnar sig åt någon form av idrott på fritiden (Säfenbom, Haugen & Bulie, 2015). I jämförelse med elever som inte idrottar på fritiden, har dessa en mycket mer positiv syn på skolidrotten (ibid.)

Den rådande problematiken om att elever inte deltar på idrottslektioner kan ha ett samband med att behöva duscha efter idrottslektionen (Sandercock, Ogunleye & Voss 2016). Sandercock et al. föreslår att mer forskning behöver bedrivas inom skolidrott och barn som väljer att inte duscha efteråt. Sandercock et al. menar vidare att man inte vill dra några generella slutsatser men att deras studie visar att 68 procent av flickorna och 53 procent av pojkarna valde att inte duscha efter skolidrotten. Studien utfördes på totalt 3921 engelska elever i åldrarna 11-16 år. Resultaten visade ett samband mellan elever med en inaktiv livsstil och de som inte duschade. Med dessa resultat hävdar Sandercock

et al. att det finns risker med att elever ser duscharna som ett hinder för att vara fysiskt aktiv och bli svettig under idrottslektionen (ibid.).

## Motivation

Motivation kan beskrivas som en samling av våra tankar, erfarenheter och känslor inför en aktivitet (Imsen, 2000). Hein (2013) beskriver motivationsbegreppet som ganska oklart och att det kan finnas oklarheter i vad människor menar när de säger att det är motiverade. När människor säger sig vara motiverade kan det handla om att de har lust att göra en viss sak, eller att de är villiga att göra något. Det kan också vara så att man använder sig av ordet motiverad när man har beslutat sig för något, har för avsikt, behöver eller har en drivkraft att utföra något (ibid.). Motivation kan även förklaras som en följd av de erfarenheter man gjort och det bemötandet man får, och beskrivs ofta som det som orsakar aktivitet hos individen (Imsen, 2000; Jenner, 2004). För att kunna förstå det mänskliga beteendet är motivation det centrala och således även ett centralt begrepp inom det pedagogiska arbetet (Imsen, 2000; Jenner, 2004).

## Maslows behovshierki

Abraham Harold Maslow var en känd amerikansk psykolog och skapare av kanske den mest kända motivationsteorin, nämligen behovshierarkimodellen (Hein, 2012). Grundtanken är att mänskligt beteende är betingat av behov, som egentligen kan liknas med otillfredsställda behov. Det kan beskrivas genom att om kroppen saknar ett visst ämne, kommer individen att själv utveckla en särskild lust för det som kroppen har brist på. På samma sätt kommer individens behov att styra beteendet, eftersom det finns en strävan efter att tillfredsställa behovet (ibid.). Maslow (1987) ansåg att när ett behov blir tillfredsställt, så är det inte längre ett behov. Eftersom det då inte längre är ett behov, kan det inte heller vara motiverande (ibid.).

I behovshierkin ingår fem behov vilka Maslow ansåg vara grundläggande (Imsen, 2000). Viktigt att påpeka är att dessa ska ses som sammanhängande och inte isolerade från varandra. Behovshierkin innehåller följande fem behov; Fysiologiska behov, trygghet och säkerhet, kärlek och social anknytning, uppskattning och positiv självuppfattning och självförverkligande (ibid.).



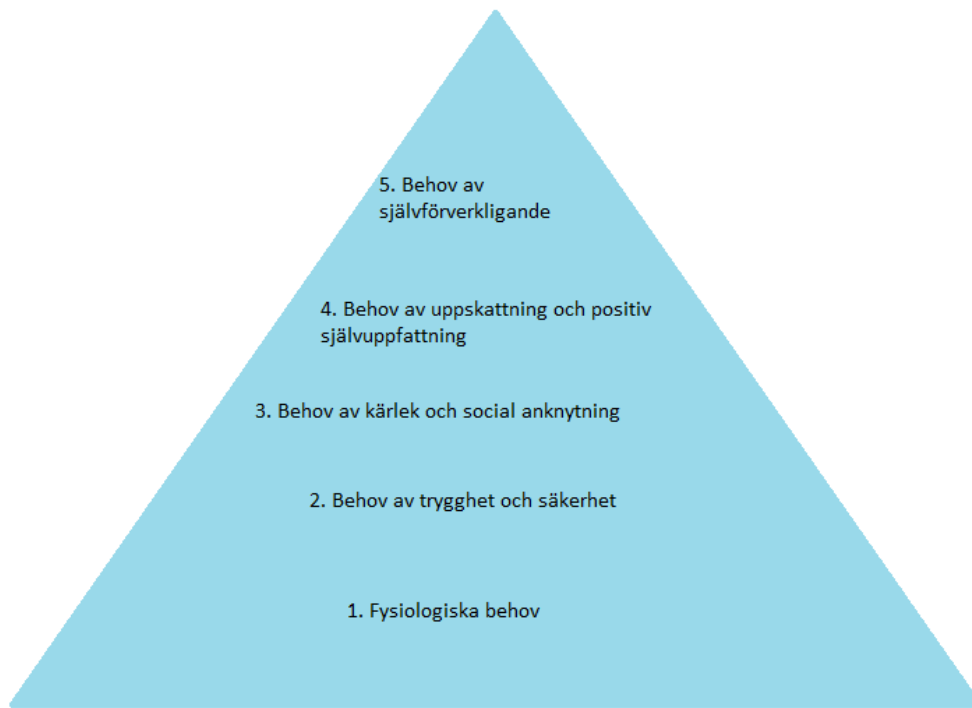


Bild 1. Maslows behovspyramid. Bilden har jag själv skapat, men är tagen ur boken *Elevens värld*, s. 280.

- De fysiologiska behoven som hunger och törst är det första som måste uppfyllas innan en människa kan känna motivation (Imsen, 2000). Dessa är en nödvändighet för att upprätthålla livet. Ett hungrigt barn kan inte lära sig något utan är upptaget utav tanken på mat (ibid).
- Behovet av trygghet och säkerhet är nästa behov som växer fram först när de fysiologiska behoven är tillfredsställda (Imsen, 2000). Trygghetsbehovet handlar om behovet av att känna säkerhet, stabilitet, beskydd, struktur, ordning, regler och gränser (ibid.).
- Det tredje steget i behovshierkin handlar om behovet av att känna kärlek och social anknytning (Imsen, 2000). Maslow (1987) förklarar att det helt enkelt handlar om att människan är en social varelse som vill vara en del av något

större (ibid.). Hemmet och familjen bildar det sociala underlaget men även klasskompisar, lagkamrater etc. (Imsen, 2000). För att behovet ska utvecklas måste de två tidigare behoven vara uppfyllda. Det är en känsla av trygghet som bidrar till att det tredje grundläggande behovet växer fram (ibid.).

- Erkännande och respekt hamnar fjärde plats och i sammanhanget används ord som självuppfattning, självbild, självvärdering och självrespekt (Imsen, 2000). Människan behöver inombords veta att hon klarar av saker som värdesätts av andra. Behovet av erkännande och respekt är centralt i motivationssammanhang. Behovet handlar om att vara någon, kunna prestera och att vi alla är lite prestigebundna till andra människor. Vi vill få beröm och bli respekterade för de människor vi är och de prestationer vi utför. Trots att de fyra föregående behov är tillfredsställda kan vi ändå uppleva och känna oss otillfredsställda (ibid.).
- Behovet av självförverkligande är det sista i behovshierkin och är ett typiskt växtbehov (Imsen, 2000). Växtbehovet kan beskrivas som de behov som får oss att göra saker och ting, utforska och känna sig nyttig inför andra. Självförverkligande handlar om att prestera mot uppsatta mål i skolan och i arbetslivet. Det handlar om att visa sina styrkor och prestationer för att uppnå sina drömmar och mål (ibid.).

## Självbestämmandeteorin/Self-Determination Theory

Självbestämmandeteorin är en motivationsteori grundad av Edward L. Deci och Richard M. Ryan (Hassmén & Hassmén, 2010). Genom självbestämmandeteorin förklaras de inre psykologiska behov som Deci och Ryan (2000) anser att vi människor har och hur dessa påverkar oss. Teorin har inspirerat till mycket forskning, framförallt inom idrott men har tillämpats inom många områden. Hassmén och Hassmén (2010) beskriver självbestämmandeteorin som en förklaring till varför människor presterar, respektive mår bra. I det tidigare avsnittet där Maslows behovshierki beskrivs, är utgångspunkten att människor har vissa behov. Maslow (1987) anser att några behov är mer grundläggande än andra, vissa biologiskt och andra socialt drivna (ibid.). Självbestämmandeteorin genomsyras av samma tankar om att människor har grundläggande behov (Hassmén & Hassmén, 2010). Deci och Ryan beskriver

framförallt tre psykologiska behov; behovet av kompetens, behovet av relationer med andra, samt behovet av självbestämmande eller autonomi, som de ofta väljer att kalla det (ibid.). Vägen till framgång är enligt självbestämmandeteorin starkt förknippad med motivation (Hassmén & Hassmén, 2010). Som begrepp är motivation enligt Deci och Ryan mångfacetterad och varierar inte bara mellan låg och hög utan inkluderar tre huvudformer: inre, yttre samt amotivation som kommer att beskrivas mer utförligt i kommande avsnitt (ibid.).

### **Inre och yttre motivation**

Som tidigare nämnts delar Deci och Ryan (2000) upp motivation i yttre och inre motivation, samt amotivation (ibid.). När människor är motiverade inifrån handlar det om att de själva väljer vad de vill ägna sig åt (Hassmén & Hassmén, 2010). De finner ett intresse och glädje i utförandet och har en känsla av att de klarar av uppgiften (ibid.). Andra namn för den inre motivationen är naturlig motivering och sakmotivering (Imsen, 2000). För att aktiviteten skall hållas levande handlar det om ett intresse för saken, handlingen eller lärostoffet. När eleven gör något som upplevs roligt blir aktiviteten meningsfull att utföra (ibid.).

Den yttre motivationen förklarar Imsen (2000) som något som håller aktiviteten levande för att eleven hoppas få någon form av beröm, uppnå ett mål eller få ett betyg. Detta kan jämföras med en elev som har svårt för idrottslektionen, men deltar på grund av en önskan att nå ett högre betyg i ämnet och kunna studera vidare till det eleven önskar. Gemensamt för den inre och yttre motivationen är lustbetonade erfarenheter eller förväntningar. Det handlar om en inre glädje eller hopp om en framtida belöning som är källan till aktiviteten (ibid.).

### **Amotivation**

När motivationen avtagit eller helt enkelt saknas blir individen bli *amotiverad* (Deci & Ryan, 2000). Individens tidigare försök att uppnå något har då misslyckats ett flertal gånger (Hassmén & Hassmén, 2010). På så sätt blir motivationen allt svagare och på sikt upphör den helt när individen ser det omöjligt att lyckas. Begreppet amotivation ses inte som ett enhetligt begrepp, utan kan delas upp beroende på vad orsaken till att

individens känner en avsaknad från motivation. Att en elev upplever amotivation kan bero på flera orsaker, och kan handla om att eleven upplever en bristande kapacitet och förmåga till att klara av uppgiften/aktiviteten. Det kan även handla om att han eller hon tappat tron på sin strategi för att den inte kommer leda till målet och ser heller inga andra alternativ. Det kan också handla om att eleven känner att det som krävs för att uppnå målet är större än belöningen. Att känna bristande kontroll över händelseutvecklingen kan också bidra till att eleven upplever amotivation. Även okontrollerbara yttre faktorer som påverkar resultaten, kan vara en bidragande orsak till att individen saknar motivation till uppgiften/aktiviteten. Eleven upplever då att det inte spelar någon roll vad han eller hon gör (ibid.).

Som ledare och lärare finns det mycket att vinna på att försöka öka graden av elevens inre motivation (Hassmén & Hassmén, 2010). Genom att öka möjligheterna för eleven till medinflytande och självbestämmande stärker det elevens upplevelse av autonomi. För att ytterligare öka elevens autonomi bör läraren bidra till att eleven själv sätter upp mål och ser vägen dit. Samt ge möjlighet till ökat ansvar och att själv leda andra (ibid.). Att som lärare stärka, se till individens behov och vara ett stöd i undervisningen kan lindra utvecklingen av ett amotiverat beteende hos eleven (Jackson-Kersey & Spray, 2016). Jackson-Kersey och Spray (2016) undersökte behovet av stöd från idrottsläraren. Resultaten visade att elever som upplevde sin lärare ge tillräckligt stöd och uppmuntran medförde att elevernas amotivation minskade. Det bör därför ses som viktigt att vara en stöttande idrottslärare för att minska risken att elever upplever amotivation inom Idrott (ibid.). Något annat som kan stärka motivationen, bevara den eller minska amotivation är att stärka känslan av samhörighet inom gruppen (Hassmén & Hassmén, 2010). Vi behöver alla uppmuntran och belöningar. När ledaren arbetar för ett positivt klimat inom gruppen skapas lätt en vi-känsla, stärker det sociala stödet och bidrar till en minskad amotivation (ibid.).

## Prestationsmotivation

En individ med hög prestationsmotivation har en positiv inställning och tro på att kunna prestera och klara av saker och ting (Imsen, 2000). I första hand är prestationsmotivationen inte kopplad till någon önskan om beröm eller belöning. För att återkoppla till tidigare använda begrepp handlar det om den inre motivationen, då en individ med hög prestationsmotivation försöker göra sitt bästa och prestera oavsett belöning (ibid.).

## Målinriktad prestationsmotivation

Achievement Goal Theory är en teori som utvecklats ur perspektivet social kognition och beskriver den målinriktade prestationsmotivationen, (Hassmén & Hassmén 2010). Teorin har fått stort genomslag inom idrottspsykologin, men utgångspunkten är inte idrotten, utan skolan. Målinriktad prestationsmotivation baseras på de mål som individen sätter upp och undersöker vilka konsekvenser som uppstår när individen sätter upp prestationsmål, resultatmål och processmål (ibid.).

## Resultat- och uppgiftsorienterad målinriktning

Vid en *resultatorienterad målinriktning* kommer individen huvudsakligen värdera sin kompetens och färdighet utifrån jämförelser med andra (Hassmén & Hassmén 2010). Om eleven presterar lika bra som sin omgivning, eller bättre men med mindre engagemang/ansträngning upplever han eller hon sig kompetent och lyckad. Hamnar eleven med den resultatorienterade målinriktningen i en situation där han eller hon presterar sämre av någon anledning, skulle han eller hon således finna bortförklaringar så som orättvis behandling, inte tillräcklig förberedelse etc. (ibid.).

Den *uppgiftsorienterade målinriktningen* handlar om prestationer och processmål (Hassmén & Hassmén 2010). En elev med den här typen av målinriktning har en tro på att hårt arbete och fokus på sin egen ansträngning leder till goda resultat. Eleven bedömer sin kompetens utifrån vad han eller hon lärt sig och hur de förbättrat sig på olika sätt. En individ med uppgiftsorienterad målinriktning jämför sig endast med sig själv och tidigare prestationer, samt vill gärna testa på nya aktiviteter och uppgifter (ibid.).

## Ledarskapet

Vad är egentligen ett gott ledarskap? Det finns tyvärr inga entydiga eller enkla svar på den frågan. Ledarskapet är, precis som lärarrollen mångfacetterad (Annerstedt, 2007). Även Kernell (2002) understryker att det inte finns några klara kriterier för vad som skall räknas som ett gott lärarskap (ibid.). Inom skolans värld skulle ledarskapet eller lärarskapet kunna ses som en påverkansprocess vars syfte är att få elever att engagerat arbeta mot uppställda mål (Annerstedt, 2007). Det menar även Nilsson (2008) som beskriver ledarskapet som den process som handlar om att på ett effektivt sätt få andra att acceptera och förstå vad som ska göras. En viktig aspekt av ledarskapet är hur ledaren på bästa sätt kan underlätta för den enskilda individen eller gruppen för att denne ska nå uppsatta mål (ibid.). Även Maltén (2000) belyser måluppfyllelse som ett viktigt nyckelord inom allt ledarskap, samt det sociala samspelet som i det här fallet kan liknas mellan elever och lärare (ibid.).

Annerstedt (2007) tar i sin bok *Att (lära sig) vara lärare i idrott och hälsa* upp den tidiga forskning med en början år 1910, kring personlighetsdrag och talanger som då visats sig vara värdefulla när man talar om framgångsrika ledare. En gott ledarskap/lärarskap ansågs då innefatta kapacitet, som beskrivs som intelligens, verbal förmåga samt originalitet. Även färdigheter, som till exempel praktisk yrkeshändighet har visat sig vara en god förutsättning för ett lyckat ledarskap. Likaså ansvar där ledaren visar prov på uthållighet, initiativkraft, framåtanda och en förtroendeskapande förmåga. Ett deltagande där samarbete, humor och socialitet är viktiga komponenter utgör en viktig del i det framgångsrika ledarskapet, samt status. Med status menar man ställning och popularitet hos, i det här fallet eleverna. Vår nutida ledarskapsforskning visar dock att frågan kring ett gott ledarskap är mer komplex och inte endast kan ses utifrån personlighetsegenskaper (ibid.).

De förväntningar pedagogen har, är avgörande när det gäller skapandet och underhållet av elevens motivation till en aktivitet (Jenner, 2004). Inom den pedagogiska forskningen finns sedan i slutet på 1960-talet något som kallas *pygmalioneffekten*. Begreppet används i beskrivningen för hur förväntningar kan fungera som självuppfyllande visioner. Med andra ord kan *pygmalioneffekten* beskrivas

som att positiva förväntningar leder till goda resultat medan de negativa förväntningarna leder till sämre resultat. Att förväntningarna är positiva hos idrottsläraren är avgörande för att kunna motivera eleverna till ett deltagande i idrott och hälsa. Det krävs en positiv syn på elever, en öppenhet och en lyssnande hållning för ett lyckat motivationsarbete (ibid). Samtidigt menar Annerstedt (2007) att det bör påpekas att en positiv inställning till idrott och hälsa inte tillhandahålls av alla elever. En liten andel elever i årskurs 6 går enligt forskning till idrottslektionen med en klump i magen eller också går dem inte dit alls (Eriksson et al., 2003). Resultaten av Eriksson et al. (2003) utvärdering av skolämnet Idrott och hälsa där totalt 946 elever deltog, varav 452 var elever i årskurs 6, visade att ungefär 7 procent av elever i årskurs 6 inte gick på idrottslektionerna. Eleverna fick besvara en enkät där totalt 20 grundskolor och 10 gymnasieskolor i Sverige deltog. Frågorna i enkäten berörde inställningen till skolämnet, påverkan och inflytande, deltagandet, frågor om hälsa och levnadsvanor samt vad de anser lärt sig inom ämnet (ibid.). Då en idrottslärare ofta har en positiv attityd och goda erfarenheter av ämnet, menar Annerstedt (2007) att det i sin tur kan leda till att det är lätt att glömma bort den delen av elever som faktiskt känner ett obehag inför ämnet. Den problematiken kan leda till svårigheter för läraren att sätta sig in i elevens sätt och tänka och förhålla sig till ämnet (ibid.).

## Problemformulering

I dag ökar medellivslängden i Sverige, men våra unga mår allt sämre psykiskt och fysiskt (Folkhälsomyndigheten, 2016). Under perioden september 2014 till januari 2015 granskades elevhälsans arbete i årskurs 6-9 vid 25 slumpmässigt valda kommunala och fristående skolor (Skolinspektionen 2015). Enkäten som rörde elevernas upplevda hälsa besvarades av nära 3000 elever och granskningen visade att hälften av eleverna under en period det senaste året varit oroade eller mått psykiskt dåligt (ibid.). Motionens psykiska hälsoeffekter är väldokumenterade vilket gör Idrott och hälsa i skolans undervisning betydande och skolan som en viktig arena för att skapa förändring. Fysisk aktivitet leder till minskad nedstämdhet, ilska, stress och bidrar till ett allmänt psykiskt välmående (Hassmén, Koivula & Uuetala 2000). Med anledning av den allt mer stillasittande livsstilen samt den psykiska ohälsans ökning bland barn och unga, vill jag studera elevers inställning och motivation till ämnet Idrott och hälsa, samt hur de upplever sin idrottslärares förmåga att motivera dem.

## Syfte

Syftet är att undersöka elever i årskurs 6 inställning och motivation till ämnet Idrott och hälsa, samt deras uppfattning av idrottslärares förmåga att motivera till deltagande.

## Frågeställningar

- Vad har elever i årskurs 6 för inställning till Idrott och hälsa?
- Vad får elever att vilja delta på idrottslektioner enligt dem själva?
- Vad anser eleverna vara en lyckad pedagogik hos läraren för att locka till ett deltagande?



## Metod

Nedan kommer metoden som använts i studien att presenteras. Det kommer att ges beskrivningar av valet av metod, urval och sökprocess. Vidare beskrivs studiens tillvägagångssätt, bearbetning av material samt analysmetod. Metodavsnittet avslutas med studiens noggrannhet, trovärdighet och rimlighet, samt de etiska överväganden jag gjort.

## Metodval

Kvalitativa intervjuer har länge varit en vanlig forskningsmetod inom pedagogik men även inom hälsa och sjukvård (Kvale & Brinkmann, 2009). Inom den kvalitativa forskningen påstår även Bryman (2011) att intervjuer är den sannolikt mest använda metoden och föll sig naturligt i valet av metod även i den här studien (ibid.). Genom kvalitativa forskningsintervjuer vill man försöka förstå världen utifrån informanternas synvinkel. Genom samtalet vill forskaren utveckla mening genom deras erfarenheter (Kvale & Brinkmann, 2009). Kvale och Brinkmann menar även att om man vill veta hur människor uppfattar sin värld är samtalet avgörande. Det är även en grundläggande form för mänsklig interaktion (ibid.). Dalen (2008) menar också att kvalitativa intervjuer lämpar sig bra då man vill undersöka informantens egna erfarenheter, tankar och känslor (ibid.). Då denna studies syfte är att undersöka elevers inställning och motivation till Idrott och hälsa, samt deras åsikter om sin idrottslärares pedagogik föll sig valet av semistrukturerade intervjuer som den lämpligaste metoden. Jag valde att använda mig av semistrukturerade intervjuer då intervjuprocessen enligt Bryman (2011) anses som flexibel. I en semistrukturerad intervju används en intervjuguide (*se bilaga 1*) och informanterna ges möjligheten att utforma sina svar på sitt eget sätt (ibid.). Det fanns mycket information att tillgå om semistrukturerade intervjuer och Dalen (2008) menar att det är den mest använda metoden. Då jag ville belysa olika teman under intervjun, skapade jag en intervjuguide som är representativ för just semistrukturerade intervjuer. Jag ansåg det som fördelaktigt att välja semistrukturerade intervjuer då Bryman (2011) förklarar möjligheten till följdfrågor av mig som intervjuare om något skulle behöva förtydligas (ibid.).

Det ska nämnas att intervjuer och enkäter är många gånger likartade som forskningsmetod inom den samhällsvetenskapliga forskningen (Bryman, 2011). Dessutom är enkäter mer tidseffektivt och snabbare att administrera (ibid.). Valet föll trots enkätens fördelar på intervjuer. Mitt argument för val av intervju som metod är att jag ser en svårighet för informanten att kunna fördjupa sina svar i en eventuell enkät. Jag även valde att använda intervju som metod för att få så mycket information som möjligt från varje informant.

## Urvalsprocess

Studiens syfte väcktes av Folkhälsomyndighetens rapport om att elever i årskurs 6-9 mår allt sämre. Anledningen till att jag valde elever i årskurs 6 är att de är de yngsta i kategorin av dagens unga som mår allt sämre. Då en del av studien syftar till att ta reda på vad som motiverar elever i årskurs 6 till att delta på idrott, ser jag studien som en användbar och stabil grund i ett eventuellt förändringsarbete. Därför är informanterna i den här studien elever som går i årskurs 6.

Många grundskolor i en storstad i Sverige kontaktades via mail, men gav inte något resultat. Till slut fick jag svar från en lärare som välkomnade mig till sin klass, där jag i början på en lektion fick presentera mig och min kommande undersökning. Efter min presentation fanns det många intresserade elever. Dessvärre fanns det inget fortsatt intresse, då kravet var en påskrift av förälder/målsman. Jag upplevde att eleverna såg det som problematiskt att behöva komma ihåg att ta med sig ett papper hem för påskrift och sedan ta med det tillbaka till mig. Sökandet fortsatte och jag kontaktade en fritidsgård som jag sedan fick åka och besöka. Där presenterade jag mig, studiens syfte och tillvägagångssätt. Även vid mitt besök på fritidsgården mötte jag motgång kring mitt krav på förälders/målsmans underskrift för att få delta. Till en början fanns det fyra intresserade elever som ville vara med, men som även de upplevde det problematiskt att behöva förälders/målsman underskrift. Efter mycket om och men, samt en mycket pedagogisk fritidsledare bestämde sig eleverna för att vara med och därmed ta med sig missivet hem för påskrift. Anledningen till att urvalet blev eleverna på fritidsgården tror jag har att göra med att eleverna på fritidsgården hade en coachande och peppande fritidsledare som pratade med eleverna på ett pedagogiskt och lättsamt sätt. Fritidsledaren hade goda argument för att det inte alls är jobbigt med en påskrift hemifrån vilket bidrog till att eleverna inte såg påskriften som lika problematisk. Under

mitt besök i skolan kände jag inte att jag hade samma uppbackning av läraren som jag fick av fritidsledaren. Jag upplever att läraren inte hade samma utrymme tidsmässigt att peppa eleverna till en påskrift som fritidsledaren hade. Eleverna som anmälde sig intresserade av att delta i min undersökning fick ett missiv (*se bilaga 2*) att läsa igenom och ta hem till målsman för påskrift. Några dagar efter mitt första besök på fritidsgården återvände jag för att kontrollera att missivet var påskrivet och därefter bestämdes tid och plats när intervjuerna skulle äga rum.

De elever som deltog i min undersökning, gick alla i samma skola i en storstad i Sverige. Skolan är en grundskola med förskoleklasser upp till årskurs 9. Det finns två idrottslärare på skolan och informanterna i min undersökning har alla haft samma idrottslärare, vilket kommer diskuteras vidare i metoddiskussionen. Urvalet kan beskrivas som ett bekvämlighetsurval vilket Bryman (2011) beskriver som personer som vid tidpunkten råkar finnas tillgängliga för forskaren.

### Tillvägagångssätt

I studien har tre intervjuer med tre olika informanter gjorts. Till en början fanns det en tanke kring att intervjua fyra elever. Men på grund av sjukdom och svårigheter med att hitta en tid som passade den fjärde eleven föll denne bort och jag valde att gå vidare med endast tre informanter. Dalen (2015) belyser vikten av att inte ha för många informanter då både genomförandet av intervjuerna samt bearbetningen är en tidskrävande process. Även Eneroth (2005) förespråkar ett relativt litet urval inom kvalitativa undersökningar för att på bästa sätt kunna överblicka datamängden.

Informanterna är alla elever i årskurs 6. Intervjuerna gjordes mellan den 14 och 15 april 2016, var ca 20 minuter långa och ägde rum i ett enskilt rum på elevernas ungdomsgård för att underlätta för dem. Vi fick sitta i ett avskilt rum på fritidsgården där inga andra barn eller personal kunde störa, vilket bidrog till en lugn och behaglig stämning. Innan intervjuerna sattes igång berättade jag lite om mig, och hur intervjun skulle gå till samt att det var min mobiltelefon som skulle spela in intervjun. Dalen (2015) förklarar vikten av att grundligt tydliggöra syftet och alla moment när man intervjuar barn, så att barnet förstår vad han eller hon är med om (*ibid.*). Intervjuerna flöt på bra, men en av informanterna var mer fåordig än de andra två.

Under intervjuerna tog jag hjälp av en intervjuguide som jag skapat själv. En intervjuguide innehåller frågor och centrala teman som tillsammans ska täcka studiens viktigaste områden (Dalen, 2015). Att arbeta med en intervjuguide handlar om att omvandla studiens övergripande problemformulering till konkreta teman med tillhörande frågor (ibid.). Bryman (2011) hävdar således att guiden kan ses som en minneslista över vilka områden som ska täckas eller över vilka frågor som ska beröras (ibid.).

## Sökprocess

Innan och under arbetets gång eftersöktes den tidigare forskningen kring det valda problemområdet i databasen ERIC (EBSCOhost). Då huvudområdet i den här uppsatsen är pedagogik föll sig valet av databas naturligt då ERIC (EBSCOhost) är ett verktyg för att finna artiklar inom pedagogik. Alla vetenskapliga artiklar är hämtade ur ERIC, utom en artikel som är hämtad ur databasen Academic Search Elite. Många vetenskapliga artiklar påträffades, och vissa är en del av den bakgrund som återfinns i denna uppsats. Artiklarna är alla förhandsgranskade, så kallade peer reviewed. Även Lunds studentlitteratur och andra faktaböcker har använts i uppsatsen uppbyggnad.

## Bearbetning och analysmetod

Efter att intervjuerna genomförts bearbetades det insamlade materialet genom transkribering. Vid transkriberingen spelades samtalen upp och transkriberades ord för ord med hjälp av en dator till ett dokument. Då materialet transkriberats delades informanternas svar in efter de teman jag tidigare skapat i intervjuguiden. Dessa var inställning, motivation och lärarens pedagogik. När transkriberingen var färdig plockades det mest relevanta ut och placerades under det temat som passade bäst. Då jag valt att använda en intervjuguide hade jag delat upp frågorna under teman vilket underlättade organiseringsprocessen. Att använda tematisering som presentationsform understryker Dalen (2015) vara mycket använd och utgår ofta från intervjuguiden och de områden den behandlar. Som analysmetod valde jag att använda mig av meningskoncentrering då den ger struktur och en överblick av ofta omfattande intervjutexter (Kvale & Brinkmann 2009). Meningskoncentrering kan användas för att organisera intervjutexter genom att koncentrera meningar för att sedan presenteras på ett

förhållandevis litet utrymme. Kvale och Brinkmann menar även att det är en fördelaktig metod när man vill klargöra den underförstådda meningen i det som sagts (ibid.).

## Noggrannhet trovärdighet rimlighet

Då vi gör undersökningar med människor handlar det oftast om deras upplevelser och inställningar vilka betraktas som abstrakta fenomen (Patel & Davidson, 2011). Därmed är det inte lika lätt att mäta dessa till skillnad från exempelvis längd eller vikt (ibid.).

En studies noggrannhet förklarar Rosenqvist och Andrén (2006) genom huruvida datan är behandlad på ett omsorgsfullt sätt, samt hur noga forskaren beskrivit och preciserat sina val. Noggrannheten i min studie anser jag hög då mina informanter och deras förälder/målsman fått ta del av ett missiv, samt att alla intervjuer gick till på samma sätt i en miljö där informanterna kände sig bekväma.

Vidare förklarar Rosenqvist och Andrén en studies trovärdighet genom i vilken mån studiens resultat och rapporten i sin helhet är trovärdig och går att lita på. Jag anser även trovärdigheten vara hög i den här studien då Dalen (2015) redovisar för tidigare forskning där man ser positivt på barns trovärdighet i intervjuer. Dalen belyser användandet av barn som vittnen. Barns berättelser och svar är ofta korrekta och innehåller få fel och de har ofta ett gott minne av viktiga händelser (ibid.). Rosenqvist och Andrén (2006) förklarar en studie med hög rimlighet där resultaten överensstämmer med egna erfarenheter, samt andra forskningsresultat. Jag ser en svårighet i att undersöka studiens rimlighet då det finns en risk att informanterna väljer att inte berätta och eventuellt undanhåller relevant information. Jag har försökt skapa en likvärdig situation för alla informanter med en förhoppning om att deras berättelser om deras inställning och upplevelser varit sanna.

Det bör även påpekas att resultaten från studien inte kan generaliseras på något sätt, då de tre informanterna inte kan representera en hel population. Svaren från informanterna är deras upplevelser och tankar, vilket inte kan representera elever i årskurs 6 generellt. Forskningen visar att de finns en problematik med stillasittande ungdomar, som många inte deltar på skolidrotten. Därmed är de intervjuade eleverna i den här studien en liten grupp av en population med en problematik kring ett icke deltagande och fysisk inaktivitet. Trots att informanterna hade en positiv syn på Idrott och hälsa, samt att de

upplevde ett aktivt deltagande hos andra klasskompisar, vet vi inte om det är representativt för hela skolan eller endast för deras klasser. Vi kan heller inte veta om det ser ut så här på andra skolor. Jag understryker därmed att studiens resultat endast representerar tre elevers upplevelser och tankar i en sjätteklass i en storstad i Sverige.

## Etiska överväganden

Studien har efterföljts av de forskningsetiska principer och har till syfte att ge normer för förhållandet mellan informanten och mig som forskare (Vetenskapsrådet, 2002).

Innan varje intervju fick informanten ge sitt medgivande till att samtalet spelades in. På grund av att det är viktigt att få med informanternas egna ord belyser Dalen (2015) vikten av att använda sig av inspelningsutrustning vilket jag gjorde. Teknisk utrustning som i det här fallet var en mobiltelefon, är idag så vanligt att man oftast inte möter samma motstånd vid förfrågningar om inspelning som tidigare (Dalen, 2015).

Informanterna var även tvungna att be om förälders/målsman underskrift för medgivande av att låta sitt barn delta i studien. På så sätt uppfylldes det så kallade samtyckeskrauet. Genom samtyckeskrauet har deltagarna rätt att själva bestämma över sin medverkan och i det här fallet var informanterna minderåriga, och därmed krävdes även föräldrars/målsman tillåtelse (Bryman, 2011).

I missivet redogjorde jag för hur uppsatsens data endast kunde tillgås av mig och min handledare, samt att den endast skulle användas i min studie och inte på något annat sätt. Det redogjordes även innan intervjuerna startades och på så sätt uppfylldes nyttjandekrauet. Genom mitt missiv uppfylldes informationskrauet då missivet tar upp information kring tillvägagångssätt och studiens syfte. Informationskrauet handlar om att forskaren ska informera berörda personer om studiens syfte (Bryman, 2011). I och med informationskrauet ska deltagarna veta om att deras deltagande är frivilligt och att de när som helst har rätten att avbryta sitt deltagande. De ska även få information kring de moment som ingår i den aktuella undersökningen (Bryman, 2011). Missivet tar även upp och berör det som måste upplysas för att uppfylla konfidentialitetskrauet. Vilket handlar om att uppgifterna om studiens alla deltagare behandlas med konfidentialitet och uppgifterna ska därmed förvaras så att ingen obehörig kan komma åt dem (ibid.). Därför har informanternas namn, skola, ort och fritidsgård utelämnats i studien.

Något jag ställts inför är huruvida jag på något sätt påverkat informanterna genom de frågor jag ställt. Som vi sett i studiens inledande del, visar forskning att vissa elever går till idrottslektioner med en klump i magen och ångest. Mina informanter upplevde inget av detta. Men jag kan inte garantera att jag inte väckte några tankar och funderingar hos dem när jag frågade om omklädning, duschar, eller något som kan upplevas jobbigt överlag.

I metoddiskussionen diskuteras huruvida studien hade fått ett annat resultat med elever som saknar motivation till idrott, eller bara har en inaktiv livsstil. Jag såg det problematiskt och som en etisk fråga att söka efter inaktiva eller amotiverade barn, då det kan finnas många orsaker till att barn saknar motivation till idrotten. Jag ville inte på något sätt riskera att något barn upplevde obehag inför min studie.

## Resultat och analys

Nedan presenteras de tre intervjuerna under de teman jag skapade i min intervjuguide som motsvarar de tre forskningsfrågorna/frågeställningarna. Mina teman var inställning, motivation samt lärarens ledarskap och pedagogik. Informanterna har fått fiktiva namn för att underlätta presentationen av resultaten och kommer i resultatet kallas Niklas, Linn och Sofia som alla går i årskurs 6.

### Inställning till Idrott och hälsa

Niklas berättar om sitt intresse för fotboll och hur många gånger i veckan han tränar. Han tror att hans positiva inställning till idrotten i skolan kommer från att han tränar fotboll. Det framkommer tydligt att Niklas gillar att röra på sig och att han även förstått innebörden med varför man har idrott och hälsa i skolan.

*För att alla ska röra på sig, så att alla kan må bra. (Niklas)*

Även Linn tror sig veta varför idrotten finns i skolan.

*Jag vet inte. Eller alltså, man måste ju röra på sig. Man kan ju inte sitta still hela dagarna. (Linn)*

Sofias svar skiljer sig från Linn och Niklas svar när jag frågar om varför de tror man har idrott.

*För att om man vill bli idrottslärare eller något, är det bra. (Sofia)*

Citaten ovan visar på att det fanns en liten osäkerhet hos en av dem kring kunskapen om varför idrott och hälsa förekommer som ett ämne i skolan.

Niklas, Linn och Sofia är aktiva i olika idrottsaktiveter på sin fritid som de gärna berättar om. Niklas tränar fotboll, Linn konståkning och Sofia spelar fotboll. Alla tre är mycket positiva till idrott och hälsa i skolan, deltar alltid och ser oftast fram emot lektionerna. De gånger de inte ser fram emot en lektion i Idrott har det oftast att göra med trötthet eller hunger. Linn och Sofia har även en extralektion i veckan med idrott som de valt genom något som kallas elevens val. Jag frågar dem om hur deltagandet ser ut bland resten av deras klasskompisar och alla tre berättar att oftast är alla med på idrotten, om man inte är sjuk förstås.

Niklas tycker att idrotten är lika viktig som övriga ämnen, medan Sofia mer ser idrotten som en anledning till att ha kul. Men hon tycker det är bra att den finns, särskilt för dem



som inte rör på sig så mycket. Sofia poängterar även hon att anser att ett bra betyg i idrott och hälsa först och främst är viktigt om man vill bli idrottslärare. Linn tycker däremot inte idrotten är så viktig för just henne, på grund av att hon tränar så mycket på sin fritid. Alla tre poängterar dock att de är medvetna om att idrott är ett ämne som det är viktigt att få ett betyg i.

Alla tre informanterna har en positiv inställning till idrotten och när jag frågar dem om det är något de skulle vilja ändra på, vad som helst, så skakar alla på huvudet. De är nöjda. Både Linn, Sofia och Niklas upplevs som elever, som rör sig mycket naturligt, har en positiv inställning till det mesta och gillar prestera. De berättar om en generellt bra känsla i magen inför varje lektion. Men Linn beskriver även baksidan av att träna mycket på fritiden och att hon ibland upplever idrotten som mindre rolig om hon tränat intensivt på fritiden.

När jag frågar mina informanter om hur det känns med omklädningen samt duschar, tycker Linn inte att det är några bekymmer för att det finns privata duschar som är som ett bås där man kan låsa in sig. Det tycker Linn känns skönt. Sofia har inte heller några jobbiga känslor eller erfarenheter av att byta om.

*Alltså, det jag har hört är att det alltid är någon kille som får byta om på golvet inne i killarnas omklädningsrum, för att det fattas krokar. Sen så finns det en dusch som e trasig som skolan inte fixar. Men annars är det bra. (Sofia)*

Niklas tycker inte själv att det känns jobbigt att duscha och byta om, men han vet att det finns de i klassen som tycker det är jobbigt. Han berättar att en del går hem på rasten och duschar. Mest tjejer.

*Det är typ mögel i deras omklädningsrum. (Niklas)*

Överlag besvarades frågorna kring omklädningsrummen och duscharna av mina informanter med en öppenhet. Det negativa i svaren som uppdagades var saker man hört någon annan säga och var inte egna upplevelser av obehag.

## Motivation

När jag talar med Niklas om vad det är som gör att han alltid vill delta på idrottslektionerna svarar han snabbt att han tycker att det är roligt. Han berättar också att upplever sig må bättre om han är med på idrotten.

*Det är lättare när man sprungit av sig, då är det lättare att sitta still i klassrummet. (Niklas)*

Det Niklas motiveras mest av och tycker är roligast med idrotten är bollsporter i alla former. Han berättar gärna om sporterna och det är allt från basket, innebandy, handboll och fotboll. Han skrattar och säger att allt med bollar är kul och olika slags lekar. När jag frågar honom varför det är roligast med bollsporter berättar han att han det är det han kan, och då blir det kul.

Det som motiverar Sofia mest till att delta och prestera på idrotten är när hon får springa, röra på sig och spela fotboll. Evighetsstafett och fotboll är Sofias favoritaktiviteter på idrottslektionen. När jag ställer följdfrågan varför det är kul, skrattar hon och säger att det är kul för att hon kan det, och är bra på det. Både Niklas och Sofia tycker att fotboll borde förekomma oftare på idrotten eftersom de motiveras och blir glada av att spela fotboll. Båda anser att de borde vara mer fotboll än vad det är i dagsläget.

*Vi brukar inte spela fotboll så ofta, för vi har bara halva planen. (Sofia)*

Linn däremot, gillar inte alls fotboll utan är mer för friidrottsaktiviteter, så som höjdhopp och längdhopp.

*”Höjdhopp, längdhopp o sådant. Friidrott, för att jag är ju rätt så lång o så. Då hoppar jag högt. När man känner att man är duktig på någonting o då blir det ju kul.” (Linn)*

När vi talar om vad som faktiskt som kan vara tråkigt och inte så motiverande på idrotten är Sofia snabb att svara styrka. Linn tycker det är tråkigt med löpning och Niklas gillar inte när det står gymnastik på schemat.

*Styrka är jobbigt. Jag orkar inte, och det är jobbigt (Sofia)*

*Gymnastik, när man ska hoppa över plintar o så är tråkigt. För jag är van vid att spela bollsporter o så. Så då är det mindre roligt, för man har ändå hållit på med bollsporter i sitt liv, och så ska man göra något annat. (Niklas)*

Niklas resonerar kring frågan och tror att det kan ha att göra med att han inte är så bra på gymnastikövningarna och därför blir det tråkigt. Dessa tankar tolkar jag som att han vid berättande såg sambandet mellan sitt bollintresse och glädjen till det och så även motivationen. Alla tre upplever lektionerna relativt varierande, men alla tre talar även om att löpning är något som ligger deras idrottslärare varmt om hjärtat. Varken Niklas, Linn eller Sofia tycker löpning eller löpteknik är särskilt motiverande. Men som tidigare nämnts så deltar de även då. När jag frågar dem vad det är som gör att de ändå presterar och deltar svarar alla att det är på grund av att det faktiskt är ett ämne som ger ett betyg, samt idrottsläraren.

Informanterna talar alla tre om att idrotten kan kännas jobbig, inte så motiverande och rent av tråkig ibland. Då tycker ingen det känns roligt att gå dit. Jag tolkar deras berättelser om att ibland uppleva idrotten som tråkig eller jobbig som en naturlig del av livet. Men min uppfattning är att deras inre motivation bidrar till ett deltagande.

*Ibland känner man att man inte orkar och är trött, och ibland är det tråkiga grejer vi ska göra. Då känner man ånej jag orkar inte. (Linn)*

*Alltså, ibland när man är trött, det är klart att det känns tråkigt o jobbigt och man orkar inte springa och det. Men om man är pigg så är man taggad på det (Sofia)*

## Lärarens ledarskap och pedagogik

Man märker snabbt som intervjuare att alla tre har en väldigt positiv inställning och känslor inför sin idrottslärare. Alla tre informanter har i den här studien talar om samma idrottslärare. När det känner att de inte vill delta berättar alla om deras idrottslärare som pushande, engagerad och motiverande. När vi talar om att inte vilja delta och vad idrottsläraren gör då berättar de om en sträng lärare, som alltid vill ha en förklaring och skriftligt intyg. Samtidigt som han pushar dem som saknar motivation och självförtroende. Vi talar om att de upplever honom som väldigt sträng, där det inte finns utrymme för att inte göra sitt bästa eller på något sätt störa lektionen. De berättar om en förebild med mycket auktoritet som ingen vågar säga emot. Min första fråga kring idrottsläraren handlar om deras uppfattning om honom, helt enkelt vad de tycker om honom.

*Ja han är bra. Han kan vara sträng också och blir lätt arg. (Sofia)*

*Han är bra, för att han är lite sträng, och vet vad han gör. (Niklas)*

*Han är snäll o så, men ändå väldigt sträng. Han vet vad han vill... men ändå snäll o går att prata med. (Linn)*

Citaten visar att eleverna uppskattar den auktoritära ledaren där det inte finns utrymme för något annat än det som ska göras. De berättar alla om att det bästa med honom är att han är sträng och att han alltid säger till de elever som stör en gång, och sen stör dem inte lektionen mer.

Alla tre upplever hans lektioner som genomtänkta och varierande. Dock tycker Niklas att det kan vara lite för mycket löpning, men annars ganska så stor variation på aktiviteterna. Sofia och Linn upplever inte att de får vara med och bestämma vad dem ska få göra på idrottslektionen. Men jag som intervjuare upplever inte det som något de har funderat så mycket kring och verkar heller inte vara ett problem för dem. Niklas svar skiljer sig från tjejernas då han berättar om en intresselåda som man kan få önska aktivitet genom att skriva en anonym lapp. Sofia upplever läraren som väldigt motiverande, peppande och ser till varje individ.

*Han gör roliga saker med oss, han är snäll, sträng o vill att vi ska göra vårt bästa. Han brukar säga typ, Sofia vad händer, gör ditt bästa nu. (Sofia)*

Linn tycker att han alltid motiverar dem och jag upplever det som att hon ser honom som en förebild.

*Han har ju varit proffs inom sin sport och så, och tränat väldigt mycket. Han vet att jag också gör det. Då känner jag ibland att jag inte orkar, men då säger han alltid jo men kom igen, försök. (Linn)*

Alla vittnar om att de känner sig sedda och att han ser till varje elevs behov. Niklas berättar om att läraren ibland kommer med tips till elever som har svårt för en viss sak. Medan Sofia berättar om hur läraren berättar för eleven att han lagt upp en lektion ut efter vad han vet att han eller hon gillar.

*Han brukar typ säga kom igen och så. Sen brukar han komma med förslag som man kan göra på fritiden för att bli bättre. Om man har svårt med att springa så kan han ge tips. Så att man kan göra det på fritiden. (Niklas)*

”

*Idag på idrotten sa han t ex att, idag kommer vi göra något som Sofia tycker är kul ... (Sofia)*

*Han behöver bara säga några ord. Så känner man typ att ja, det här är nog bra (Linn)*

När vi talar om lektionerna, uppdelningar och lagindelning är det ingenting som känns obekvämt för mina tre informanter. Niklas berättar om hur deras lärare ibland väljer lag beroende på vad man har för färg på tröjan. Linn berättar att han delar in på olika sätt vid varje lektion. Oftast sker det inga uppdelningar mellan tjejer och killar berättar de. Men Linn tycker det är bra att han ibland delar upp tjejerna och killarna när det exempelvis är fotboll. Då tycker Linn att man inte får några passningar om man spelar tillsammans med killarna, eftersom nästan alla killar spelar fotboll på sin fritid. Alla tre svarar snabbt och bestämt när jag frågar om man får välja lag själva. Det förekommer aldrig och det tycker dem är bra. Linn berättar att man någon enstaka gång kan få välja en kamrat om man ska vara två och två vid någon övning.

Vid slutet på varje intervju frågar jag dem vad de tycker är extra bra med honom och alla tre svarar att det bästa med honom är att han är på ett bra sätt kombinerat att vara sträng med att vara snäll.

*Jag tycker att det är bra att han är bestämd, då blir man mer att man sköter sig. (Linn)*

På frågan om det finns något som idrottsläraren gör mindre bra får alla 3 tänka efter en bra stund. Jag upplever dem som väldigt nöjda och tillfreds med sin lärare och har svårt att tänka sig att något av det han gör skulle kunna vara negativt. Men tillslut kommer Niklas och Sofia på lite småsaker som de skulle kunna vara utan hos sin lärare.

*Han är springintresserad, så han är väldigt inriktad på det. Så det brukar vi göra ganska mycket istället för bollsporter som jag gillar. (Niklas)*

*Ibland kan han överdriva och bli arg för onödiga saker. (Sofia)*

## Resultatsammanfattning

Studiens sammanlagda resultat visar att motivationen till att delta på idrottslektionen var hög. Det framgår från intervjuerna att deltagandet var högt även bland informanternas klasskompisar. När informanterna upplevde att idrottslektionen innehöll något de tycker var roligt ökade motivationen, medan mindre roliga aktiviteter, samt trötthet och hunger minskade motivationen till att delta. Ingen av dem hade några obehagskänslor eller berättade något som antydde till att idrotten på något sätt kan ses som negativa upplevelser i deras liv. Alla tre informanter upplevde sin idrottslärare som sträng, snäll och bestämd. Något som de alla tre uppskattade hos honom och även en bidragande orsak till att de ville delta och prestera.

## Diskussion

Nedan följer ett diskussionsavsnitt med kopplingar till litteratur och tidigare forskning.

### Inställning till Idrott och hälsa

Idrottslektioner i skolan har som syfte att utveckla ett intresse hos barn och ungdomar att vara fysiskt aktiva, vilket jag i den här studien ser som uppfyllt. Enligt Skolverkets (2011) läroplan inom idrott och hälsa ska kursen ge eleverna förståelse kring varför det är viktigt med lektioner i idrott och hälsa och hur de påverkar individen fysiskt, psykiskt och socialt (ibid). I två av tre intervjuer framgår det tydligt att syftet med undervisningen har nått fram. Medan det i en av intervjuerna rörde en del oklarheter till varför idrotten finns som ett ämne i skolan. Alla tre informanterna var, tolkar jag som, mycket aktiva överlag, med en passion för idrott och en positiv inställning till idrottslektionerna. Vilket stämmer överens med Faskunger & Hemmingsson (2015) konstaterande om ungas stora aptit för fysisk aktivitet i jämförelse med vuxna (ibid.). Det understryks även och får stöd av Tannehill et al.; (2015) studie om ungdomars generella positiva uppfattning, inställning och attityd till fysisk aktivitet (ibid.). Folkhälsomyndigheten (2008) menar att en aktiv livsstil påverkas ungdomars hälsa i många avseende både fysisk och psykiskt, och kan kopplas samma med den informant som berättade att han upplevde sig mer koncentrerad och mer fokuserad på resterande lektioner efter en idrottslektion

Alla tre informanter, två flickor och en pojke hade en positiv inställning till idrottslektionerna, vilket inte liknas med Säfenbom, et al.; (2015) resultat kring att flickor upplever en mindre positiv inställning till idrott och hälsa (ibid.). Däremot överensstämmer Säfenbom, et al.; (2015) resultat där elever som upplever idrotten som tillfredsställande och rolig, är de elever som på fritiden ägnar sig åt idrott. Där med skulle kopplingen mellan fysiskt aktiva elever på fritiden och ett aktivt deltagande på idrottslektioner generaliseras (ibid.). Forskningen visar dock tydligt på allt fler inaktiva barn och Annerstedt (2007) menar att en positiv inställning till idrott och hälsa inte tillhandahålls av alla elever, vilket bör beaktas (ibid.) I den här studien kan man dock inte dra några kopplingar mellan den forskningen och den här studiens resultat. Men resultatet kan heller inte generaliseras på något sätt då den berörde tre informanters inställning och upplevelser

## Motivation

Jag tolkade alla tre informanter som motiverade till att delta på idrottslektionen. Jag upplevde ingen informant med avsaknad från motivation, vilket Deci och Ryan (2000) kallar för amotivation. Min tolkning är att alla tre hade, vad Deci och Ryan kallar inre motivation inom självbestämmandeteorin. Informanterna berättade alla om sitt intresse för sina aktiviteter och glädje till fysisk aktivitet vilket överensstämmer med beskrivningen av den inre motivationen. Motivation som kommer inifrån beskriver Hassmén och Hassmén (2010) som att det finns en glädje och ett intresse för aktiviteten. Jag tycker att informanternas berättelser påvisar detta. En av informanterna berättar om sin längd och fördelen med att vara lång när de hoppar höjdhopp på idrottslektionen. Informanten belyser då att det känns roligt om man är bra på något och att det också blir kul. Om aktiviteten upplevs rolig, blir den meningsfull att utföra (Deci & Ryan, 2000; Imsen, 2000). Vidare upplever jag alla tre informanterna som högpresterande individer med en positiv inställning. Imsen hävdar att en individ med en positiv inställning och tron på att kunna prestera och klara av saker och ting är förknippat med en hög prestationsmotivation (ibid.).

Vidare nämner att det finns aktiviteter på idrottslektionen som är tråkiga och mindre motiverande att delta på. Trots att de upplever vissa aktiviteter tråkiga så deltar de och motiveras då av det jag tolkar som yttre faktorer, dvs. vad Deci och Ryan kallar yttre motivation. Imsen (2000) beskriver den yttre motivationen som något som håller aktiviteten levande för att eleven hoppas på att få någon form av belöning eller beröm, uppnå ett mål eller för att få ett bra betyg. En av informanterna anser inte att Idrott är lika viktig som övriga skolämnen, medan de andra två upplevs som mer resultatnriktade. Vilket jag tycker mig kunna likna vid Hassmén och Hassmén (2010) beskrivning av den uppgiftsorienterade målinriktningen. I vilken mening handlar om att hårt arbete genererar goda resultat, som i det här faller kan liknas vid betyg.

Det framgick tydligt hos två informanter något som påverkade motivationen till att inte vilja delta var när de kände sig trötta på grund av de tränat hårt vid sidan om skolan. Något som också påverkade motivationen negativt var om de kände sig hungriga. Maslow (1987) menar att barnet inte kan känna motivation förrän de fysiologiska behoven är tillfredsställda, så som hunger, sömn och törst (ibid.).



Ingen av mina informanter upplevde något obehag av att behöva vistas i omklädningsrummen eller i duscharna. Däremot talade en informant om att det ofta är andra elever som går hem efter idrotten för att de inte vill duscha i skolan. Informanterna upplevde dock att det ofta är hög närvaro och aktivt deltagande på deras idrottslektioner. Det finns därmed inget samband med vad Sandercock et al. säger om sambandet mellan inaktivitet och duscharna baserat på informantens berättelse. Det bör dock uppmärksammas att många gick hem och att de eventuellt kan finnas ett starkt obehag hos många elever att behöva duscha i skolan. Det i sin tur kan möjligen påverka motivationen och intensiteten av deltagandet på grund av rädslan att bli svettig. Det bör poängteras att det inte framgick i intervjun om de som gick hem och duschade gick i samma klass, eller om det finns fler i skolan som går hem för att duscha. Om det finns elever från andra klasser som går hem för att duscha, vet vi inte hur deltagandet ser ut i de klasserna. Därför kan vi heller inte utesluta Sandercocks et al samband med duschar och inaktivitet.

## Lärarens ledarskap & pedagogik

Jag tolkar informanternas berättelser som att de har en idrottslärare med auktoritet. Jag upplever inte ledarskapet överlag vara auktoritärt, utan att han med små medel lyckas få respekt hos eleverna. Hans tidigare karriär som en före detta elitidrottsman verkar vara respektingivande hos en av informanterna. Alla tre informanterna upplever att det bästa med deras lärare är att han är både sträng och snäll. Min uppfattning är att han lyckas bra med att se till varje elev, då han poängterar att han planerat en aktivitet och vill göra eleven uppmärksam på att han vet om han eller hon tycker det är roligt.

De berättar att han ofta peppar och pushar dem till att göra sitt bästa, vilket de ofta beskriver som avgörande för att vilja prestera deras yttersta. Detta skulle kunna liknas med den så kallade pygmalioneffekten (Jenner, 2004). Jag upplever informanternas berättelser som att läraren har positiva förväntningar på dem. Beskrivningen av pygmalioneffekten handlar om att lärarens positiva förväntningar på eleven ofta leder till goda resultat. Medan de negativa förväntningarna leder till sämre resultat (Jenner, 2004). Hassmén och Hassmén (2010) lägger även tonvikt på att som idrottslärare ge uppmuntran för att skapa god stämning. Det för att minska risken av ett amotiverat

beteende hos eleven (ibid.). Min tolkning av idrottsläraren är att han arbetar mycket för att öka den inre motivationen hos eleven, och stärker därmed elevens upplevelse av autonomi. Jag upplever även hans handlingar som en bidragande orsak till en ökad så kallad uppgiftsorienterad målinriktning hos informanterna (Hassmén & Hassmén, 2010). Informanterna berättar att trots att han är sträng och bestämd, är det lätt att prata med honom. Jackson-Kersey och Spray (2016) menar att som lärare stärka, se till individens behov och vara ett stöd i undervisningen minskar risken för ett amotiverat beteende. Det kan möjligen vara en orsak till att dessa informanter har en positiv inställning till Idrott och hälsa.

Jag tycker läraren verkar uppfylla syftet med sitt lärarskap vilket Annerstedt (2007) ser som att få elever att engagerat arbeta mot uppsatta mål. Annerstedt menar vidare att yrkeshändighet har visat sig vara en god förutsättning för ett lyckat ledarskap. Yrkeshändigheten i det här fallet är i förstahand rollen som idrottslärare, men jag upplever även hans tidigare karriär som f.d. elitidrottsman en positiv egenskap i hans ledarroll.

Informanterna ansåg alla att lärarens bestämda sätt och att han var sträng bidrog till att alla elever lyssnade och att han aldrig behövde säga till två gånger. Alla berättelser handlar om välplanerade lektioner, ordning och reda samt struktur. Maslow (1987) menar att behovet av trygghet växer fram efter de fysiologiska behoven. Jag upplever läraren som en viktig förebild för att skapa en trygghet hos eleverna. Maslow beskriver trygghetsbehovet där det är viktigt med struktur, ordning, regler och gränser. Vilket är något jag tolkar som att idrottsläraren arbetar aktivt med och har visats mycket positivt i den här studien.

## Metoddiskussion

Resultaten i studien bygger på kvalitativa intervjuer som metod. Jag anser att metodvalet var lämpligt då syftet med studien var att undersöka vad för inställning elever i årskurs 6 har till idrott och hälsa, samt om de upplever sin lärares pedagogik motiverande. Metodvalet gav kunskap om hur informanternas upplevelser och inställning om idrott, samt deras åsikter och tankar kring sin idrottslärare. Jag tycker intervjuerna flöt på bra överlag, men en informant var mer fåordig än de två andra. Det gjorde att jag som intervjuare ställdes på prov och var tvungen att locka till

konversation med mer följdfrågor än vad jag tänkt. Dalen (2015) lägger tonvikt på att det bör etableras ett förtroendefullt förhållande mellan barnet och den vuxne innan intervjun påbörjas i samband med ett forskningsprojekt. Dalen menar vidare att om barnet känner sig pressat kan det leda till att han/hon svarar på ett visst sätt i tron om att det finns riktiga svar på de frågorna som ställs. Om barnet upplever den vuxne som närvarande i intervjusituationen och har en bekräftande kommunikation kommer barnet vilja berätta mer detaljerat om de teman som intervjun behandlar (ibid.). Jag upplevde inte informanten som pressat, men kan inte heller garantera högsta kvalitet på min roll som intervjuare då Dalen (2015) menar att den vuxnes kompetens har stor betydelse för hur barnet väljer att svara och pålitligheten i svaren (ibid.)

Det finns en viss problematik med att använda barn som informanter (Dalen, 2015). Det grundar sig ofta i att barn och vuxna är olika på så många sätt. Ofta har vuxna inte den kunskap som krävs för kommunikation med barn. Resultaten av bristande kunskap hos intervjuaren kan leda till en osäkerhet och en förvirrad situation hos både barnet och intervjuaren. Samtidigt understryker hon att det inte finns några metodologiska regler som gäller för intervjuer med barn. Det är viktigt vid intervjuer med barn att vuxna uppträder som formella intervjuare. Det på grund av att många forskare uttalat att barn som behandlas formellt som informanter upplever känslan av att bli tagen på allvar (ibid.). Jag kunde uppleva den problematiken när min fåordige informant svarade på frågorna, men inte utvecklade svaren särskilt mycket. Jag upplevde även en liten osäkerhet och förvirring hos både mig och informanten vilket Dalen (2015) menar kan ske när en ovan person intervjuar, och framförallt när intervjun hålls med ett barn. Att en informant var mer fåordig än de andra två kan ha påverkat studien då jag behövde ställa mer frågor kring ämnet. Jag anser dock att intervjun gav användbart material för min studie.

Då urvalet i den här studien kan beskrivas som ett bekvämlighetsurval menar Bryman (2011) att det är omöjligt att generalisera resultaten. Bryman menar vidare att problematiken med ett bekvämlighetsurval är att det inte är representativt, trots att resultatet är intressant. Studiens brist är att det inte gjordes någon pilotstudie innan, vilket Bryman menar är viktigt vid ett bekvämlighetsurval. I efterhand hade jag sett att fler informanter intervjuats och möjligtvis från olika skolor och därmed även olika

lärare. Men på grund av svårigheter att finna informanter är jag tacksam över de tre som tog sin tid att delta i min studie.

För att få delta i studien var informanterna tvungna att gå i årskurs 6, samt ha föräldrars/målsmans tillåtelse och underskrift till att få vara med.

Jag valde att inte ställa några som helst krav på eleverna, så som exempelvis idrottsbakgrund eller kön. Anledningen till det var att det inte var så lätt att få tag i informanter.

Något som kan ha påverkat studiens är att alla informanter överlag var idrottsaktiva utanför skolan, vilket ledde till att de inte behövde särskilt mycket för att motivera dem till att delta. Resultaten hade förmodligen sett annorlunda ut om någon av informanterna haft en mer inaktiv livsstil. Möjligen hade han/hon då kunnat ge egna tankar och upplevelser kring Idrott och hälsa sett utifrån ett perspektiv med låg motivation, och ge exempel på och vad som skulle krävas för att få henne/honom att vilja delta.

Jag ser det som problematiskt att presentera sig som en blivande hälsopedagog och vilja prata med elever om Idrott och hälsa. Jag tror att min roll som hälsopedagog påverkade urvalet då det möjligen har en förmåga att locka och intressera de elever som är aktiva och idrottsintresserade. Vilket var fallet i den här studien och bekräftar återigen problematiken med ett bekvämlighetsurval utan någon pilotstudie.

Trots att informanterna i grunden var motiverade och intresserade av ämnet Idrott och hälsa, ger studien kunskap om hur elever motiveras av att känna sig bra, sedda och göra roliga saker i kombination med en sträng och stödjande lärare. Jag anser att dessa är viktiga aspekter för ett arbete till en motiverande klimat inom skolidrotten. Den här studien har bidragit till en ökad förståelse kring elever i årskurs 6 syn på idrott, vad som motiverar dem till att delta och deras uppskattning av att ha en lärare med auktoritet.

## Slutsats

Det som gör att elever deltar på idrottslektioner är att de vet att det kommer att få ha kul. Men även ett generellt intresse för aktivitet och rörelse, att få visa att de kan, och känslan av att vara mycket nöjd med sin lärare. En stödjande lärare med auktoritet har visats mycket positiv i den här studien och är även en bidragande faktor till ett aktivt deltagande hos elever.

## Fortsatt forskning

För fortsatt forskning vore det intressant att undersöka elever med olika idrottslärare. För att se om lärarens ledarskap har en stor påverkan på hur motivationen ser ut bland eleverna. Ju mer auktoritär desto fler motiverade elever? Något annat som vore intressant att studera är inaktiva elever, för att få kunskap vad som kan motivera dem till att blir mer aktiva. Men som jag tidigare nämnde såg jag det som för problematiskt rent etiskt i just den här studien.

## Referenslista

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

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber.

Dalen, M. (2015). *Intervju som metod*. (2., utök. uppl.) Malmö: Gleerups utbildning

Deci, E.L. Ryan, R.M. (2000). *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*. *Contemporary Educational Psychology* 25, 54 – 67.

Drugli, M. (2014). *Läraren och eleven: goda relationer ger bättre lärande*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Eriksson, C. Gustavsson, K. Johansson, T. Mustell, J. Quennerstedt, M. Rudsberg, K. Sundberg, M. Svensson, L (2003). *Skolämnet idrott och hälsa i Sveriges skolor*. Stockholm: Skolverket.

Faskunger, J. & Hemmingsson, E. (2015). *Vardagsmotion: Vägen till hållbar hälsa: Fysisk aktivitet, viktkontroll och beteendeförändring* [Elektronisk resurs]. Bokförlaget Forum.

Folkhälsomyndigheten. (2008). *Barns miljöer för fysisk aktivitet*. Hämtad från [http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12226/R200833\\_barns\\_miljoer\\_for\\_fysisk\\_aktivitet\\_webb.pdf](http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12226/R200833_barns_miljoer_for_fysisk_aktivitet_webb.pdf)

Folkhälsomyndigheten. (2016). *Folkhälsan i Sverige*. Hämtad från <http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/23257/Folkhalsan-i-Sverige-2016-16005.pdf>

Hassmén, P. & Hassmén, N. (2010). *Idrottsledarskap*. (1. utg.) Stockholm: Natur & kultur.

Hassmén P., Koivula N. & Uuetala A. (2000). *Physical exercise and psychological*

*wellbeing: a population study in Finland*. Preventive Medicine, 30, 17-25

Hein, H.H. (2012). *Motivation: motivationsteorier & praktisk tillämpning*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.

Imsen, G. (2000). *Elevers värld: introduktion till pedagogisk psykologi*. (3., [uppdaterade och utvidgade] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Jackson-Kersey, R., & Spray, C. (2016). *The Effect of Perceived Psychological Need Support on Amotivation in Physical Education*. *European Physical Education Review*, 22(1), 99-112.

Jenner, H. (2004). *Motivation och motivationsarbete: i skola och behandling*. Stockholm: Myndigheten för skolutveckling.

Kernell, L. (2002). *Att finna balanser: en bok om undervisningsyrket*. Lund: Studentlitteratur

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

Maltén, A. (2000). *Det pedagogiska ledarskapet*. Lund: Studentlitteratur.

Maslow, A.H. (1987). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.

Nilsson, N. (2008). *Organisation & ledarskap: styr rätt i en ny tid*. Faktabok. (6. uppl.) Malmö: Liber

Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. (4., [uppdaterade] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Perlman, D. J. (2015). *Help Motivate the Amotivated by Being a Supportive Teacher*. *Physical Education And Sport Pedagogy*, 20(2), 204-214

Rosenqvist, M.M. & Andrén, M. (red.) (2006). *Uppsatsens mystik: om konsten att skriva uppsats och examensarbete*. Uppsala: Hallgren & Fallgren

Sandercock, G. H., Ogunleye, A., & Voss, C. (2016). Associations between showering behaviours following physical education, physical activity and fitness in English schoolchildren. *European Journal Of Sport Science*, 16(1), 128-134.  
doi:10.1080/17461391.2014.987321

Seghers, J., de Martelaer, K., & Cardon, G. (2009). *Young People's Health as a Challenge for Physical Education in Schools in the Twenty-First Century: The Case of Flanders (Belgium)*. *Physical Education And Sport Pedagogy*, 14(4), 407-420.

Skolinspektionen. (2015). *Elevhälsa. Elevers behov och skolans insatser*. Hämtad från <http://www.skolinspektionen.se/globalassets/publikationssok/granskningsrapporter/kvalitetsgranskningar/2015/elevhalsa/15-04-elevhalsa-rapport.pdf>

Skolverket. (2011). *Läroplan för grundskolan, Idrott och hälsa*. Hämtad från <http://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/grundskoleutbildning/grundskola/idrott-och-halsa>

Säfvenbom, R., Haugen, T., & Bulie, M. (2015). *Attitudes toward and Motivation for PE. Who Collects the Benefits of the Subject?.* *Physical Education And Sport Pedagogy*, 20(6), 629-646

Tannehill, D., MacPhail, A., Walsh, J., & Woods, C. (2015). *What Young People Say about Physical Activity: The Children's Sport Participation and Physical Activity (CSPPA) Study*. *Sport, Education And Society*, 20(4), 442-462.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Tillgängligt på Internet:  
<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> [Hämtad: 2016-04-27]



# Bilaga 1

## **Tema tankar kring idrott och hälsa**

Hur mår du?

Tycker du generellt om idrottslektionen?

Varför? Varför inte?

Brukar du delta på idrotten?

Om inte, vad skulle få dig att vilja vara med?

Tycker du att idrottslektionen är lika viktig som alla andra skolämnen?

Varför? Varför inte?

Varför tror du att man har idrott i skolan?

Tycker du att det är viktigt att man rör på sig?

Varför/ varför inte?

Har ni idrott uppdelat tjejer och killar eller alla tillsammans? Tycker du det är bra?

Varför/ varför inte?

Är omklädningsrummet och duscharna inbjudande och fräscha?

## **Tema motivation till idrott**

Vad tycker du är roligast med idrottslektionen?

Varför är den rolig?

Förekommer den aktiviteten ofta?

Vilken aktivitet är mindre rolig?

Varför tycker du den är tråkig/inte rolig, /svår?

Förekommer den aktivitet ofta?

Är du med trots att du tycker en aktivitet är tråkigt?

Finns det någon idrottslektion som du känner att det inte känns bra i magen att gå till?

Varför?

Händer det att du inte är med för att du känner dig osäker/omotiverad? Varför?

Om du fick välja bort en aktivitet på gympan, vilken aktivitet skulle det vara? Varför?

Om du fick bestämma/ ändra på något på dagens idrott. Vad skulle du göra då?

## **Tema Lärares pedagogik**

Är du nöjd med din idrottslärare?

Tycker du att din idrottslärare är bra? Varför/varför inte?

Finns det något som din idrottslärare gör för att motivera dig till att vara med på idrotten?

Är det stor variation på vad ni får göra på lektionen?

Får ni elever vara med och bestämma vad ni ska göra på lektionen?

Ofta? Eller bara någon gång då och då?

Om någon inte vill vara med på idrotten, vad brukar läraren göra då?

Tycker du att din idrottslärare peppar dig till att vara med och göra ditt bästa?

Får du och dina klasskompisar beröm om ni gör något bra på idrotten?

När ni delas in i lag, hur gör ni då?

Finns det något med din idrottslärare som du tycker är extra bra att hen gör?

Finns det något med din idrottslärare som du tycker är mindre bra att hen gör?

## Bilaga 2



Till målsman för elever i årskurs 6

Mitt namn är Liza och jag intresserar mig mycket för hur skolan kan lägga en grund för att skapa aktiva barn och unga, som fortsätter att vara aktiva i vuxen ålder. För att lösa problematiken med elever som inte deltar, vill jag fokusera på vad som faktiskt får dem att delta på idrottslektionen.

Jag studerar till hälsopedagog på högskolan i Gävle och skriver just nu mitt examensarbete i pedagogik. I min undersökning vill jag titta på hur elever i årskurs 6 uppfattar idrott, motivation och deras uppfattning kring lärarens förmåga att motivera dem. Metoden som kommer att tillämpas i den här undersökningen är intervjuer. För att detta ska gå att genomföra behöver jag elever som frivilligt kan ställa upp att prata med mig, samt ert medgivande.

Intervjuerna kommer att spelas in och endast användas i denna undersökning. Ingenting kommer att kunna kopplas till ert barn. Intervjuerna är anonyma, likaså skola och ort. Givetvis kommer intervjun att kunna avbrytas om eleven så önskar utan några som helst följder.

Om du som förälder har några frågor, går det bra att kontakta mig på:

Liza Österlund

[ofk13lod@student.hig.se](mailto:ofk13lod@student.hig.se)

Handledare: Åsa Carlsson

Tack på förhand

---

Elevens namn

---

---

- Det går bra att vårt/mitt barn deltar om han/hon så vill
- Nej, vårt/mitt barn får inte delta.

Målsmans underskrift:

---

---