



**GÖTEBORGS UNIVERSITET**

## Glad och framåt, eller tystlåten och tillbakadragen?

- Idrott och hälsa lärares tankar angående strävansmålet att stärka elevernas positiva självbild -

Emelie Wänerstam

LAU 370

Handledare: Charlotta Isaksson

Examinator: Anita Franke

Rapportnummer: 2611-034

## Förord

Jag vill börja med att tacka min handledare Charlotta Isaksson för hennes engagemang och stöttning under hela processen med mitt examensarbete.

Jag måste även tacka mina respondenter för utan dem hade den här studien aldrig blivit av. Så ett stort tack till er alla sex, ni har en enormt positiv inställning till ert yrke och det är något som jag värdesätter. Lycka till i framtiden med ert arbete att stärka elevernas självbild.

De personer i min närhet som på ett eller annat sätt stöttat mig under mina studier både i Växjö och i Göteborg, ni skall ha er beskärda del i det här arbetet. Ni vet vilka ni är. Tack!

## **Examensarbete inom lärarutbildningen**

**Titel:** Glad och framåt, eller tystlåten och tillbakadragen? Lärares tankar angående positiv självbild.

**Författare:** Emelie Wänerstam

**Termin och år:** 2010:8

**Kursansvarig institution:** Sociologiska institutionen

**Handledare:** Charlotta Isaksson

**Examinator:** Anita Franke

**Rapportnummer:** 2611-034

**Nyckelord:** Självbild, undervisning, lärare, feedback.

### **Abstrakt**

Syftet med denna undersökning var att undersöka Idrott- och hälsalärares syn på strävansmålet att utveckla elevers positiva självbild, samt om och hur det integreras i undervisningen. De frågeställningar jag utgått från är följande: Vilken betydelse ger Idrott- och hälsalärare begreppet positiv självbild? vilka metoder använder sig Idrott- och hälsalärare sig av för att stärka elevernas positiva självbild? Samt vilka möjligheter och begränsningar belyser lärare i Idrott- och hälsa att det finns i arbetet med elevernas självbild?

Undersökningen är kvalitativ och utgörs av sex semistrukturerade intervjuer av lärare som arbetar med idrott och hälsa i grundskolans senare år.

Studien utgörs bland annat av Csikszentmihalyij (1997) tankar, vars teori syftar till hur man kan tänka för att få varje individ att känna självvärde och anta de utmaningar man ställs inför, samt Auno & Brandelius- Johansson (2002) som beskriver samspelet med eleverna och om vikten av att ge eleverna positiv feedback. Gemensamt för dessa två teorier är att de i slutändan syftar till att hela tiden förbättra elevernas självbild till det positiva. Därutöver redogör forskningsbakgrunden för litteratur och forskning som anses relevant för studiens syfte. Underlaget bygger på olika forskningsundersökningar och vetenskapliga artiklar, bland annat en nationell utvärdering i ämnet idrott och hälsa från 2003 samt motivationens betydelse för eleverna belyses.

Jag har valt att styrka min studie med tre olika teoretiska utgångspunkter som ligger till grund för analysen av respondenternas tankar men även för att koppla litteratur och tankar samman till en enhet, för att man som läsare skall få en djupare förståelse för det som sägs i studien.

Resultatet tyder på att samtliga respondenter anser det viktigt att arbeta med utveckling av elevers självbild. Begreppet positiv självbild ger de alla sex en liknande betydelse. De menar att självbild är hur man ser på sig själv som person, men att det påverkas av omgivningen. Mina respondenter hade en tydlig uppfattning om att feedback är en metod att använda sig av för att stärka elevernas självbild.

## Innehållsförteckning

1 Inledning.....	6
1.2 Syfte. ....	6
1.3 Frågeställningar.....	6
2 Bakgrund.....	7
2.1 Läroplanen för den obligatoriska skolan samt kursplanen för idrott och hälsa. ....	7
2.2 Begreppsförklaring.....	8
Självbild. ....	8
Självuppfattning. ....	8
Självkänsla. ....	8
2.3 Utveckling av självbild.....	9
2.4 Omgivningens påverkan.....	9
2.5 Utmaning.....	10
2.6 Feedback.....	10
3 Tidigare forskning om idrott och hälsa. ....	12
3.1 Nationell utvärdering i ämnet Idrott och hälsa 2003.....	12
3.2 Stärka den fysiska självbilden.....	12
3.3 Litteratursammanfattning.....	14
4 Teoretiska utgångspunkter. ....	16
4.1 Självbild utifrån Mead.....	16
4.2 Spegeljaget. ....	17
4.3 De sociala banden.....	18
5 Metod. ....	19
5.1 Urval.....	19
5.2 Genomförande av intervjuerna.....	21
5.3 Bearbetning och analys av intervjudata. ....	22
5.4 Etiskt förhållningssätt.....	22
5.5 Validitet och reliabilitet.....	22
6 Resultat.....	24
6.1 Förståelse av begreppet självbild. ....	24
6.1.1 Lärarnas förståelse av begreppet.....	24
6.1.2 Kännetecken hos elever.....	25
6.1.3 Kännetecken hos lärarna. ....	25
6.2 Att arbeta med elevernas positiva självbild.....	26
6.2.1 Möjligheter.....	26
6.2.2 Begränsningar.....	27
7 Analys.....	29

8 Diskussion.....	33
8.1 Begreppet positiv självbild.....	33
8.2 Lärarnas metoder i undervisningen.....	33
8.3 Möjligheter och begränsningar i arbetet med elevers självbild.....	34
8.4 Fortsatt forskning.....	35
Källförteckning.....	36
Bilaga 1 .....	38
Bilaga 2 .....	40

## **1 Inledning.**

Under min utbildning har jag fått många verktyg för hur lärare kan undervisa och vad som bör ingå i undervisningen. I läroplanen för den obligatoriska skolan och ämnet idrott och hälsa är ett av strävansmålen att vi som lärare ska hjälpa eleven att utveckla en positiv självbild (Skolverket, 2000). Jag insåg att vi faktiskt inte alls hade talat om detta under utbildningen, vilket medför att jag inte känner mig förberedd att ta mig an den här uppgiften. Därför ville jag fokusera mitt examensarbete inom det här området, så att jag har lite mer kunskap att stå på när jag kommer ut i verkligheten.

Rydberg (2000) skriver att den bild vi har av oss själva är grunden för alla våra beslut och reaktioner. Om personen känner sig trygg i sig själv lyckas han/hon oftare när nya utmaningar ställs framför dem. En person med god självbild hanterar också nederlag på helt andra sätt än personen med sämre självbild (Rydberg, 2000). Jag vill kunna hjälpa mina framtida elever att ta sig an livet med positiva tankar om sig själva. Som lärare tror jag mig vara en viktig del i elevernas identitetsskapande och jag har förstått att den självbild individen har är starkt förknippad med hur andra bemöter en i nya situationer. Jag anser att det är av stor vikt att undersöka idrott och hälsalärares uppfattningar och arbete om positiv självbild. Genom en sådan undersökning ges en insyn i hur strävansmålet beaktas, samt även vilka begränsningar och möjligheter det finns med att stödja elever i deras skapande av sin självbild.

Jag tror att om jag som lärare medvetet väljer att jobba med utveckling av elevernas självbild så kan jag bidra till att de mår bättre. Min utgångspunkt för att lära mig mer om självbild är litteratur som på olika sätt beskriver hur självbild utvecklas och vad som påverkar den negativt eller i bästa fall positivt. Jag var också nyfiken på att undersöka vilken betydelse idrottslärare ger begreppet positiv självbild och på vilket sätt de uttrycker att de utformar undervisningen för att eleverna skall få en positiv självbild.

### **1.2 Syfte.**

Mitt syfte är att undersöka idrott och hälsalärares syn på strävansmålet att utveckla elevers positiva självbild, samt om och hur det integreras i undervisningen.

För att ta mig an syftet har jag genomfört kvalitativa intervjuer med idrott och hälsa lärare i fyra olika städer i södra och västra Sverige. De kvalitativa intervjuerna genomfördes enskilt med respondenten och spelades in för att senare kunna transkriberas och analyseras.

### **1.3 Frågeställningar.**

Vilken betydelse ger idrott och hälsalärare begreppet positiv självbild?

Vilka metoder använder sig idrott och hälsalärare sig av för att stärka elevernas positiva självbild?

Vilka möjligheter och begränsningar belyser lärare i idrott och hälsa att det finns i arbetet med elevernas självbild?

## 2 Bakgrund.

I följande del presenteras en beskrivning av vad som står i läroplanen och kursplanen om positiv självbild, för att ge en förklaring till vikten av området.

Därefter följer ett kapitel om hur människor utvecklar sin självbild från födseln och framåt i livet. Det kopplas samman med vilken betydelse omgivningen har för att vi människor skall få en positiv självbild. Avslutningsvis beskrivs två metoder som idag används i undervisningen för att stärka elevernas självbild.

### **2.1 Läroplanen för den obligatoriska skolan samt kursplanen för idrott och hälsa.**

Läroplanen för den obligatoriska skolan beskriver många olika aspekter som berör elevens självkänsla. Skolan, lärarna och hemmet är tre viktiga bitar som skall bidra till att utveckla elevens självkänsla (Utbildningsdepartementet, 1994).

Skolan skall föregå både med förståelse och med en känsla av medmänsklighet för den enskilde individens välbefinnande, detta skall genomsyra skolan som organisation samt verksamheten i skolan (Utbildningsdepartementet, 1994).

I Läroplanen för den obligatoriska skolan beskrivs god miljö som en förutsättning för att den enskilde individen skall kunna utvecklas samt kunna ta till sig kunskap (Utbildningsdepartementet, 1994). För att det skall finnas förutsättningar för lärande och utveckling krävs det en personlig trygghet och självkänsla hos eleven. Elevens självkänsla formas framförallt i hemmet, men det är också viktigt att komma ihåg att även skolan har en viktig funktion i denna del. Skolan skall vara en tydlig plats där samtliga elever kan få erfara glädje och uppleva tillfredsställelse över att få lyckas och bemästra personliga hinder som upplevs som svåra (1994).

Skolans lärare i samspel med varandra har i uppgift att se till att varje enskild individ skall få möjlighet att *”utveckla tillit till sin egen förmåga”* vilket ur många synvinklar är viktigt för att eleven skall utveckla en stark och positiv självkänsla (Utbildningsdepartementet, 1994:9).

I kursplanen för ämnet idrott och hälsa finns ett tydligt mål som samtliga idrottslärare skall sträva mot. Målet handlar om att eleven skall förbättra sin fysiska, psykiska och sociala kompetens samt att den personliga självbilden utvecklas positivt. För att eleven skall klara av att med hjälp av skolan och hemmet utveckla sin självbild är det viktigt att förstå bakomliggande faktorer som påverkar individen och dess förmåga att utveckla självbilden till att bli positiv. Faktorer som är knutna till varandra och påverkar individen är bland annat livsmiljö, livsstil, hälsa och livskvalitet (Skolverket, 2000).

För att vidare koppla ihop begreppet självbild och ämnet Idrott och hälsa kan det vara viktigt att påvisa ämnets betydelse för hur vi ser på människan idag och vad detta ger för följd. Idrott och hälsa skall beskriva människan genom en helhetssyn och undervisningen skall baseras på detta synsätt. Med helhetssyn menas *”... att kropp, känslor, intellekt och tankar är starkt beroende av varandra”, och kan på så sätt medverka till att elevens kroppsuppfattning utvecklas*” (Skolverket, 2000:2).

## **2.2 Begreppsförklaring.**

Nedan följer några olika begrepp som presenterats i litteraturen. Jag har tagit del av olika personers definition av de olika begreppen självbild, självuppfattning och självkänsla. Jag har valt de tre begreppen för att jag anser att de representerar liknande betydelser. Genom att utgå från alla tre begreppen anser jag att mitt material har fått större bredd.

### **Självbild.**

Auno och Brandelius- Johansson (2002) skriver att självbild helt enkelt är den bilden man har av sig själv. Det är sammankopplat med de egenskaper man anser sig besitta såsom; glad, trevlig, organisatorisk med mera (Auno & Brandelius- Johansson, 2002). Rydberg (2000) anser att självbilden är sammankopplad med hur vi vill att andra människor ska uppfatta oss. Han menar att självbilden är grundläggande för allt man gör och att den påverkar vilken livskvalitet man har och vilka utmaningar man antar i livet (2000).

### **Självuppfattning.**

Duesund (1996) definierar begreppet självuppfattning som *”vår relation till oss själva, och har konsekvenser för vårt förhållande till andra människor och den kultur vi lever i”* (1996:65). Självuppfattningen är starkt förknippad med ”jaget”, som är den bild man har av sig själv och som tidigt utvecklas. Författaren menar på att individer alltför sällan förändrar den bild de har av sig själv trots att människan hela tiden utvecklas. Hon skriver också att självuppfattningen styr hur personen agerar i olika situationer och hur de beter sig mot andra människor. Hon anser vidare att vår självuppfattning består av två dimensioner, dels en beskrivande del och dels en värderande del. Den beskrivande delen är de egenskaper vi anser oss ha och värderingen är vilket värde vi ger de olika egenskaperna. Olika egenskaper har olika värde ur ett samhällsperspektiv, *”bestämda sociala uppfattningar om en person leder till bestämda uppfattningar denne får om sig själv”* (Duesund, 1996:74).

### **Självkänsla.**

Fox (1997) definierar begreppet självkänsla som en individs granskning av det goda eller viktiga i sin beskrivning av sig själv. För att kunna koppla självkänsla till andra begrepp i samhället använder Raustorp (2006a) begreppet global självkänsla för att visa på olika nivåer av självkänsla. Global självkänsla är indelade i olika underområden, så som social, kognitiv och fysisk självkänsla. Varje underområde är också indelat i olika delar och den fysiska självkänslan är indelad i idrottslig motorisk kompetens, kroppsattraktivitet, fysisk styrka och fysisk kondition (Raustorp, 2006a). Författaren skriver att tonåren är en intensiv process och det är då individen skall hitta en egen självkänsla. Barnet frigör sig från sina föräldrar och vänner blir en viktigare del i livet. Vad andra runt omkring tycker och tänker blir allt viktigare för den egna individen och dess uttryck (Raustorp m.fl. 2006b). Därför blir undergruppen kroppsattraktivitet en stor del av tonåringens förändring av sin självkänsla (Raustorp, 2006a).

Vår självkänsla utvecklas i interaktion med andra människor, i och med detta utvecklas även vår värdering av självbilden vilket leder till vår självkänsla (Raustorp, 2006b). Han menar också att självkänsla är ett dynamiskt begrepp som formas under hela livet genom olika erfarenheter (Raustorp, 2006a). Cullberg Weston (2005) skriver att bilden av ett växande barn kan ses som en forskare. Barnet samlar in fakta från olika situationer och människor, som de sedan försöker sätta in och skapa sig en egen självbild (Cullberg Weston, 2005). Det finns olika faktorer som gör att självkänslan är hög hos en människa och en av dem är känslomässig stabilitet, menar Fox (1997) och några andra är välbefinnande, lycka samt stresstålighet (Raustorp, 2006a).



Jag fortsättningen av arbetet används enbart självbild eftersom det är det begrepp som används i styrdokumentet. Det är endast när de författare jag refererar till använder andra begrepp som ovanstående begrepp kommer användas.

### **2.3 Utveckling av självbild.**

Som en inledande beskrivning av studien har jag här valt att ta del av Hwang & Nilson (2003) tankar om utvecklingspsykologin vilket har fokus på hur barnet ser på sig själv. För att följa upp detta har jag satt mig in i Youngs (1985) och Duesunds (1996) tankar angående hur man ser på kunskap och vad man vill lära sig.

När barn är fem- sex år gamla har de utvecklat en grundläggande självbild (Hwang & Nilson, 2003). Vid nio- tio års ålder börjar de förstå att självbilden kan förändras beroende på vilka omständigheter som finns runtomkring. Innan detta börjar de jämföra sig med andra och får en förståelse för vad de är bra respektive dåliga på i förhållande till andra barn och vuxna runt omkring dem, menar författarna. Barnet utvecklar en förmåga att bedöma sig själv i förhållande till andra. Vid misslyckande upplever de underlägsenhet och när de lyckas finner sig en känsla av kompetens. Hwang och Nilson (2003) skriver att det är väldigt viktigt för barnet att få bekräftelse och att det stärker barnets självkänsla om man uppmuntrar dem även när de inte lyckas. Att inte lyckas upprepade gånger kan medföra att barnets självkänsla försämras och att motivationen försvinner. Som vuxen måste man vara lyhörd och inte försöka säga att barnet gör fel hela tiden, då det i så fall blir till en sanning för barnet (Hwang & Nilson, 2003).

Den forskning som har gjorts inom psykologin i förhållande till självbild eller självuppfattning har främst varit att se till den psykiska människan, det kroppsliga har lämnats utanför, menar Duesund (1996). Författaren menar att självuppfattningen är det som till störst del styr vårt beteende. Genom socialisation i samhället lär vi oss tidigt vad som betraktas som positiva och negativa egenskaper och utifrån det formar vi en bild av vem vi är (Duesund, 1996).

För att en elev skall lära sig något måste han/hon känna att det som lärs är betydelsefullt och att kunskapen kan bidra till att verka positivt på självbilden, menar Young (1985) Fysisk aktivitet och en positiv självbild hör ihop, t.ex. personer som är fysiskt inaktiva har ofta en sämre självbild (Young, 1985). Duesund (1996) menar att man bör planera lektionerna i idrott och hälsa med utgångspunkt i elevernas mångfald då alla måste ha en chans att utveckla sitt rörelsemönster, sitt självförtroende och därigenom forma en positiv självbild. Hon anser att elever som inte deltar eller känner sin kropp med stor säkerhet i stället utvecklar en negativ självbild (Duesund, 1996).

### **2.4 Omgivningens påverkan.**

Bengs (2000) anser att människan har en social kropp. Med det menar hon att kroppen dels är av stor betydelse för individens identitet men också att kroppen har stor betydelse för vilken relation man har till andra människor. Hon menar att de tankar och kulturella normer som besitts är starkt förknippade med hur individen ser på sin kropp och därigenom vilken självuppfattning de har. Författaren anser att vi genom kroppsspråk ger signaler till de runt omkring oss och därigenom kan, man tolka hur en person mår eller känner sig. Andra människors tankar har stor inverkan på ens egen självbild. Hon skriver *"The importance of other people's view of one's own body and receiving comments about it are two of the areas*

*that, together with more interactional aspects need more attention*” (2000:189). Kroppen är en viktig länk mellan självkänsla och personens identitet anser författaren. Vidare beskriver hon att de ideal som finns runt omkring oss till stor del formar vad vi har för bild av oss själva. Ungdomar vet att de kan påverka sina kroppar och hur de bör göra det och det ligger på dem själva att leva upp till idealet. Detta kan skapa problem då ungdomarna kan känna att de inte räcker till eller inte gör nog för att uppnå den ideala kroppen. Vad kroppen kan prestera är en av de faktorer som bedöms, anser författaren. Om kroppen inte presterar det den bör eller utseendet inte är enligt de normer som finns i samhället, bidrar detta till att skapa problem för individen (Bengs, 2000).

## **2.5 Utmaning.**

Csikszentmihalyij (1997) har en teori om hur man kan tänka för att få varje individ att känna självvärde och anta de utmaningar han/hon ställs inför. Han menar att människan kan uppnå en känsla av flow, som är en medvetandenivå där personen stänger ute alla andra tankar och känslor (Csikszentmihalyij, 1997). Flow kan också förknippas med att nå sin maximala kapacitet och prestera maximalt. För att uppleva flow krävs det att den utmaning som personen ställs inför är i jämvikt med den kunskap eller den skicklighet han/hon besitter (Jackson & Csikszentmihalyij, 1999). Om utmaningen är för svår eller komplicerad kan man uppleva känslor som rädsla, oro och ångest. Om personen besitter för mycket kunskap och skicklighet i förhållande till uppgiften kan han eller hon erfarva känslor som apati, leda och uttråkning (Csikszentmihalyij, 1997). Barn behöver meningsfulla uppgifter som sträcker sig lite över deras förmåga. Arbetet med uppgifterna bör även ske under vägledning och guidning av vuxna personer i deras omgivning. (Hwang & Nilson, 2003).

Jackson & Csikszentmihalyij (1999) skriver att idrott är en av de saker man kan utföra för att känna att man har kontroll över sin tillvaro. När eleven inte har kontroll över det som sker känner man sig otillräcklig, vilket i sin tur bryter ner självförtroendet. När eleven inte upplever kontroll blir han/hon ofta sämre på att anta de utmaningar som de ställs inför (Jackson & Csikszentmihalyij, 1999). Det är viktigt att eleverna känner att de har kontroll över sin tillvaro och att de kan påverka sin livssituation (Auno & Brandelius- Johansson, 2002).

Raustorp (2004) skriver att *”Motivation är en fundamental kraft i såväl inlärningssituationer som i beteendemodifikation. Om vi skapar inlärningssituationer som främjar en känsla av att lyckas ”jag kan” dvs. en känsla av kompetens så ökar den inre motivationen”* (2004:68). Han anser vidare att läraren måste utgå från elevernas fysiska självkänsla när han/hon planerar lektioner, ger feedback och väljer lärarstil. Man måste ibland utgå från de individer som har en låg självkänsla och jobba på att stärka den så även de känner att de kan lyckas och därigenom utvecklar en positivare självbild (Raustorp, 2004). Som lärare bör man hjälpa eleven att hitta sina starka sidor och ge eleven verktyg för att hantera de svaga sidorna.

## **2.6 Feedback.**

Auno & Brandelius- Johansson (2002) skriver om samspelet med eleverna och om vikten av att ge eleverna positiv feedback. De skriver att den positiva feedbacken är extra betydelsefull om eleven har en negativ självbild. *”Ge beröm vid små och stora framsteg: (...), två steg fram och ett tillbaka”* (2002:11). Förutom feedback anser författarna att respekt för eleven och att lyssna på dem är av största vikt för att aktivt arbeta med att stärka elevernas positiva självbild. För att eleverna ska kunna utveckla en positiv självbild utifrån de prestationer de utför och var

de befinner sig kunskapsmässigt bör man tala om allas olikheter och om hur individer lär sig på olika sätt, detta för att eleverna ska få en förståelse för att inget sätt är rätt eller fel (Auno & Brandelius- Johansson, 2002).

Enligt Annerstedt m.fl. (2005) finns det två olika typer av vägledning som lärare kan använda sig av inom yrket. Den första formen handlar om en typ av feedback där läraren förmedlar information till eleven, vilket oftast rör sig om en envägskommunikation. Den andra formen utspelar sig som ett samtal mellan lärare och elev. I samtalet diskuteras elevens prestation eller elevens utveckling och detta samtal kan liknas med en tvåvägskommunikation. Som lärare kan man använda sig av feedback för att på ett naturligt sätt kunna följa upp elevernas prestationer. Feedback som metod har egentligen två olika huvudsyften anser Annerstedt (2005). Han skriver att feedback dels används för att utveckla elevens prestation men också för att förstärka en korrekt prestation.

### **3 Tidigare forskning om idrott och hälsa.**

Min studie handlar om idrott och hälsa lärares syn på arbetet med att utveckla elevers självbild och hur det integreras i undervisningen. Jag har därför valt att fokusera på den forskning som behandlar detta inom ämnet idrott och hälsa. Den nationella utvärderingen 2003 ligger som grund och den knyts sedan samman med de metoder för att stärka elevers positiva självbild som forskningen anser är relevant för idrott och hälsa ämnet.

#### **3.1 Nationell utvärdering i ämnet Idrott och hälsa 2003.**

År 2003 genomgick ämnet idrott och hälsa en stor nationell utvärdering, där både elever och lärare var medverkande parter (Eriksson m.fl. 2005). Den här utvärderingen har jag tagit del av och mest fokuserat på de delar som handlar om lärares val av innehåll men även hur eleverna uppfattar undervisningen med fokus på självbild och synen på sin egen kropp. Jag anser utvärderingen relevant för min studie då inga nyare utvärderingar gjorts. Resultatet tror jag speglar vad som händer och sker i skolan även idag.

Lärarna i skolan har Läroplanen för den obligatoriska skolan och kursplanen för idrott och hälsa som utgångspunkt för när till exempel lektioner skall planeras och betyg skall sättas. Lärarna fick i den nationella utvärdering fastställa vilka olika utgångspunkter som de själva betraktar som viktiga utifrån styrdokumentet, när undervisningen planeras och genomförs. 91 procent av lärarna påpekade att betydelsen av undervisningen skall syfta till att den enskilda individen utvecklar ett positivt förhållande till den egna kroppen (Eriksson m.fl. 2005).

Den nationella utvärderingen inom ämnet idrott och hälsa påvisar att undervisningen inte alls strävar mot de mål som beskriver att eleven skall utveckla en positiv självbild. Det har tydligt framgått att många av lärarna vill arbeta mot styrdokumentet, men de gör det inte i praktiken. Detta resulterar då i att elever inte upplever att den positiva självbild utvecklas. Enligt eleverna själva vill de lära sig mera om att samarbeta med varandra, få känna att kroppen duger samt att utveckla sitt självförtroende. Fem procent av eleverna har enligt enkäten svarat att undervisningen i ämnet idrott och hälsa har påverkat dem negativt i förhållande till sin syn på den egna kroppen. Så mycket som 41 procent av eleverna har svarat att undervisningen inte har påverkat dem vare sig positivt eller negativt (Eriksson m.fl. 2005).

Den nationella utvärderingen visar alltså att eleverna inte uppfattar att de lärt sig det som lärarna tycker är viktigt med undervisningen, det vill säga betydelsen av att eleverna skall utveckla ett positivt synsätt på den egna självbild (Eriksson m.fl. 2005).

#### **3.2 Stärka den fysiska självbild.**

Jag har tagit del av Standage & Gillison (2007) som har forskat om vilken betydelse elevers motivation till ämnet idrott och hälsa har i förhållande till deras livskvalitet och självbild. Undersökningen är gjord på trehundra engelska elever i mellanstadiet. En annan person jag har tagit del av är Goodwin (1999) och hans olika metoder till hur lärare skall stärka elevernas självbild under lektionerna i idrott och hälsa. Jag har också tagit del av Taubes (2002) bok *"Läsinläring och självförtroende"*. Hon har tagit avstamp i psykologiska teorier och empiriska undersökningar om självbild och självförtroende.

För att en lärare skall fungera på bästa möjliga sätt i relation till sin yrkesprofession är det viktigt att vara trygg i sig själv menar Taube (2002). Detta kan i sin tur vara en hjälp för att kunna se eleverna och hjälpa dem utifrån deras förutsättningar. Genom en trygghet i sig själv kan läraren skapa goda relationer med eleverna och då enbart fokusera på eleverna och inte så

mycket på vad han/hon själv tycker i en viss situation, anser hon. Genom att som lärare accepterar sig själv, kan många enligt Taube (2002) även skapa en uppmuntrande och stödjande atmosfär och i slutändan en god arbetsmiljö. Lärarens syn på eleven skapar deras självkänsla och genom en varm och positiv atmosfär skapas ett positivt inlärningsklimat (Taube 2002). Om Taube (2002) beskriver att lärare skall vara trygga i sig själva för att kunna förmedla budskap till sina elever att tro på sig själva menar Auno & Brandelius-Johansson (2002) att det är lika viktigt att våga visa olika sidor av sig själv. Människor är inte alltid starka i alla situationer och precis som vanliga individer är lärare också svaga i vissa situationer. Det är inte rimligt att förmedla en bild av att lärare är bättre än andra. Auno & Brandelius-Johansson (2002) menar att det är bättre att vara sig själv i alla situationer eftersom det leder till en bättre kontakt och en större respekt från sina elever.

Goodwin (1999) anser att lärare i idrott och hälsa, genom sina arbetssätt, ofta bidrar till att sänka elevers självbild i stället för att förbättra den. Han menar att läraren genom olika metoder kan öka elevers självbild och därigenom kan eleverna bli mer hälsomedvetna och få en bättre livskvalitet. Idrott och hälsa är det enda ämnet där eleverna hela tiden genom sina prestationer är utsatta för sina klasskamraters blickar och bedömningar. Goodwin skriver att *"Physical educators are in a position to have a tremendous influence on their students' development of self-esteem"* (1999:2). Han har kommit fram till olika rekommendationer som han anser att idrott och hälsalärare bör följa för att hjälpa eleverna att arbeta med en positiv självkänsla. För att få eleverna att känna att läraren respekterar och bryr sig om dem bör man lägga tid på att lära sig alla namnen på eleverna. Läraren bör vara noggrann när han delar in grupper och utgå från vad eleverna presterar. Gruppindelningen är viktig eftersom de utmaningar som eleverna ställs inför bör stå i relation till deras kompetens. Uppgifterna bör ej vara för svåra men det ska krävas ansträngning för att lyckas. Som lärare bör man fundera över vad man har för mål med sin undervisning och sedan utgå från olika aktiviteter för att nå målen. (Goodwin 1999).

Goodwin (1999) har också kommit fram till att läraren ska rätta fel när det krävs och ge beröm när eleverna har förtjänat det. Taube (2002) framhäver detsamma men talar snarare om vikten av att *"leta förtjänster före fel"* (2002:112). Det hon menar är att läraren ska försöka se till elevernas positiva beteende och påpeka dem för att på så sätt uppmuntra eleverna till fler positiva beteenden. Vidare ska lärare inte acceptera oetiskt beteende från eleverna. Läraren bör eftersträva en vänskaplig och hälsosam miljö.

För att stödja elevernas arbete med att utveckla en positiv självbild är det enligt Goodwin (1999) av stor vikt att ge eleverna individuella instruktioner. Eleverna ska också ta ansvar för sina handlingar och därigenom också sitt betyg. Goodwin menar att ett problem inom idrott och hälsa är att idrottsläraren allt för ofta vänder sig till dem som redan är intresserade av idrott. Han skriver

*"Physical education MUST adress those at the lower end.  
When Physical educators start doing these things participation  
will increase, students will understand why they are doing it,  
and self-esteem will increase"* (Goodwill, 1999:6).

Även Standage & Gillson (2007) skriver om idrott och hälsas betydelse för elevernas självbild. De anser att

*“PE classes can, among other benefits, provide opportunities for children and adolescents to experience physical fitness gains, encounter feelings of somatic well-being, enhance their competencies, foster social interaction with classmates, and obtain reinforcement from others.”*  
(Standage & Gillson, 2007:705).

Författarna har forskat om vilken betydelse motivationen till ämnet idrott och hälsa har i förhållande till elevens livskvalitet och självbild. De framhåller att tidigare forskning har förbisett att idrott och hälsa har betydelse för elevers livskvalitet. I sin forskning kom forskarna fram till att elever som är motiverade till idrott och hälsa utvecklar självständighet, kompetens och blir säkrare i social samvaro (Standage & Gillson, 2007).

En av Goodwins rekommendationer var att man ska ge eleven beröm och rätta fel vid behov. En annan forskare, som skriver om vikten av feedback är Taube. Positiv feedback och beröm i olika situationer menar Taube (2002) är de byggstenar som gör att individen hela tiden vill uppnå mer positivt beröm, vilket i slut ändan kan leda till en positiv självbild. Genom positivt beröm och andra sätt att bli bekräftad på anser hon att man som elev kan prestera bättre i skolan. Hon menar att individen hela tiden vill uppnå det bästa och vill bli bekräftad av andra människor, vilket leder till att personen i fråga lägger ner mer fokus på uppgiften eller momentet i skolan. En elev med en positiv självbild har lättare att inse sin begränsning och på det sättet ställa rimliga krav på sig själv, vilket senare kan leda till bättre prestationer. En elev med en negativ självbild har däremot svårare att inse sina resurser och presterar därför inte efter sin förmåga i skolan (Taube, 2002).

Taube (2002) menar att lärares förväntningar skapar antingen positiva eller negativa effekter på eleverna. Ett misslyckande under en lektion kan skapa en ond cirkel där läraren betraktar eleven som en ”svag” elev. Lärares förväntningar kan påverka elevers syn på sig själv. De kan sluta tro på sig själva och fortsätter att misslyckas. För att förhindra att onda cirklar uppstår måste lärares förväntningar på eleverna vara relevanta. Imsen (2005) är en annan forskare som visar på hur andra människors förväntningar på en individ kan påverka deras resultat i skolan. Låga förväntningar från omgivningen leder enligt Imsen (2005) till att personen i fråga känner sig värdelös och oduglig. Om en lärares förväntningar på eleverna är positiva anser författaren att elevernas skolresultat blir högre. Om man vänder på händelsen kan en lärares negativ förväntningar på eleverna göra att eleverna underpresterar och inte lyckas i den utsträckning de borde (Trouilloud et al, 2006).

### **3.3 Litteratursammanfattning.**

Studien syftar till att undersöka idrott och hälsalärares syn på strävansmålet att utveckla elevers positiva självbild, samt om och hur det integreras i undervisningen. I detta avsnitt presenteras en kort sammanfattning av de väsentliga drag som den presenterade litteraturen tagit upp och relatera det till mitt syfte. Den nationella utvärderingen i idrott och hälsa finns som en grund för oss lärare (Eriksson m.fl. 2005). I den tas det upp båda sidor av begreppet självbild, elevernas tankar men även lärarnas tankegångar. Den är relevant för studien på grund av att man kan ställa respondenternas svar i relation till utvärderingen.

Litteraturen är i stor utsträckning vald med tanke på hur lärare skall arbeta för att lyckas uppnå strävansmålet. Litteraturen har gett olika vinklingar på metoder och redskap att använda sig av i sin undervisning. Taube (2002) talar om vikten av en inre trygghet som lärare, men även tryggheten hos eleverna. En inre trygghet hos eleverna menar författaren speglar av sig till eleverna och miljön tillåter på så sätt en positiv självbild. Goodwin (1999) presenterar konkreta exempel att använda sig av i undervisningen, för att lyckas se och stärka alla eleverna på deras personliga nivå. Båda författarna beskriver vikten av att berömma eleverna vid korrekta beteenden eller handlingar. De anser att man som individ stärks av beröm och självbilden höjs.

Idrott och hälsa lärare måste vara noggranna i sin planering anser Goodwin (1999) för att hjälpa eleverna med deras självbild. Bli övningar för svåra så menar han att eleverna struntar i övningen och på så sätt känns misslyckade, medan om övningen är för enkel så stannar man som elev i sin utveckling. Därför måste läraren ha en god kännedom om sina elever och en bra start på vägen mot att hjälpa dem i sin strävan att få bättre självbild, är att läraren lär sig elevernas namn så fort som möjligt (Goodwin, 1999).

## 4 Teoretiska utgångspunkter.

Jag har valt att studera en del av socialpsykologins tankar med inriktigt mot jaget och hur det påverkas av gruppen. ”*Socialpsykologin är speciellt intresserad av det inflytande den sociala gruppen har på bestämmandet av individens beteende och erfarenhet*” (Mead, 1976:27). Jag har valt att beröra en del tankegångar hos de tre teoretiker George. H Mead, Charles Horton Cooley och Thomas J. Scheff. Alla tre teoretikerna har tankar kring att jaget skapas i interaktion med andra människor, men med lite olika infallsvinklar som kommer att ge mig bra grunder att stå på när jag skall analysera mitt material senare i studien.

I de föregående kapitlen har jag lyft fram forskning som visar att den sociala omgivningen är av stor betydelse för hur vi formar vår självbild. Duesund (1996) menar att genom socialisation så skapar vi förutsättningar för vilka egenskaper som är positiva samt negativa och det leder till att vi människor formar en bild av vem vi är i relation till de här egenskaperna. Jag anser att Mead, Cooley och Scheffs tankar är relevanta för min studie eftersom deras tankegångar i stor utsträckning överensstämmer med forskningen inom det empiriska området. Det handlar som beskrivits om att individen inte själv kan skapa sin självbild, utan att den sociala omgivningen har stor betydelse.

### 4.1 Självbild utifrån Mead.

Från det att man föds och framåt i livet, utvecklar människan sitt eget personliga jag. (Mead, 1976). Jaget utvecklas och formas alltså med hjälp av den sociala process och de erfarenheter som individen får genom livets gång. Författaren skriver om att vi individer uppfattar andra människors gester som vägvisare, vilket leder till att vi följer dessa och handlar utifrån dem. Exempel på vägvisare är den enskilde personens ansiktsuttryck. De människor som personen i fråga interagerar med, både uppfattar och handlar utifrån dessa ansiktsuttryck. Den enskilda personen är dock i stor utsträckning omedveten om vilka ”vägvisare” han eller hon förmedlar. Det är därför viktigt att man som individ kan sätta sig in i sitt eget jag och på så sätt förstå hur andra uppfattar ens uttryck och handlingar. Att gå in i sig själv och förstå hur man skall tolka sina egna gester, är en förutsättning för att utveckla det Mead har valt att kalla ”*signifikanta symboler*” (1976:17). Begreppet innebär att gesterna hos en person har liknande innebörd hos den andra personen i en kommunikation (Goffman, 1998). Genom att individen kan ta sin egen roll kommer samtal eller andra sociala aktiviteter att bli mer meningsfulla, på grund av att båda parter är med på vad som händer i den sociala interaktionen. För att knyta detta till skolans värld så är det viktigt att lärare kan förstå sitt eget jag och på så sätt förstå hur eleverna uppfattar en som lärare.

Vi människor uppfattas olika från situation till situation, beroende på omgivningen eller vilka vi möter (Mead, 1976). Vi är mer öppna gentemot människor som vi känner oss trygga tillsammans med än mot främlingar, anser författaren (1976). Han menar att det beror på att vi haft dem nära oss under hela uppväxten då vi format vårt jag. Familjemedlemmar och vänner är de som står oss närmast och för det mesta är det de här personerna som vi kan vara öppna mot. Vi har skapat ett förtroende till de här personerna och det gör att vi kan öppna oss gentemot dem (Mead, 1976). För att man skall kunna tolka de olika situationerna måste man som individ förstå att vissa saker kan uppfattas som obehagliga av vissa personer medan andra uppfattar dem som lustfyllda. Därför är det lättare att vara öppen mot sin familj som redan finns där och man vet hur de kommer att reagera i olika situationer. Som lärare är det viktigt att vi skapar goda band till eleverna så att de känner förtroende och på så sätt lättare kan hitta sitt eget jag (Mead, 1976). För att exemplifiera det här till skolan och sätta det i en situation så kan läraren ha en relation till eleverna där humor är en gemensam nämnare. Det går att skämta med vissa elever, medan en kamrat kan sitta bredvid och ta väldigt illa vid sig.



Det är därför viktigt att som lärare veta hur man skall hantera sina elever och för att kunna detta måste goda relationer skapas, där båda parter känner sig väl till mods.

Mead (1976) menar att andra människors reaktioner på oss avspeglar hur vi som personer uppfattar oss själva. Personen i fråga skapar alltså antingen positiva eller negativa bilder av sig själv beroende på vilken reaktion han eller hon får av den sociala omgivningen. Författaren anser därför att en individs självbild uppstår i interaktionen mellan människor, men uppfattas och tolkas av den enskilde personen (Mead, 1976). Det är därför som kommunikation och samspel är två nyckelord i Meads tankar kring jaget och hur individen utvecklas.

För att kunna utveckla sitt jag använder sig Mead (1976) av två olika typer av stadier "*leken och spelet*" (1976:19). Lekstadiet innebär att, barnet prövar olika tänkbara roller för att senare i spelet kunna agera utifrån en egen roll. För att exemplifiera de två olika stadierna så kan man gå tillbaka till sin egen skoltid och tänka tillbaka på idrottslektionerna eller andra liknande aktiviteter när man hade lek som undervisningsredskap. Är leken ny för eleverna så tittar man sig runt och gör sedan som personen bredvid och för att utvecklas så tar man nästa persons handling i beaktande och följer dennes handling. Det håller sedan på så tills det blir en spiral och eleven tror sig förstå spelet och deltagarnas roller. Författaren menar att eleven tar efter andra i sin omgivning och gör som de gör, utan större eftertanke (1976). Ju äldre personen blir och ju mer livserfarenhet han eller hon har desto mer spelas spelets regler. Nu har man en överblick över alla inblandade och deras handlingsmönster för att senare kunna handla utifrån sitt eget jag. Detta kallar Mead "*att han tagit den generaliserade andres attityder eller roll*" (1976:19). För att förtydliga citatet skriver Mead (1976) att det är genom leken eleverna förstår hur man skall bete sig i olika situationer.

#### **4.2 Spegeljaget.**

Cooley (1981) menar att vi människor är sociala varelser som är i behov av varandra för att kunna skapa våra egna personliga identiteter. Som lärare är det enligt Cooley (1981) viktigt att vi är medvetna om hur en lärare ser på en elev, speglar hur eleven ser på sig själv.

Cooley (1981) har även han studerat jaget, såsom Mead har gjort. Cooley har gett det namnet "spegel-jaget" och det innehåller tre delar. Den första delen är "*att vi föreställer oss den bild andra har av oss*" (Hilte, 1996:110). Tänk er en spegel och ställ er framför den. Det är den bild vi föreställer oss att andra har av oss. Därav namnet "spegel-jaget". Den andra fasen är "*där vi föreställer oss ett omdöme om den bilden*" (Hilte, 1996:110) och den sista och tredje fasen lyder "*vi erfar också en känsla av stolthet eller förödmjukelse*" (1996:110). Den första fasen menar Cooley är alltså hur vi uppfattas av andra. Detta innebär att den bild vi tror att andra har av oss egentligen bara är en illusion som vi själva byggt upp utifrån våra egna idéer. För att sammanfatta Cooleys (1981) tankar så skall man föreställa sig en spegel, där av namnet spegeljaget. Den bild som uppkommer i spegeln är en föreställning av hur andra uppfattar oss. Spegelbilden avger också vilken bild vi har av oss själva, vi speglar oss i andra människor, skulle man kunna säga. De två andra faserna i Cooleys teori (Hilte, 1996) är hur vi föreställer oss hur vi bedöms utifrån det som syns i spegeln, dvs. vår föreställning av hur andra människor bedömer oss och vilken känsla det för med sig till individen. Dessa känslor kan vara på gott och ont, vilket är viktigt att ta med sig som lärare. En elev kan tro att läraren tycker en viss sak om eleven, medan det i själva verket är vad individen tycker om sig själv. Många säger idag att man skall gå in i nya möten eller bekantskapskretsar med öppna ögon och utan förutfattade meningar. Cooley (1981) menar att det är omöjligt att göra det för vi

möter enbart våra egna idéer om den andra personen. Det speglar även vad vi tror den andra uppfattar om oss och vi tror att den sociala omgivningen uppfattar oss såsom vi själva uppfattar oss. Den här synen kan vara helt fel, eftersom vi är individer med olika erfarenheter och det gör att vi ser på människor på olika sätt. I skolans värld kan detta visa sig i situationer där läraren möter en ny klass. Det kan hända att hon väljer att följa sina första uppfattningar om eleverna, vilket kan leda till att läraren skapar mindre bra relationer till klassen. Att utveckla starka sociala band är viktigt för att undvika missförstånd och fördomar, vilket jag behandlar i nästa avsnitt.

### **4.3 De sociala banden.**

Teoretikern Scheff talar om sociala band och deras betydelse för samspelet mellan människor (Aspelin, 1999). De sociala banden uppstår i kontakt med andra människor, ibland med god utgång och ibland med mindre god utgång (Aspelin, 1999). När utgången blir mindre lyckad har en lucka i kommunikationen aktörerna emellan uppstått, vilket kan leda till otrygghet och missförstånd. I skolans värld uppstår det många nya möten och samtal mellan människor, och alla möten har betydelse för hur man ser på sig själv och vilken självbild eleven eller läraren ger sig själv. Det är därför viktigt att man som lärare tar vara på alla slags samtal och värderar dem utifrån vilken betydelse de har för eleven. Hur reagerar eleven om jag uttrycker mig så eller så, till exempel.

För att kunna förstå de sociala banden mellan människor, menar Scheff att individen måste ta hänsyn till olika saker (Aspelin, 1999). Dels måste hänsyn tas till omgivningen och i vilken situation personen befinner sig just då, men även hur båda aktörerna känner sig i det givna mötet. De sociala banden testas alltid av på ett eller annat sätt oavsett om man vill eller ej. De sociala banden måste underhållas för att man hela tiden skall behålla den goda kommunikation som en gång byggt upp. Scheff menar att utan de sociala banden kan vi inte utvecklas som individer. De sociala banden är det som sammanlänkar oss med den sociala värld som finns omkring oss och därmed identifierar de oss som människor (Aspelin, 1999).

Samklang är ett begrepp som Scheff tar upp i sin teori (Aspelin, 1999). För att förstå meningen med begreppet samklang så skall jag försöka exemplifiera detta. I en diskussion mellan lärare och elev är det viktigt att båda parter förstår varandra och talar på samma nivå, för att diskussionen skall leda någonvart. Jag som lärare kan inte ta en diskussion med en elev angående dennes studiesituation om inte eleven anser att den borde ändras. Det Scheff menar är att man måste vara i samklang för att båda parter skall förstå och känna meningsfullhet i det som sägs (Aspelin, 1999). Samklang innebär alltså att båda parterna i en interaktion är införstådda med varandras sätt att se på ett fenomen och att personerna möts på samma nivå för att interaktionen skall leda någonstans (Aspelin, 1999). Kommunikationen måste ske på samma "planhalva" för att använda en metafor, annars kommer de involverade individerna inte att uppnå samklang.

## 5 Metod.

I den här undersökningen har jag använt mig av kvalitativa intervjuer. Anledningen till att jag valde den här metoden var för att fånga respondentens ståndpunkt samt att metoden gav mig information om vad respondenten anser viktigt och relevant. Dalen (2007) skriver att kvalitativa intervjuer ger ”*insikter om informanternas egna erfarenheter, tankar och känslor*” (2007:9). Fördelen med en kvalitativ intervjumetod är att man för en dialog och kan med hjälp av den ställa följdfrågor som känns relevanta för innehållet (Denscombe, 2000). Detta för att jag som forskare skall kunna få djupa och ingående svar, menar Bryman (2002).

Målet med intervjun är i grunden att alla som intervjuas ska få frågor med samma innebörd så att man därefter kan sammanställa svaren på ett jämförbart sätt (Bryman, 2002). Däremot har forskaren möjlighet att styra intervjun mot respondentens svar och därmed utveckla den med nya följdfrågor, menar Bryman (2002). Under intervjuerna använde jag mig också av följdfrågor vilket möjliggjorde en fördjupning av ämnesområdet.

Innan intervjuerna genomfördes följde jag den mall som finns i Dalens (2007) bok, ”Intervju som metod”. Först skall en litteratursökning genomföras, sedan utifrån den skall man skapa en intervjuguide, menar hon. Jag valde att fokusera på litteratursökningen, samtidigt som jag skrev min intervjuguide (se bilaga 1). Det gjorde att frågor som uppkom under tiden inte försvann utan jag kunde skriva ner dem och ha dem kvar tills jag kände mig färdig med min litteratursökning. Jag försökte därefter finslipa mina frågor och se vilka som kunde vara relevanta för just min studie.

### 5.1 Urval.

De medverkande i studien arbetar på skolor runt om i södra och västra Sverige. Jag valde skolor i södra Sverige för att jag tidigare studerat i en stad i södra Sverige och därför underlättade de mitt arbete med att finna respondenter. De skolor jag valde i västra Sverige har jag dels gått på själv som elev, men även skolor som jag arbetat på. Efter sex intervjuer fann jag att jag hade fått ut tillräckligt med material för min undersökning och ansåg att deras svar skulle vara relevanta för min studie. Jag valde de sex respondenterna utifrån olika aspekter. En av respondenter var min tidigare handledare under VFU-perioderna. Det gjorde att kontakten redan var god och jag ansåg att det skulle gynna intervjun. De övriga fem respondenterna var inga handledare men lärare som jag kommit i kontakt med i olika sammanhang, bland annat genom att jag varit vikarie på olika skolor. Jag ansåg att det skulle gynna min undersökning om jag hade en relation till respondenterna innan och det gjorde att mitt val utföll på de fem övriga respondenterna. Givetvis kan det såsom Dalen (2007) skriver vara svårt att veta var gränsen går d.v.s. det kan vara svårt att veta om kontakten är för nära eller inte. Jag tog ett beslut att välja mina respondenter ändå, med bakgrunden av att jag inte har en närmare kontakt till dem än att de är kollegor.

En annan aspekt i min studie är att jag har valt att sprida ut lärarna på olika skolor. Orsaken till detta är att jag anser lärarna påverkas av sin omgivning i sättet att undervisa och jag ville ha en bredd i min studie vad det gällde infallsvinklar. Spridningen av respondenterna kan också innebära att en bättre representation av lärare inom ämnet hälsa och idrott.

Den sista aspekten jag har tagit hänsyn till i min undersökning är att jag har valt lärare med olika lång erfarenhet av yrket. Skälet till detta är att åstadkomma en större bredd i tankar och funderingar kring hur lärarna ser på självbild och hur de konstruerar sina lektioner.

Jag kontaktade de aktuella idrottslärarna via e-post och telefon. Informanterna har rätt till att i god tid innan intervjun ta del av syftet med studien (Dalen, 2007). Jag valde att skriva ett brev till dem, där jag förklarade syftet med deras medverkan och att det var helt frivillig. En viktig del i detta är att jag lovade informanterna deras anonymitet, så att ingen utomstående kan söka upp dem och fråga varför de sa som de gjorde (Dalen, 2007). Om detta inte lovas kan informanten bli orolig och inte svara som han/hon anser i de olika frågorna, menar Dalen (2007). Därefter bokade jag in tider för intervjuerna.

Enligt Esaiasson (2007) är det viktigt att forskaren räknar med att de utvalda intervjupersonerna besitter väsentlig och relevant information med hänsyn till frågeställningarna i arbetet, något som jag tagit i betänkande i urvalet. Jag har valt att fingera namnen på respondenterna för att de skall förbli anonyma. Nedan följer en djupare beskrivning av mina sex respondenter och deras olika skolor.

#### Lärare Malin.

Malin är utbildad i ämnena idrott och hälsa samt hemkunskap och har undervisat i cirka ett år. Hon har hela tiden arbetat på samma 7-9 skola i västra Sverige. Tidigare arbetade hon som vikarie på samma skola. På skolan finns det sex stycken idrott och hälsalärare och alla arbetar heltid, men ingen av dem har enbart ämnet idrott och hälsa. På skolan går det 600 elever.

#### Lärare Niklas.

Niklas är utbildad på Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm. Han har varit lärare i 13 ½ år och har varit fast anställd på fyra olika skolor. Han är även utbildad i ämnet matematik, men undervisar inte i ämnet för tillfället. Den F-9 skola han idag arbetar på har två heltidsanställda idrott och hälsalärare. På skolan går det cirka 400 elever.

#### Lärare Calle.

Calle är utbildad på Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm. Han har varit lärare i elva år och varit fast anställd på två skolor. Han är även utbildad i ämnet engelska och undervisar också i det. Den 6-9 skolan i södra Sverige, han undervisar på idag är en friskola och de har två stycken heltidsanställda idrott och hälsalärare. På skolan går det cirka 175 elever.

#### Lärare Annelie.

Annelie är utbildad i ämnet idrott och hälsa och har undervisat i ett och ett halvt år. Annelie har under dessa år varit vikarie och inte haft någon fast anställning. Hon har under tiden arbetat på två skolor. På hennes F-9 skola finns det två heltidsanställda idrott och hälsalärare. På skolan går det cirka 400 elever.

#### Lärare Kristina

Kristina är utbildad på Gymnastik- och Idrottshögskolan i Örebro. Hon har arbetat som idrott och hälsa lärare i 27 år och det på 17 olika skolor runt om i Sverige. Den skola hon arbetar på idag har 145 elever och hon är ensam idrott och hälsa lärare på den här skolan. Skolan ligger i västra Sverige.

#### Lärare Martin

Martin är utbildad lärare i ämnet idrott och hälsa, men har även en fil. Magister i historia. På skolan som han nu arbetar på undervisar han i Idrott och hälsa samt de samhällsorienterade ämnena, så som historia, geografi, religion och samhällskunskap. Martin har arbetat som lärare i 15 år och det fördelat på tre skolor. Idag arbetar han på en skola i södra Sverige med cirka 400 elever. På skolan finns det tre idrott och hälsa lärare.

Niklas och Annelie arbetar på samma F-9 skola i södra Sverige.

## **5.2 Genomförande av intervjuerna.**

Att skapa en god relation vid en intervju är något som Bryman (2002) anser viktigt. Forskaren ska på förhållandevis snabb tid lyckas skapa en tillitsfull och fungerande relation, som ska medföra att respondenten känner sig trygg och är villig att genomföra intervjun. Genom att jag har en god kontakt med alla sex respondenterna sedan innan, upplevde jag att relation och tilliten fungerade bra. Jag tänkte även på att som Bryman (2002) skriver att leenden och ögonkontakt är betydelsefullt för att skapa en bra relation.

Enligt Bryman (2002) har jag använt mig av semistrukturerade intervjuer, det vill säga frågor som är öppna och utmärks av sin flexibilitet. Den första intervjun som genomfördes med Annelie tog 23 minuter. Niklas intervju tog 37 minuter. De två intervjuerna genomfördes på samma dag på grund av att de arbetar på samma skola. Intervjuerna genomfördes direkt efter varandra. Jag valde det här sättet på grund av att de båda respondenterna inte skulle kunna diskutera mina frågor med varandra utan jag ville ha personliga svar från var och en. Jag valde att sitta i deras arbetsrum, där vi inte blev störda under intervjuerna.

Den tredje intervjun som genomfördes var med Calle på hans skola. Intervjun tog 30 minuter och vi valde att fika under tiden, så mellanprat har jag räknat bort. Intervjun gjordes i ett konferensrum som finns på skolan och på grund av att Calle bokade rummet blev vi inte störda.

Malin blev den fjärde respondenten och även den här intervjun genomfördes på lärarens skola. Intervjun genomfördes på Malins arbetsrum, för de hade en avdelning som var skyddat från resten av rummet. Intervjun tog 25 minuter att genomföra och vi blev störda en gång på grund av ett elevfall som Malin var tvungen att ta i akut.

Martin blev min femte respondent och intervjun genomfördes på hans skola. Vi valde att sitta i den avskilda delen i skolans personalrum, för att inte bli störda. Intervjun tog 28 minuter.

Kristina blev min sista respondent och intervjun genomfördes i omklädningsrummet i skolans idrottshall. Vi blev inte störda utav elever som vi från början trodde utan intervjun kunde flyta på bra utan avbrott. Platsen valdes på grund av tidsbrist och att respondenten senare skulle ha lektion nere i hallen. Intervjun tog 26 minuter att genomföra.

Jag spelade in intervjuerna med hjälp av en Ipod, musikspelare. Att spela in intervjuerna är gynnsamt med tanke på att min koncentration då kan läggas på lyssnandet och respondenten. Bryman (2002) menar att bandspelare vid intervjutillfället kan göra respondenten nervös, vilket kan leda till korta och otydliga svar. Jag valde ändå att bända intervjuerna för att jag skulle kunna ta del av och analysera datan på ett djupare sätt. Jag tror att det finns risk för att man missar information, som är relevant vid analysen om man enbart antecknar under intervjun. Det är viktigt att man är tydlig som forskare med att det enbart är jag som skall lyssna på det inspelade materialet, vilket bör påtalas innan intervjun startar, anser Dalen (2007). Jag påpekade detta för mina respondenter innan intervjun och alla sex kände sig lugna med mina svar.

Dalen (2002) påpekar att det kan vara av stor vikt att transkribera texterna direkt efter intervjuerna. Hon menar att *”det möjliggör att vi får bästa möjliga återgivning av vad*

*informanterna faktiskt har uttalat”* (2007:69). Därför valde jag att transkribera det inspelade materialet direkt efter att intervjuerna hade genomförts. Jag bestämde mig för att lyssna på det inspelade materialet och skrev sedan ner svaren i intervjumallen (se bilaga 1) för att man skulle slippa skriva ner frågorna igen.

### **5.3 Bearbetning och analys av intervjudata.**

Efter att alla intervjuerna var transkriberade satte jag mig ner i lugn och ro och läste igenom empirin och försökte finna teman för vad mina respondenter berättat. Bryman (2002) menar att den svåraste delen i undersökningen är att koda av sitt material. Första gången jag läste igenom empirin så valde jag att följa Brymans (2002) steg för kodning och enbart läsa igenom utan att anteckna eller stryka under. De följande gångerna jag läste materialet så valde jag att använda mig av färgpennor. De delar jag ansåg viktiga strök jag under och försökte välja samma färg på det som ingick i samma tema. Jag kom fram till mina teman utifrån de delar som respondenterna hade gemensamt. Jag fann, under tiden jag arbetade med texterna, att möjligheter och begränsningar var ett återkommande inslag i intervjupersonernas svar och därför valde jag att belysa dem. De teman som behandlar begreppet självbild uppkom genom att respondenterna hade liknande tankar, men att de lade fram sina tankar på olika sätt, vilket gjorde mig nyfiken. Vilka olika innehåll ansåg respondenterna låg till grund för utvecklandet av den positiva självbilden.

Efter detta skrev jag ner respondenternas tankar utifrån de teman jag funnit. Jag har valt att dela in mina teman i två huvudrubriker för att sedan bryta ned dem till mindre teman, så kallade subteman för att synliggöra olika dimensioner av temat. Det skapade samtidigt en struktur för hur jag skulle fortsätta mitt arbete med undersökningen vars syfte är att undersöka idrott och hälsalärares syn på strävansmålet att utveckla elevers positiva självbild, samt om och hur det integreras i undervisningen.

### **5.4 Etiskt förhållningssätt.**

När forskning genomförs är det viktigt att man beaktar de olika etiska principer och rekommendationer som gäller för forskning. Vetenskapsrådet (2007) har satt upp riktlinjer för forskning, som i stora drag innebär att uppgiftslämnaren måste informeras om studiens syfte, att denne deltar frivilligt samt att personuppgifterna hålls hemliga. Obehöriga skall alltså inte kunna identifiera enskilda individer och uppgifterna får endast användas för forskningsändamål (Vetenskapsrådet, 2007). Dessa krav uppfyller jag dels genom en muntlig förklaring vid intervjutillfället och genom brevet som mina respondenter fått ta del av innan de valde att medverka i studien (se bilaga 2).

### **5.5 Validitet och reliabilitet.**

Dalen (2007) skriver att respondenterna i undersökningen skall motsvara populationen i Sverige, för att studien skall vara relevant för hela landet. Mångfald och åldersspridning skall tas i anspråk för att spegla samhället i stort, menar hon. Jag har valt att sprida ut mina respondenter på en geografiskt större yta. Jag har valt lärare med olika lång erfarenhet av yrket, för att det skall ge en större bredd i studien. Det motsvarar då i större utsträckning hur det ser ut i lärarkåren i Sverige.

Jag är fullt medveten om att tillförlitliga generaliseringar inte kan göras utifrån det ringa antal intervjuer som gjorts (Esaiasson, 2007). Antal intervjuer är i relation till en större

undersökning i underkant, och för att man skall få ett mer korrekt resultat borde jag valt fler respondenter. En annan svaghet med studien är att jag endast valde att kontakta respondenterna via telefon eller e-post och enbart delgav dem syftet med arbetet. Det kan ha varit en miss av mig för om jag innan hade delgivit dem lite mer information om undersökningen kunde de ha funderat igenom sitt arbete och jag kanske hade fått ut mer av våra intervjuer. För att försvara mig gentemot detta så ville jag inte att respondenterna skulle läsa på innan intervjun, utan jag ville ha spontana svar om deras syn på arbetet med att utveckla elevernas självbild.

Validitet är om man mäter det man vill mäta (Esaiasson, 2007). Det är svårt att säga om validiteten är i fas med min undersökning, men om man ser till empirin och de teoretiska utgångspunkter jag valt anser jag att min undersökning är på god väg. Mina frågeställningar kan besvaras, vilket gör att validiteten stärks.

Tillförlitligheten i en studie är ofta ett ämne som diskuteras, menar Esaiasson (2007). Han anser att undersökningen skall kunna genomföras på ett annat ställe, men ändå få fram samma utfall. Om forskaren följer min beskrivning så skall resultatet ungefär bli det samma. Givetvis kan forskaren inte påverka intervjuerna helt för de är en dialog som sker i stunden, men med intervjuguiden som grund, tror jag att han/hon kan skapa samma innehållsmässiga studie på en annan ort.

Den första intervjun genomfördes efter intervjumallen medan jag under de andra intervjuerna kände mig mer säker och hade en bättre inblick i hur man kunde ställa olika följdfrågor, vilket medförde ett större intervjumaterial. Jag anser att det här beror på min ovana som intervjuare och att jag i fortsättningen kan ta med mig detta och att mina kommande intervjuer blir bättre.

## 6 Resultat.

Jag har valt att dela in beskrivningen av empirin i två teman som på olika sätt fångar in respondenternas tankar om att utveckla elevers självbild och hur det utformas i undervisningen. Det första temat behandlar förståelse av begreppet självbild, och då kommer jag att delge läsaren den innebörd lärarna lägger i begreppet självbild och speciellt positiv självbild. Jag tar även upp vilken påverkan omgivningen har på en persons självbild. För att ännu tydligare beskriva begreppet självbild har jag valt att ta med lärarnas uppfattning om vad som kännetecknar elever med positiv respektive negativ självbild.

Det andra temat visar på vilka möjligheter och begränsningar som lärarna anser att det finns med arbetet för att stärka elevernas positiva självbild.

### 6.1 Förståelse av begreppet självbild.

#### 6.1.1 Lärarnas förståelse av begreppet.

De sex lärarna beskriver begreppet självbild på olika sätt men med liknande innehåll. Niklas beskriver begreppet självbild på följande sätt *”hur man ser på sig själv som person, vad man har för värderingar och tror att man själv kan göra saker”*. På liknande sätt beskriver Annelie begreppet självbild men använder orden *”vad man själv har för egenskaper, så som glad, framåt och öppen”*. Martin använder de här orden för att beskriva vad självbild är *”den bilden som du ser dig själv utifrån”*. De sex respondenterna hade ingen större insyn i vad som står i kursplanen för idrott och hälsa angående positiv självbild. Som Annelie säger har hon kunskap om att det står med som ett strävansmål i kursplanen för idrott och hälsa, men hon kan inte formulera sig om innehållet i begreppet. Malin menar precis samma sak och de båda påpekar att det viktigaste är att man vet att de nämns och att man som lärare skall arbeta med elevernas positiva självbild.

Calle arbetar för att eleverna i det långa perspektivet skall ha med sig en positiv syn på sig själva. Han menar att det handlar om *”allt från att söka jobb till att ha lite självförtroende och vara nöjd med den man är”*. Martin är inne på samma spår och anser det viktigt att arbeta med självbilden *”i dags läget men även för framtiden”*.

Malin antyder också att vänner, kamrater och familj är viktiga delar i en elevs självbild. Niklas är inne på samma spår som Malin att omgivningen påverkar eleverna och deras självbild. Han menar att man skall vara harmonisk i sin kontakt med andra människor. Malin uttrycker sig på följande sätt *”alla har ju olika förutsättningar och alla är ju på olika nivåer i sitt liv och det gäller ju att bygga dem därifrån de är”*. Hon menar att det är viktigt att påpeka för eleverna att allt runt omkring dem kommer påverka dem som individer. Hon framhåller att det därför är viktigt att eleven kan skaffa sig en positiv självbild, för att man skall vara stark och kunna stå emot sådant som kan påverka individen negativt. Calle tror att idrott och hälsa ämnet utgör en bra grund till att stärka elevernas självbild på ett naturligt sätt. Han menar att *”om man i högstadiet lägger grunden för att stärka deras självbild, så tror jag man har med sig det hela livet. Då kommer man bli stark som person på gymnasiet och framöver också”*. Kristina försöker sig på en vinkling av hur viktigt det är att man arbetar med elevernas självbild. Hon säger att en *”Bra självbild formar dig som människa”* och det kommer följa med resten av ens liv. Har man en bra grund att stå på så kommer framtidens utmaningar att hanteras med distans och man väljer rätt väg i slut ändan.



### 6.1.2 Kännetecknen hos elever.

Merparten av de intervjuade lärarna har likartade uppfattningar om vad som kännetecknar elever med positiv respektive mer negativ självbild.

Martin och Calle är mer inne på att de elever som är framåt och tar för sig på lektionerna är de elever med en positiv självbild. Enligt Martin är en person med positiv självbild en person som *”vågar visa upp sig både fysiskt och muntligt”* medan en person med sämre självbild är *”tillbakadragen och deltar mindre i idrottslektioner”* Calle anser att om man *”vågar agera med andra kamrater på lektionerna utan problem liksom. Och kan dela med sig av glädjen till de andra och få med sig de andra på ett positivt sätt”* då har man en positiv självbild. Han menar att elever som är framåt är de med bäst syn på sig själv och har en positivare självbild. Kristina menar att en person med negativ självbild ofta uttrycker sig i termer som *”kan inte, kan aldrig lära mig”* medan en elev med positiv självbild tar för sig oavsett kunskap och helt enkelt *”accepterar olikheter”*. Annelie förtydligar detta med att en elev som har en positiv självbild vågar prova saker som de inte är duktiga på. De eleverna bara kör på och bryr sig inte om vad andra tycker, medan en elev med negativ självbild undrar *”vad andra skall tycka och tänka”* istället för att bara tro på sig själv och försöka.

Niklas har en annan uppfattning än de övriga respondenterna. Niklas menar att det kan finnas olika kännetecken på om en elev har en positiv självbild eller inte. Han menar att *”en elev som är tystlåten och lite tillbakadragen mycket väl kan ha en positiv självbild”*. Niklas menar att det är lättare att se på en elev som är framåt och tar för sig att de har en positiv självbild än på en tystlåten elev. En tystlåten elev måste man lära känna mer på djupet för att förstå hur han eller hon tänker och känner sig inombords.

### 6.1.3 Kännetecknen hos lärarna.

Fyra av lärarna beskriver sig själva som en viktig del i att jobba med elevernas självbild. De anser att det är av stor vikt att de som lärare är trygga i sig själva och att de har en positiv självbild. Detta i sig är inte en planerad del i undervisningen men lärarna upplever det som viktigt för att kunna utveckla sina elever. Niklas säger att en viktig del i arbetet med den positiva självbilden är att man som lärare visar vad ett bra och acceptabelt beteende är, för att eleverna skall förstå och att det i det långa loppet skall skapa en bättre och positivare självbild. Niklas säger *”Det är klart att man inte alltid hinner se alla elever, men att man har det som mål och jag tror det ligger mycket i hur man är som människa”*. Annelie menar på att det är väldigt viktigt med självreflektion och att i slutet av varje termin utvärdera hur arbetet har gått och hur eleverna har stärkts. Malin anser att det är viktigt att eleverna ser att hon är trygg i sig själv och i olika situationer. Martin beskriver det på följande sätt *”Är jag positiv till momenten eller mot eleverna tror jag det avspeglar sig på mina elever”*.

Niklas betonar att en positiv inställning, underlättar arbetet med att hinna se alla elever. En positiv inställning till livet och en ambition att se saker ur en positiv synvinkel, påverkar enligt Niklas även elevernas självbild. Detta tror han grundar sig i personens uppföstran. Har personen fått med sig från barndomen att försöka vara positiv och se saker ur olika synvinklar, menar Niklas att han eller hon har ett försprång i arbetet med andra människors syn på sig själva och deras positiva självbild.

## **6.2 Att arbeta med elevernas positiva självbild.**

Nedan ges en bild av vad mina respondenter anser om de möjligheter och begränsningar som finns i arbetet med elevernas självbild under idrott och hälsa lektionerna.

### **6.2.1 Möjligheter.**

Alla lärarna anser att man bör jobba kontinuerligt med att utveckla elevernas självbild. Calle säger *"Varje idrottslektion försöker man sträva efter att få eleverna att känna att det är kul och att de duger och att de är duktiga"*, han anser att man bör jobba med elevernas självbild genom hela lektionen. Niklas beskriver det här arbete som kärnan i ämnet genom att säga *"Jag tycker idrotten är helt unikt som ämne när det gäller att kunna jobba med grupper, jobba med individer... att få människor att växa"*. Niklas har som mål att under varje lektion säga något positivt till varje elev, det behöver inte handla om deras prestation utan kan mycket väl handla om ett agerande som bidragit till att gruppen stärks eller att man *"peppat"* en annan elev. Kristina menar att *"Varje elev skall känna att man lyckas, inte misslyckas"* på varje lektion och det är därför viktigt att man anpassar lektionerna efter elevernas färdigheter. För att ge ett konkret exempel så har eleverna på Kristinas lektioner möjlighet att välja mellan tre olika typer av kullerbyttor. Hon försöker alltid se till att eleverna kan hantera den aktuella bollen i det bollspel som skall spelas. Allt för att eleverna inte skall misslyckas.

Malin använder sig av en metod i undervisningen som innebär att istället för att själv demonstrera en övning, låter hon en elev genomföra den. Hon anser att det stärker eleverna genom att de får lyckas och som hon själv säger *"de skall våga lita på sin förmåga och genom min hjälp tror jag de stärker sitt självförtroende"*. Malin beskriver tillvägagångssättet som att man skall variera vilka elever som får visa, för det är lätt att man tar samma elever varje gång. Hon anpassar övningen till den elev hon tar fram, för att eleven skall lyckas.

Niklas och Annelie brukar arbeta med att utveckla elevernas positiva självbild hela året och följa upp arbetet med en utvärdering i slutet av varje termin. Niklas, Malin och Martin är de av lärarna som uttrycker att de gör någon form av utvärdering under eller efter varje lektion. Detta gör de genom att reflektera tillsammans med eleverna. Malin antyder att arbetet bör vara något som sker spontant under varje lektion. Hon säger *"De är sånt som skall ske självmant från mig som lärare, det är inget som man skall tänka och shit, nu har jag inte sagt något bra till dem eller så. Utan de kommer spontant... varje lektion"*. Martin brukar samla eleverna efter varje lektion och föra en diskussion med eleverna vad man har gjort på lektionen och varför. Han menar att det skapar större förståelse hos eleverna om vikten av det som sker på lektionerna. Eleverna skall lära sig något under timmarna i skolan och genom att förtydliga vilka förtroenheter de använt sig av gör det eleverna mer involverade i lektionerna.

En metod som alla lärarna använder sig av när de skall stärka en elevs självbild är feedback av olika slag. Alla sex lärarna använder sig av positiv feedback genom att berömma eleverna när de har gjort något bra. Detta arbete ska ske kontinuerligt under hela terminen, menar Malin. Niklas beskriver det lite utförligare än de andra lärarna *"men jag tror också att när man ger det berömmet, att man gör det på ett sätt så att de tar det till sig, för det är lätt att ropa "Det var bra jobbat Pelle" eller gå fram och lägga handen på någon eller titta någon i ögonen och säga "Vad duktig du är, Pelle"*. Calle säger att han arbetar med att uppmuntra eleverna för deras prestationer och bemötande mot andra människor under lektionerna. Han säger *"Man bör uppmuntra allt de gör på lektionerna, om det så är en passning i basket eller om någon säger något positivt till någon annan så försöker jag ta det kollektivt i efterhand. Jag tycker*

*det är viktigt att man tar feedbacken både individuellt och kollektivt*". Malin anser att man bör bygga eleverna utifrån var de befinner sig. Detta anser hon att hon gör genom kollektiv feedback.

Niklas och Annelie är inne på samma linje angående vilka elever som skall få mest positiv feedback under en lektion. De anser båda att de elever, som är i mest behov av att få mer beröm skall få det. Niklas beskriver att många av eleverna på hans skola kommer från *"krigsdrabbade länder och har trasiga bakgrunder"*. De behöver därför feedback som inte bara har med ämnet att göra, utan det bör även innefatta exempelvis elevernas beteende och sociala förmåga. Calle berör vikten av positiv feedback till elever som inte håller sig framme i vanliga fall. Han säger *"Är det någon som inte utmärker sig i normala fall men gör det under den lektionen så kan man gott säga det inför alla eleverna att det här var jättebra gjort Stina"*. Kristina påpekar vikten av att all undervisning i skolan påverkar elevernas självbild på ett eller annat sätt och det är därför viktigt att man som kollegor samtalar om detta. På hennes skola så försöker man att *"stråla"* elever med sämre självbild för att som hon uttrycker det *"knuffa dem framåt åt rätt håll"*.

Calle och Malin beskriver att positiv feedback mellan eleverna gör att de stärks som individer. Malin beskriver sitt tillvägagångssätt så här *"Och då försöker jag påpeka detta, som att vad bra att ni gav varandra positiva komplimanger"*. Detta kan ske genom samlingar efter lektionen där Malin tar upp olika moment som varit bra under lektionen. Calle säger *"Vi jobbar mycket med kontaktgrupper och då får de lära känna varandra. Det är viktigt att de vågar stå för sina åsikter och att de är trygga i att säga vad de tycker till sina kamrater"*. Han menar också att man bör uppmuntra eleverna att vara ärliga mot sina klasskamrater. Detta anser han vara en stor del i att utveckla elevernas positiva självbild.

Annelie tycker att det är viktigt att samtala med eleverna om positiv självbild och framförallt med de elever som har en sämre självbild jämfört med sina klasskamrater. Detta gör hon kontinuerligt under lektionerna. Martin berättar att en viktig del i arbetet med den positiva självbildens är att man som lärare visar vad ett bra och acceptabelt beteende är. Hans tillvägagångssätt är att bryta aktiviteten under pågående moment då ett positivt agerande skett mellan eleverna. Han ger då eleverna feedback på vad de har gjort som är bra för att lära dem ett korrekt beteende.

### **6.2.2 Begränsningar.**

Två av lärarna berör vikten av att ge eleverna passande utmaning i förhållande till sin kapacitet. Niklas menar att man som idrott och hälsalärare skall passa sig för att planera för svåra aktiviteter. Han säger att man *"hela tiden ska tänka att den här övningen skall alla klara av oavsett om eleven är överviktig eller har motorikproblem"*. Kristina nämner ett exempel på när vi lärare utsätter elever för obehagliga situationer där barn med sämre självbild ofta utsätts. Hon menar att man som lärare aldrig får låta eleverna själva välja lag för det leder till att de *"bästa"* eleverna väljs först och sist kvar blir alltid vissa personer. Enligt Kristina är detta ett effektivt sätt att försämra självbildens hos de elever som blir kvar.

Malin har gjort en iakttagelse under sin tid på skolan, om man *"tar fram någon som jag vet kan och kommer göra till exempel kullerbyttan rätt då trycker jag ner dem som inte riktigt är hundra på kullerbyttan och de tror att deras kullerbyttan inte duger"*. Martin anser att använda sig av elever för att visa aktiviteter kan göra mer skada än nytta om man inte har koll på vilka elever som tas fram. Han säger *"det är viktigt att veta vilka man tar fram och inte utsätta"*

*någon som inte vill för detta*". Det är därför viktigt att som lärare känna sina elever och skapa sig ett förtroende hos dem. Det gör att lektionerna kommer bli roligare och eleverna känner sedda och det tror Martin leder till bättre självbild.

Annelie ser undervisningen som ett tillfälle då samtliga elever oavsett självbild skall känna sig delaktiga. Annelie beskriver sitt arbete med undervisningen som att hon *"försöker se de elever som behöver mer hjälp och som inte är lika säkra"*. Hon strävar efter att försöka uppmuntra eleverna till att alltid göra sitt bästa och detta i sin tur brukar leda till att man som lärare kan få med sig några av de elever som har sämre självbild, anser hon. Annelie menar att *"samtliga elever måste få känna att det räcker när man gör sitt bästa, mer kan jag som lärare inte begära"*. Annelie tycker också att man som lärare kan visa eleverna att man kan gå halva vägen var och att försöka vara på deras nivå. Det kan i sin tur hjälpa eleverna med sämre självbild att må bättre och få känna att de lyckas. Annelie brukar säga till sina elever att vilja, våga och närvaro är tre viktiga ord som visar på ett gott beteende.

Calle menar att lärare i allmänhet är resultatstyrda och vill ha resultat för att kunna sätta rättvisa betyg *"sen vet jag inte heller om eleverna alltid är medvetna om vad positiv självbild är för något. Till exempel om en lärare ger positiv feedback till eleverna så kan de i efterhand ta"* på dessa kommentarer medan det är svårt för eleverna att mäta positiv självbild". Han säger vidare *"Därför kan det vara svårare för eleverna att uppfatta lärarnas arbete med den positiva självbild"*. Malin försöker ge sin förklaring till varför eleverna och lärarnas uppfattning om arbetet med positiv självbild skiljer sig åt. Hon menar att man som lärare måste vara tydligare i sitt arbete och förklara för eleverna vad syftet med lektionen är och vad man vill att eleverna skall lära sig. Martin beskriver detta *"Många gånger förklarar vi inte varför vi gör som vi gör"*. Kristina tror att eleverna vill veta att *"nu arbetar vi med självbild och nu arbetar vi med något annat"* fast man som lärare anser att självbild är något som finns med hela tiden under lektionerna. De här orden sammanfattar bra vad alla sex informanterna menar med att det brister i elevers och lärares syn på begreppet positiv självbild.

## 7 Analys.

Analysen knyter samman respondenternas tankar och idéer med den litteratur som har beskrivits i min studie. De teoretiska utgångspunkterna som jag valt kommer ligga till grund för hur jag knutit ihop litteraturen med respondenternas tankar angående positiv självbild.

I kursplanen (Utbildningsdepartementet, 1994) för idrott och hälsa står det klart och tydligt att eleven skall utveckla sin personliga självbild till något positivt. De sex lärarna hade svårt att formulera innehållet för detta strävansmål i kursplanen för idrott och hälsa. Alla sex hade en kunskap om innebörden men hade svårt att sätta ord på vad kursplanen vill att man skulle arbeta med (1994).

Niklas och Malin berör hur viktig omgivningen, vänner och familj är för att eleven ska få en bra självbild. De här visas också av Bengs (2000) som anser att andra människor är viktiga i utvecklandet av en positiv självbild. Mead (1976) tar också upp hur viktig omgivningens påverkan är i om man utvecklar en positiv eller negativ självbild. Han talar om signifikanta symboler och för att de skall stärka ett jag, måste båda parter uppfatta dem på samma sätt (Mead, 1976). Det är därför viktigt att man som lärare är noggrann med att eleverna förstår vad man säger eller gör. Martin talar om vikten av att förklara varför man gör på ett visst sätt och vad det är man lär sig på lektionen. Kristina förtydligade detta genom att säga att eleverna vill höra att *"nu arbetar vi med självbild och nu arbetar vi med något annat"*. Lärare tycker det är svårt för de anser att man hela tiden arbetar med självbilden oavsett moment, menar Kristina. Auno & Brandelius-Johansson (2002) förklarar att feedback behövs för att man som individ skall stärka den positiva självbilden. De menar att allt runt omkring påverkar en personligen, antingen positivt eller negativt och det är en styrka om man som individ kan hantera dess olika inverkan på människan.

Auno och Brandelius-Johansson (2002) antyder att de finns olika egenskaper av begreppet självbild och som Annelie beskriver har en elev med positiv självbild olika egenskaper, såsom glad, framåt och öppen. Niklas ser på begreppet självbild på följande sätt *"vad man har för värderingar som individ"*. Han anser att man bör ha klart för sig vilka egna värderingar man står för som lärare. I samtycke med Taube (2002) som beskriver att om man som lärare skall hjälpa eleverna utifrån deras förutsättningar, måste man vara trygg i sig själv som person. Han menar att tryggheten och den positiva självbilden hos läraren skapar en god arbetsmiljö, mellan lärare och elever (Taube, 2002). Martin är helt inne på samma spår som Taube (2002) vad gäller trygghet och stabilitet hos läraren. Han menar att som lärare skall man gå in med en positiv inställning oavsett om det är mot människor eller till moment under lektionerna, det gör att den positiva energin förs vidare enligt honom. För att knyta detta till de teoretiska utgångspunkter jag valt i arbetet så talar Mead (1976) om att kunna tolka andras reaktioner och handlingar för att sedan göra om dem till sina egna och utifrån dessa förstå världen. Därför speglar lärarnas attityder och inställningar hur eleverna ser sig själva. Det är viktigt att läraren förmedlar en positiv attityd, som mina respondenter antyder, eftersom eleverna omvandlar det som sägs och visas till sina egna handlingar och sätt att se på världen.

Taube (2002) menar att lärare måste ha realistiska förväntningar på eleverna utifrån deras egen kapacitet. Har man inte detta får det negativa konsekvenser, såsom att eleverna slutar tro på sig själva och fortsätter misslyckas (Taube, 2002). Man måste som Jackson & Csikszentmihalyij (1999) beskriver låta eleverna uppnå flow, för att de skall stärka sin självbild. Annelie försöker arbeta med de elever som behöver stärka sin självbild mer än de andra eleverna. Kristina berättar om vikten av att alla på skolan är medvetna om att all undervisning påverkar elevernas självbild. Därför bestämmer man tillsammans om någon elev

skall få mer uppmärksamhet och feedback än andra elever under en viss tid, enbart för att stärka den här elevens självbild. Malin försöker anpassa utmaningarna efter sina elever så att alla känner att de lyckas. Hon låter eleverna demonstrerar inför klassen och det gör att eleven känner att den lyckas och det stärker individen, menar hon. Är förväntningarna relevanta från lärarens sida så kan det hjälpa eleverna att förbättra sina skolresultat, menar Trouilloud et al (2006). Martin talar emot Malin i den beskrivna situationen och han anser att man kan sänka elevens självbild genom att låta dem visa olika moment inför klassen. Han menar att läraren måste känna sina elever väldigt väl för att utsätta dem för klassens blickar. Lärarens och elevens relation gentemot varandra är av stor vikt för att uppfylla samklang, som Scheff anser vara en stor del i arbetet med människors självbild (Aspelin, 1999). Känner eleven av att läraren vet att jag har kunskap för att klara av uppgiften kommer banden mellan läraren och eleven stärkas när eleven sedan vågar genomföra den givna uppgiften.

En av Goodwins (1999) rekommendationer till lärare, för att kunna arbeta med elevernas positiva självbild, är att bland annat att skapa en vänskaplig miljö. Calle och Malin är inne på samma spår som Goodwin. De arbetar med feedback mellan eleverna. Detta arbetssätt syftar till att stärka elevernas positiva självbild. En metod att använda sig av för att skapa fler positiva möten mellan eleverna är att berömma eleverna när de ger positiva komplimanger, menar Malin. Hon använder reflektion som metod för att visa eleverna vad som varit bra eller mindre bra under lektionen och för att eleverna skall få en förståelse för hur man skall bete sig. Scheff talar om hur viktigt det är att de sociala banden fungerar mellan elever och lärare men även mellan elever och elever (Aspelin, 1999). Skapar man goda sociala band till varandra i klassen uppnår man en trygghet och det avspeglar sig på lektionerna och vad som är tillåtet eller inte. För att knyta ihop delar i min studie här så kan man koppla samman en vänskaplig miljö med den positiva inställning som lärarna skall besitta enligt mina respondenter. Är man trygg i sig själv som lärare så speglar det av sig till omgivningen och man skapar ett klimat som tillåter många olika händelser både positiva och negativa och man har på så sätt uppnått Goodwins (1999) rekommendationer.

Alla respondenterna ansåg att det är viktigt att använda sig av olika sorters positiv feedback för att stärka eleverna och deras positiva självbild. Goodwin (1999) menar att det är viktigt att man som lärare under lektioner ger beröm till eleverna när det fodras. Niklas arbetar med att försöka ge beröm, så att eleverna kan ta det till sig. Till exempel genom att gå fram och söka ögonkontakt och säga ”*vad duktig du är, Pelle*”. För att styrka Niklas metod menar Goodwin (1999) att man som lärare skall lära sig alla elevernas namn. Auno och Brandelius-Johansson (2002) menar att den positiva feedbacken är extra viktig om eleven har en negativ självbild. Det stämmer överens med resultat i vår studie vad Annelie och Niklas tycker angående vilka elever som skall få mest positiv feedback under en lektion. De anser att de elever som är i mest behov av feedbacken är de elever som har en negativ självbild. Med hjälp av samarbetsövningar under lektionerna lär sig eleverna vad ett bra och ett mindre bra beteende är och utifrån detta formar eleverna en bild av vem de är (Duesund, 1996). Niklas påpekar för eleverna när de visat prov på ett korrekt och tillåtet beteende. Han använder sig av metoden för att visa eleverna vad ett korrekt beteende är, detta i syfte att utveckla elevernas självbilder. Martin använder en annan metod för att visa eleverna vad ett korrekt beteende är, vilket rör sig om att bryta en aktivitet och belysa det som varit bra oavsett om det är en bra passning eller en komplimang från en kamrat. En av mina teoretiska utgångspunkter i studien är samklang och hur man får det att fungera i en grupp (Aspelin, 1999). Scheff menar att för att en lärare och elev skall uppnå samklang i sin relation eller i samtalet så måste båda parter vara på samma nivå (1999). Genom att konkret avbryta lektionen eller berätta efter timmen för

eleverna när man gjort något bra eller mindre bra, visar på att man har uppfattat Scheffs tankar och möts i samklang.

Fysisk aktivitet och positiv självbild hör ihop, enligt Young (1985). Personer med en negativ syn på sig själva är ofta mindre fysiskt aktiva. Calle har sett en tendens att elever med negativ självbild ofta är inaktiva på idrott och hälsa lektionerna och han tror att det kan beror på deras egen syn på sig själva. Elever med sämre självbild är oftast osäkra när det gäller olika situationer. En person med god självbild menar Annelie vågar prova saker trots att han eller hon inte är särskilt bra på det. De här eleverna provar och tänker inte efter hur det skall gå, utan det får man lösa efterhand. Osäkra elever tänker kanske efter vad andra skall tycka och tänka om man inte är duktig på en viss aktivitet till exempel. Kristina påpekar att elever med positiv självbild oftast har förstått att vi är olika och att det inte gör något om man inte är ”bäst” på allting utan det viktiga är att eleven vågar prova och försöker utmana sig på sin nivå. Cooley (1981) talar om begreppet spegeljaget och det kan förklaras på följande sätt. Den bild vi tror andra har av oss egentligen bara är en illusion som vi själva byggt upp utifrån våra egna idéer om oss själva. Mina respondenter talar om vikten av att ha kännedom om sina elever och skapa goda relationer till dem. Lärarna tror att det kan leda till en bättre kommunikation och att elevernas syn på sig själva utvecklas. Om man skapar ett klimat där öppenhet och trygghet finns så tror lärarna att elevernas självbild utvecklas till det positiva. För att knyta tillbaka till Cooleys (1981) tankar så borde spegeljaget genom att lärarna skapar goda förutsättningar för en positiv självbild förändras och den bild andra ser av individen är den som man själv också ser. Har eleverna en positiv självbild så vet vi att enligt Young (1985) så hänger positiv självbild och hur man ser på sin fysiska kapacitet ihop, vilket kanske kan leda till fler blir aktiva på idrott och hälsa lektionerna.

Malin använder sig av en teknik i arbetet med eleverna för att stärka deras självbild. Metoden går ut på att eleverna får, under vägledning, demonstrera en övning för klassen och Malin anser att hon sett att eleverna stärks av uppgiften. Hon menar att det är viktigt att övningarna väljs utifrån elevernas kunskapsnivå. Här knyts Martin och Malins olika tankar samman och det är att man måste känna sina elever väl för att kunna anpassa övningarna, annars menar Martin att elevernas självbild blir sämre av att få demonstrera en övning eller ett moment. Hwang & Nilsson (2003) menar att barn och ungdomar stärks om det får utmaningar som sträcker sig lite utöver deras förmåga under förutsättning att de får vägledning under övningen så att de lyckas. Som lärare anser Niklas att det är viktigt att övningarna anpassas så att de passar alla elever och deras förutsättningar och att de inte utsätts för alltför svåra övningar. Jackson & Csikszentmihalyij (1999) anser att man uppnår flow om utmaningen eleverna ställs inför är i jämvikt med den kunskap som eleven besitter. Ingen av lärarna nämnde dock att de bör höja elevernas kunskapsnivå för att därigenom kunna utöka elevens utmaning. En annan forskare som är inne på samma tankesätt är Goodwin (1999), som menar att man som lärare skall ge eleverna lämpliga och passande utmaningar.

I den nationella utvärderingen inom idrott och hälsa (Eriksson m.fl. 2005) uppmärksammas den positiva självbilden. Där framkommer att 91 procent av lärarna anser att arbete med den positiva självbilden är väldigt viktigt. Däremot beskriver eleverna att lärarnas arbete inte är lika starkt inriktat mot positiv självbild som lärarna säger (Eriksson m.fl. 2005). Calle menar att resultatet kan bero på att eleverna inte har tillräckligt med kunskap om vad positiv självbild står för. Han fortsätter med att den positiva självbilden inte är lika enkel att mäta och därför kan det vara svårt för eleverna att förstå hur lärarna upptäcker och bedömer den. Martin försöker ge sin förklaring till varför det skiljer sig åt och kommer fram till att vi lärare ofta stressar igenom moment utan att förklara vad det är vi tränat eller gjort på lektionerna. Hur

skall våra elever veta att feedback stärker självbilden om vi som lärare inte berättar det för dem. Kommunikation mellan lärare och elever under lektionen kan vara ett sätt att få en bättre och gemensam syn på begreppet positiv självbild.



## **8 Diskussion.**

Syftet med mitt arbete är att undersöka idrott och hälsa lärares syn på strävansmålet att utveckla elevers positiva självbild, samt om och hur det integreras i undervisningen. Jag har valt att bryta ner mitt syfte i tre frågeställningar som samtliga har behandlats i resultat- och analyskapitlet:

Vilken betydelse ger idrott och hälsa lärarna begreppet positiv självbild?

Vilka metoder använder sig idrott och hälsa lärarna sig av för att stärka elevernas positiva självbild?

Vilka möjligheter och begränsningar belyser lärare i idrott och hälsa att det finns i arbetet med elevernas självbild?

I det här sista kapitlet kommer jag utifrån syftet och en kort sammanfattning av resultaten av varje frågeställning att diskutera vilka konsekvenser det kan få i undervisningen samt vilka områden som borde forskas mer på.

### **8.1 Begreppet positiv självbild.**

Mina respondenter anser alla att det är viktigt med arbetet kring elevernas självbild, för att självbilden skall utvecklas i positiv riktning. De ger begreppet positiv självbild liknande betydelse alla sex. En bidragande orsak till att lärarna har olika definitioner av begreppet positiv självbild kan vara att Skolverket inte har gjort någon övergripande definition av begreppet som samtliga lärare kan utgå från. Ingen av lärarna visste exakt vad det står om positiv självbild i strävansmålen. De hade en tydlig uppfattning om att det fanns med i kursplanen och de ansåg att det är en del i det, som styr deras undervisning. I den nationella utvärderingen står det att 91 procent av lärarna anser att arbetet med elevernas självbild är viktigast i undervisningen. Utvärderingen visar dock att eleverna inte upplever att lärarna jobbar för att stärka deras självbild (Eriksson m.fl. 2005). Läraren Calle anser att det kan bero på att eleverna inte är medvetna om vad positiv självbild innefattar.

Taube (2002) anser att lärarens egen självbild och egna värderingar har betydelse för vad en individ kan förmedla till sina elever. Några av respondenterna berör också vikten av den egna självbilden. En lärares uppfattningar och självbild kan ha betydelse för hur han/hon förmedlar vikten av att tro på sig själv till sina elever. Mead (1976) skriver om att individer tar till sig handlingar, för att sedan göra om dem till sina egna och därifrån handlar i de givna situationerna. Genom att lärare har en positiv självbild tror jag precis som mina respondenter att det kan skapa förutsättningar för eleverna att uppnå en bättre självbild. En viktig aspekt i de här är att lärare måste kunna visa andra sidor av sig själva och inte enbart en positiv fasad. Ibland är man arg eller ledsen över något och givetvis skall lärare visa dessa sidor också. Vi är inga robotar som skall gå runt i skolan och uppfattas som helt opåverkbara av vad som händer och sker runt omkring oss. Jag tror att som lärare vinner man på att visa eleverna olika sidor av sig själv och på så sätt visa att vi duger precis som vi är.

### **8.2 Lärarnas metoder i undervisningen.**

Utifrån min undersökning går det att utläsa att lärarna jobbar kontinuerligt med att stärka elevernas självbild, men de planerar dock inte enskilda lektioner utifrån att stärka elevernas självbild. Det är snarare något som sker i integration med den övriga undervisningen. Mitt resultat visar att lärarna jobbar med att ge positiv feedback för att utveckla elevernas positiva självbild och att det sker kontinuerligt över hela läsåret. Kanske lärarna hade uppnått ett starkare resultat om de även hade haft specifika övningar där syftet med lektionen var att arbeta med att stärka elevernas självbild. Exempelvis genom att som Raustorp (2004) skriver

skapa en känsla av att lyckas för att stärka elevernas inre motivation. Ett mål som lärare också skulle kunna ha är att eftersträva att alla elever ska få uppleva flow.

Alla lärarna använder sig av feedback för att stärka elevernas positiva självbild. Att alla lärarna arbetade med positiv feedback kan bero på att det är ett enkelt verktyg att arbeta med och det krävs inga redskap för att genomföra det. Läraren får direkt kontakt med eleverna och omedelbar respons på hur feedbacken tas emot av eleven. En utveckling av feedbacken är att ge individuella instruktioner (Goodwin, 1999). Niklas nämnde hur viktigt det är att feedbacken blir personlig, både genom att tilltala eleven vid namn, men också för att få ögonkontakt och visa eleven att man verkligen bryr sig. Niklas feedbackmetod känns relevant och givande för att stärka elevens självbild. Två av lärarna ansåg att alla elever inte är i samma behov av positiv feedback. Auno och Brandelius- Johansson (2002) anser också att elever har olika behov att feedback beroende på hur stark deras självbild redan är. Jag undrar hur man som lärare kan veta vilka elever som behöver stärkas mer än andra? Alla elever har rätt till att utvecklas utifrån sina förutsättningar oavsett om man har en positiv eller negativ självbild.

Csikszentmihalyij (2006) anser att man bör ge utmaningar i förhållande till vilken kapacitet eleven har. Två av respondenterna berör detta genom att visa på vikten av att anpassa utmaningarna efter elevernas förmåga. Man kan fråga sig om det är möjligt att ge alla elever individuella utmaningar och därigenom stärka dem fysiskt och psykiskt. Niklas anser också att det är viktigt att alla elever kan delta i alla övningar oavsett vad de har för förutsättningar. Om det här inte uppfylls kan det tänkas leda till att alla elever inte blir utmanade och att deras självbild inte stärks. Ingen av lärarna talar om vikten av att ha passande utmaningar för att uppnå flow eller en liknande känsla. Csikszentmihalyij (2006) menar på att man genom idrott kan uppnå en känsla av kontroll eller flow som gör att man utvecklar sitt självförtroende eller sin självbild.

### **8.3 Möjligheter och begränsningar i arbetet med elevers självbild.**

Omgivningens påverkan på självbilden hos människor är av stor betydelse för om man utvecklar en positiv eller negativ självbild, anser Mead (1976). Mina respondenter talar ofta om omgivningens påverkan som något positivt och jag menar att den kan ha lika stor inverkan åt det negativa hållet. För att elevernas självbild ska utvecklas i en positiv riktning krävs, förutom en positiv inverkan/feedback från den sociala omgivningen, även att eleverna känner en trygghet i klassen och i skolans lokaler. Uteblir tryggheten anser jag att omgivningen i stor utsträckning för med sig en negativ inverkan på elevernas självbild. Mead (1976) och Bengs (2000) talar båda om att människor har en inverkan på sin omgivning och det håller jag med om, precis som mina respondenter, men jag tror att man måste försöka skapa ett klimat som tillåter misslyckande för att senare kunna glädjas åt framgångarna.

Förväntningar och utmaningar är en del av utvecklandet av självbilden, tydliggör Taube (2002) samt Csikszentmihalyij (1999). I dagens skola är det svårt att anpassa varje lektion efter varje enskild individ. Jag tror det är viktigt att lärare i dagens skola lägger upp lektioner där eleverna själva får välja svårighetsgrad, precis som Kristina berättat att hon gör på sina lektioner. Använder man sig av det här, menar jag att läraren måste vara noggrann med att påpeka för eleverna att de skall försöka utmana sig själva genom att prova nya saker. Hwang och Nilson (2003) skriver att människor stärks av att utmaningarna sträcker sig lite utöver individens kapacitet. Det kan vara lätt att eleverna enbart gör de övningar de behärskar och på så sätt blir utmaningen inte relevant till deras kapacitet. Jag menar att en öppen dialog med

eleverna under lektionerna kommer att leda till att eleverna vågar prova nya saker. På så sätt ändras deras gränser för vad de tror de klarar av vilket leder till att deras självbild utvecklas. För att knyta mina tankegångar till litteraturen menar Trouilloud et al (2006) att en lärares förväntningar kan leda till att eleverna antingen utvecklar en positiv eller negativ självbild. Jag anser att dialogen med eleverna är nödvändig för att utveckla elevernas självbild.

#### **8.4 Fortsatt forskning.**

Ett område som det går att fördjupa sig mer i med anknytning till min undersökning är feedbackens betydelse för eleverna. Det handlar till exempel om en studie som syftar till att ta reda på mer om feedbackens inverkan på eleverna och hur det är relaterat till deras skolresultat.

En annan viktig slutsats är att studenter på lärarutbildningen i större utsträckning bör få reda på de ”metoder för att stärka elevernas positiva självbild” som också påtalas inom forskningen. D.v.s. lärarna vid utbildningen måste i större utsträckning undervisa om hur man kan stärka elevernas positiva självbild och understryka vikten av det.

Som jag har kunnat utläsa av min undersökning är lärarna medvetna om vikten av att arbeta med elevernas positiva självbild, men det svåra är om eleverna tar till sig de metoder lärarna delger sina elever. Det är en annan vinkling som borde ges utrymme för forskning.

## **Källförteckning.**

- Annerstedt Claes, Peitersen Birger, Ronholt Helle** (2005). *Idrottsundervisning ämnet idrott och hälsas didaktik*. Göteborg.
- Aspelin, Jonas** (1999). *Klassrummets mikrovärld*. Diss. Lund : Univ.
- Auno, Ulrika. & Brandelius-Johansson, Kerstin.** (2002). *Stärk och utveckla eleven! Självbild och självförtroende som grund för kunskapsutveckling och jämställdhet*. Stockholm: Natur och kultur.
- Bengs, Carita** (2000). *Looking good -a study of gendered body ideals among young people*. Department of Sociology, Umeå Universitet.
- Bryman, Alan** (2002). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber AB.
- Csikszentmihályi, Mihály** (1997). *Finna Flow, den vardagliga entusiasmens psykologi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Cooley, Charles Horton** (1981). *Samhället och individen*. Korpen: Göteborg.
- Cullberg Weston, Marta** (2005). *Ditt inre centrum: om självkänsla, självbild och konturen av ditt själv*. Stockholm: Natur och kultur.
- Dalen, Monica** (2007). *Intervju som metod*. Gleerups Utbildning AB: Malmö.
- Denscombe, Martyn.** (2000). *Forskningshandboken - för småsakliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Duesund, Liv** (1996). *Kropp, kunskap och självuppfattning*. Falköping: Liber Utbildning AB.
- Eriksson, C. Gustavsson, K. Quennerstedt, M. Rudsberg, K. Öhman, M. Öijen, L.** (2005). *Nationella utvärderingen av grundskolan 2003 (NU-03). Idrott och hälsa*. Stockholm: Elanders Gotab.
- Esaiasson, Peter** (2007). *Metodpraktikan: konsten att studera samhälle, individ och marknad*. 3., [rev.] uppl. Stockholm: Norstedts juridik
- Fox, Kenneth R.** (red.) (1997). *The physical self: from motivation to well-being*. USA: Human Kinetics.
- Goffman, E.** (1998). *Jaget och maskerna*. Stockholm: Bokförlaget Prisma.
- Goodwin, S. G** (1999). *Developing self-esteem in physical education*. Physical Educator.
- Hilte, Mats** (1996). *Avvikande beteende: en sociologisk introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Hwang, Philip & Nilsson, Björn** (2003). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Imsen, Gunn.** (2005). *Elevens värld. Introduktion till pedagogisk psykologi*. 4. uppl. Lund:

Studentlitteratur.

**Jackson, A Susan & Csikszentmihalyi, Mihaly** (1999). *"Flow och idrott"*. Jönköping: Brain Books AB.

**Mead, George Herbert** (1976). *Medvetandet, jaget och samhället: från socialbehavioristisk ståndpunkt*. Lund: Argos.

**Raustorp, Anders** (2004). *Att lära fysisk aktivitet*. Uppsala: Kunskapsföretaget.

**Raustorp, Anders** (2006a). *Fysisk självkänsla*. 1. uppl. Uppsala: Kunskapsföretaget.

**Raustorp Anders, Mattson E, Svensson K & Ståhle A** (2006b). *Physical activity, body composition and physical self-esteem. A three year follow-up study among adolescents in Sweden*. Scand J Med Sci Sports 2006 14 (4) 258-266.

**Rydberg, Lars** (2000). *Positiv självbild, jag vill, jag vågar, jag kan*. Malmö: SISU Idrottsböcker AB.

**Skolverket** (2000). *Idrott och hälsa - kursplan*. Internetadress:  
<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0405&infotyp=23&skolform=11&id=3872&extraId=2087>. Hämtat 2010-04-22.

**Standage, M & Gillison, F** (2007). *Students' motivational responses toward school physical education and their relationship to general self-esteem and health related quality of life*. Psychology of Sport and Exercise 8, 704-721.

**Taube, Karin** (2002). *Läsinlärning och självförtroende*. Smedjebacken: Fälth & Hässler.

**Trouilloud, D. Bressoux, P. Bois, J. Sarrazin, P.** (2006). Relation between teachers' early expectations and students' later perceived competence in physical education classes: Autonomy-supportive climate as a moderator. *Journal of educational psychology*, Vol. 98, Nr. 1, ss. 75-86.

**Utbildningsdepartementet** (1994). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet Lpo 94*.

**Vetenskapsrådet**. (2007). *Hantering av integritetskänsligt forskningsmaterial*. Internetadress:  
[http://www.vr.se/download/18.aae1aa51132473084980005790/integritetskansligt\\_forskningsmateria21.pdf](http://www.vr.se/download/18.aae1aa51132473084980005790/integritetskansligt_forskningsmateria21.pdf). Hämtat 2010-04-21.

**Young M. L** (1985). *Estimation of fitness and physical ability, physical performance and self-concept among adolescent females*. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 25:114-150.

## **Bilaga 1**

# Intervjuguide

### Bakgrundsfrågor

- 1) Vilken är din högsta utbildning?
- 2) Hur många skolor har du arbetat på?
- 3) I hur många år har du undervisat i ämnet idrott och hälsa?
- 4) Hur många elever går på skolan?
- 5) Hur många idrottslärare finns det på skolan?

### Underlagsfrågor:

- 6) Vad anser du att självbild, självförtroende, självuppfattning är/står för?
- 7) Vet du vad det står om positiv självbild i strävansmålen för ämnet Idrott och hälsa?
- 8) Står det någonstans i er lokala kursplan hur ni skall arbeta med att stärka elevernas positiva självbild?
- 9) Hur märker du som lärare om en elev har positiv självbild?
- 9b) Hur märker man om en elev har negativ självbild?
- 9c) Vad är det som kännetecknar de här eleverna?
- 10) Beskriv ett undervisningstillfälle där du stärker elevernas självbild?
- 11) Sker detta kontinuerligt under året/ hur ofta arbetar ni med detta?
- 12) Beskriv ett undervisningstillfälle där man inte stärker elevernas självbild?
- 13) Hur viktigt är det att arbeta med elevers självbild?
- 14) Varför anser du som lärare att det är viktigt/oviktigt?
- 15) Vilket innehåll eller faktorer i din undervisning tror du påverkar elevernas självbild?
- 16) Har du märkt något resultat av ditt engagemang och sätt att arbeta med självbild hos eleverna?
- 17) Diskuterar ni självbild på skolan, eller mellan kollegorna? Om vad? Berätta!
- 18) Hur arbetar man med självbild i de olika momenten, eller är det en och samma metod som följs? t ex mellan ”bollsport” och ”redskapsgymnastik”.

19) I den nationella utvärderingen tycker 91 procent av lärarna att arbetet med den positiva självbilden skall ligga främst i undervisningen, medan eleverna uppfattar lärarnas undervisning som att arbetet med den positiva självbilden kommer väldigt långt ner på prioriteringslistan. Varför tror du det är så här?

20) Andra åsikter?

## **Bilaga 2**

### **Brev angående tillåtelse att genomföra intervju.**

#### **Hej!**

Jag heter Emelie Wänerstam och läser min sista termin på lärarutbildningen i Göteborg. Jag skall skriva mitt examensarbete med inriktning mot Idrott och hälsa ämnet. Syftet med det här arbetet är att undersöka vilken betydelse idrottslärare ger begreppet positiv självbild och på vilket sätt de uttrycker att de utformar undervisningen för att eleverna ska få en positiv självbild.

Jag kommer använda mig av en kvalitativmetod i arbete, vilket innebär att jag kommer använda intervju som redskap för att få fram data till arbetet. Insamlingen av datan kommer att ske genom olika intervjuer med lärare som undervisar i ämnet Idrott och hälsa. Varje intervju beräknas ta tjugo minuter upp till fyrtio minuter beroende på innehållet och utdelningen. Jag kommer under intervjuerna att spela in materialet på Ipod (musikspelare), för att senare kunna transkribera vilket medför att ni som respondent aidentifieras. Efter intervjun kommer transkriberingen att analyseras och resultatet användas i en diskussions del där jag kommer jämföra med litteratur och min egen syn på undersökningen.

Det inspelade materialet kommer att sparas tills transkriberingen är färdig och kommer sedan att förstöras. Detta för att ni som respondent kommer att kunna vara anonyma. Ert deltagande i undersökningen är givetvis frivillig och ni kan när som helst under intervjun avbryta och inte vilja delta. Jag kräver inga förklaringar och avhoppet kommer inte innebära några som helst konsekvenser för det fortsatta arbetet.

Finns det frågor efter intervjun kan ni kontakta mig på följande telefonnummer XXX.

Tack på förhand!

Emelie Wänerstam

-----  
Jag har tagit del av ovanstående brev för informerat samtycke och godkänner de riktlinjer som finns.

---

Underskrift intervjuperson

---

Namnförtydligande



