



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

Motivation – nyckeln till ett aktivt deltagande?

En kvalitativ studie om motivation inom skolämnet Idrott och hälsa

Emelie Kjellén, Pontus Johansson & Filip Samuelsson
Ämneslärarprogrammet med inriktning mot arbete i grundskolans årskurs 7 – 9, Idrott & Hälsa



Uppsats/Examensarbete: 15hp
Kurs: L9ID2A Självständigt arbete 2 för lärare åk 7-9
Nivå: Avancerad nivå
Termin/år: HT2022
Handledare: Anders Raustorp
Examinator: Konstantin Kougioumtzis
Kod: HT22-2940-001-L9ID2A

Nyckelord: Idrott och hälsa, Lärarstrategier, Motivation, Självbestämmandeteorin, Undervisningsteman,

Abstract

Idrott och hälsa är idag ett ämne som har stor variation i antalet deltagande elever. Flertalet elever väljer av olika anledningar att inte delta i ämnet, vilket kan anses vara problematiskt ur flera synpunkter. Åtskilliga barn och ungdomar blir alltmer inaktiva i dagens samhälle i stort, vidare delger ämnet idrott och hälsa värdefull kunskap. Dessutom är ämnet obligatoriskt i den svenska grundskolan. Syftet med studien var att undersöka hur lärare upplever att elevers motivation kan variera beroende på undervisningstema, samt att undersöka hur lärare arbetar för att främja motivation hos elever till att aktivt delta på lektionerna i ämnet idrott och hälsa. En kvalitativ forskningsmetod användes för att synliggöra problematiken kring elevers motivation i ämnet idrott och hälsa. Genom semistrukturerade intervjuer kom tolv verksamma och legitimerade lärare inom ämnet idrott och hälsa att intervjuas. Resultatet visar att elevers motivation skiljer sig beroende på undervisningstema, och då utmärker sig framför allt dans, bollspel och simning som teman i undervisningen som bidrar till lägre motivation. Det framkom även att det var andra aspekter som bidrog till att elever valt att vara inaktiva under lektioner. Samtliga lärare slog fast vid att det finns strategier som kan främja elevers motivation, vilket bland annat kan vara att variera undervisningen och dess innehåll.

1 Förord

Som blivande lärare i ämnet idrott och hälsa kommer samtliga av oss komma i kontakt med elever som innehar en bristande motivation, därav blir ämnet ytterst aktuellt och intressant för vår forskning. Vi har också tidigare genomfört en forskningsöversikt inom ämnet motivation, vilken denna studie bygger vidare på. Vi vill tacka samtliga lärare som ställde upp på intervju och gav oss relevanta och givande svar. Vidare vill vi rikta ett tack till vår handledare Anders Raustorp som har hjälpt oss i arbetet.

Fördelning av arbetsuppgifter i procent (%).

	Emelie Kjellén	Pontus Johansson	Filip Samuelsson
Planering	33.3%	33.3%	33.3%
Litteratursökning	33.3%	33.3%	33.3%
Datainsamling	33.3%	33.3%	33.3%
Analys	33.3%	33.3%	33.3%
Skrivande	33.3%	33.3%	33.3%
Layout	33.3%	33.3%	33.3%

2 Innehållsförteckning

3	Inledning	2
3.1	Syfte	3
3.2	Frågeställningar	3
4	Bakgrund	4
4.1	Ämnet idrott och hälsa	4
4.2	Vad är motivation?	7
4.3	Tidigare forskning hur lärare kan arbeta för att skapa motivation hos elever i Idrott och hälsa	9
4.4	Teoretiskt ramverk	11
5	Metod.....	13
5.1	Forskningsdesign	13
5.2	Urval	13
5.3	Genomförande/datainsamling	15
5.4	Databearbetning och analys	16
5.5	Tillförlitlighet och äkthet	17
5.6	Etiska ställningstaganden.....	17
6	Resultat.....	19
6.1	Hur upplever lärare att olika undervisningsteman kan påverka elevers motivation negativt till att aktivt delta i undervisningen i ämnet idrott och hälsa?	19
6.2	Hur arbetar lärare för att främja motivation hos elever till att aktivt delta i undervisningen i ämnet idrott och hälsa?	24
7	Diskussion	34
7.1	Metoddiskussion	34
7.2	Resultatdiskussion	36
7.3	Slutsatser och implikationer	42
8	Referenslista.....	44
9	Bilagor	49
9.1	Missivbrev	49
9.2	Intervjuguide.....	49

3 Inledning

I skolämnet idrott och hälsa (hädanefter benämnt som IDH) ska elever ges möjligheten att lära en rad olika saker. Bland annat ska de ges chansen att utveckla motoriska färdigheter och skapa en förståelse för den fysiska förmågan, men ämnet ska också syfta till att elever ska bilda ett intresse för att själva vara fysiskt aktiva. Utöver detta ska elever ges möjligheter att bilda kunskaper om sunda levnadsvanor, kunskaper som ska kunna användas även senare i livet för att optimera förutsättningarna för en god hälsa (Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet [Lgr22], 2022). Lärare i ämnet IDH har med andra ord viktiga kunskaper att lära ut, som såväl kommer påverka eleverna själva som samhället i stort då fler kan tänkas ha kunskaper om vad sunda levnadsvanor innebär. Ämnet är också ett obligatoriskt ämne i den svenska grundskolan (SFS 2010:800), men detta till trots är det idag ett tämligen vanligt förekommande att elever aktivt och återkommande väljer att avstå undervisning i ämnet. Efter Skolinspektionens kvalitetsgranskning från 2018 uppkommer det att 20 procent av alla högstadiel elever regelbundet avstår undervisningen i ämnet IDH (Skolinspektionen, 2018).

Samtidigt som flertalet elever väljer att inte delta i undervisningen i IDH och därmed missar väsentligt läroinnehåll, framkommer det att barn och ungdomar blir alltmer inaktiva även på fritiden. Enligt Pep-rapporten (2022) uppnår två av tio barn och ungdomar Folkhälsomyndighetens (2022) och Världshälsoorganisationens (2022) rekommendationer om daglig fysisk aktivitet för barn och unga, vilket är 60 minuter om dagen. De barn och ungdomar som inte regelbundet deltar i undervisningen i IDH kan menas gå miste om viktig kunskap kring sunda levnadsvanor och motoriska färdigheter, men de kan också anses gå miste om betydelsefull fysisk aktivitet. Enligt Henriksson & Sundberg (2016) bidrar fysisk aktivitet med en rad positiva effekter just när den utövas. Det kan till exempel ses en positiv inverkan på blodtryck och blodsocker för stunden. Vidare påverkas skelettmuskulatur och hjärta på ett positivt sätt, detta då dessa muskler stärks. Ytterligare faktorer som författarna menar att fysisk aktivitet kan understödja till är en förbättrad koncentrationsförmåga, samt att viktiga lärdomar kan erövrats när fysisk aktivitet utövas. Dessa lärdomar och kunskaper kan vara ytterst aktuella och fördelaktiga såväl för stunden som för senare i livet. Enligt Pep-rapporten från 2022 kan det också ses ett tydligt samband mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa. I rapporten framgår det att barn och ungdomar som regelbundet utövar någon form av

fysisk aktivitet löper mindre risk för psykisk ohälsa, däribland ångest och depression (Pep-rapporten, 2022).

Eftersom barn och ungdomar blir alltmer inaktiva och den psykiska ohälsan i samhället ökar, samtidigt som flertalet elever regelbundet väljer att inte delta i undervisningen i IDH, kan det anses vara ytterst intressant att undersöka om högstadielärare i IDH upplever att det finns specifika undervisningsteman i ämnet som negativt kan påverka elevers motivation. Vidare kan det vara av intresse att se hur dessa lärare arbetar för att främja motivation hos elever till att aktivt delta i undervisningen.

3.1 Syfte

Syftet med studien är att undersöka hur lärare upplever att elevers motivation kan variera beroende på undervisningstema, samt hur lärare arbetar för att främja motivation hos elever till att aktivt delta på lektionerna i ämnet idrott och hälsa.

3.2 Frågeställningar

- Hur upplever lärare att olika undervisningsteman kan påverka elevers motivation negativt till att aktivt delta i undervisningen i ämnet idrott och hälsa?
- Hur arbetar lärare för att främja motivation hos elever till att aktivt delta i undervisningen i ämnet idrott och hälsa?

4 Bakgrund

4.1 Ämnet idrott och hälsa

Som kan läsas i inledningen kan ämnet IDH bidra med en rad positiva hälsoeffekter, både för stunden och för senare i livet. Vidare kan det ses att detta är en del av det som ämnet syftar till. Dock är det av vikt att elevers upplevelser av undervisningen är positiva. Skolverket menar nämligen att upplevelser av fysisk aktivitet under tidig ålder är förknippad med individens fysiska aktivitet senare i livet. Individer som har en god erfarenhet av fysisk aktivitet tidigare i livet kan ofta komma att utöva mer fysisk aktivitet även i vuxen ålder (Lgr22, 2022).

När det gäller innehåll kan det i Skolinspektionens granskning från 2018 ses att bollspel och bollekar dominerar ämnets undervisning. Vidare framkommer det att tävlingsmoment är ett vanligt förekommande, likaså brukas stora ytor i undervisningen där stora lag är återkommande. Skolinspektionen (2018) menar att detta kan exponera elevers fysiska möjligheter. En aspekt som framkommer är också att pojkar får mer uppmuntran från läraren än flickor (Skolinspektionen, 2018).

4.1.1 Deltagande

Ytterligare något som kan läsas i inledningen är att 20 procent av eleverna inte regelbundet deltar i undervisningen i IDH, något som Skolinspektionen (2018) ser som problematiskt. Skolinspektionen (2018) menar också i sin granskning att det finns en rad olika orsaker som resulterar i detta höga antal frånvarande elever. En bidragande del menar de är att skolor skapar egna regler, till exempel regler om att elever ska bära träningskläder för att få delta i undervisningen. Men Skolinspektionen (2018) hävdar också att den miljö som förekommer i undervisningen påverkar elevers deltagande, likaså påverkar undervisningens innehåll. Skolverket (2022) anser också att tydliga instruktioner och mål vid lektioner är av vikt för att öka elevers deltagande och målmedvetenhet.

Hortigüela m.fl. (2017) hävdar även att den miljö där olika aktiviteter kan utspelas påverkar elevers motivation till att delta i undervisningen. De menar att en aktivitet med fördel bör utspela sig i aktivitetens naturliga miljö, till exempel att skidåkning sker i den naturliga miljön med snö och natur, istället för att stakmaskin används. Ytterligare faktorer som kan påverka

elevers deltagande är de normer som förekommer i samhället. Lindqvist (2010) hävdar bland annat att framför allt pojkar kan uppfatta dans som en feminin aktivitet och det är inte heller ovanligt att homofobiska föreställningar förekommer. Liknande kan ses när det kommer till flickor och olika bollspel. Larsson (2001) påpekar att flickor som exempelvis utövar olika sorters bollspel kan hävdas vara homosexuella av flertalet personer, enbart baserat på att de utövar någon form av bollspel som av samhället anses vara maskulint.

García-González m.fl. (2019) uppgav också att ett uppgiftsorienterat klimat är att föredra för elevers deltagande. Inom detta klimat står elevers utveckling i centrum, där elever får olika uppgifter utefter egen nivå med personlig feedback. Författarna jämför detta klimat med ett ego-orienterat klimat, där elever jämförs mer med varandra och den individuella feedbacken ersätts i hög grad med kollektiv feedback. När detta klimat uppstår i undervisningen, menar också författarna att lärare då per automatik kan ägna mer tid och engagemang åt högpresterande elever. Ytterligare positiva effekter av ett uppgiftsorienterat klimat menar García-González m.fl. (2019) är att detta klimat kan förstärka gemenskapen i klassen, till skillnad från det ego-orienterade klimatet som snarare tenderar att skapa en segregation. I linje med uppgiftsorienterat klimat hävdar Säljö (2017) att den närmaste proximala utvecklingszonen bör eftersträvas för att främja elevers deltagande, vilket innebär att varje individ ska bemötas på den nivå där störst möjlighet till inläring finns.

Som kan ses påpekar åtskilliga forskare att miljö, innehåll och klimat kan påverka elevers deltagande i ämnet IDH såväl positivt som negativt. Oavsett miljö och klimat påvisar Pep-rapporten från 2022 att majoriteten av skolbarnen önskar mer IDH i skolan, medan enbart fem procent uppger att de vill ha färre timmar undervisning i IDH. Denna siffra varierar dock beroende på om skolbarnen utövar någon fritidsaktivitet. Av de som utövar någon form av fritidsaktivitet är det tre procent som vill ha färre undervisningstimmar i IDH, medan motsvarande siffra för skolbarn som inte utövar någon fritidsaktivitet är elva procent (Pep-rapporten, 2022).

Dock framkommer det i samma rapport att få, endast 20 procent, når Folkhälsomyndighetens (2022) och Världshälsoorganisationens (2022) rekommendation om 60 minuters fysisk aktivitet per dag. Vidare ses ett samband mellan inaktivitet och psykisk ohälsa. Huruvida barn och ungdomar är aktiva eller ej visas sig också påverkas av vårdnadshavares koppling till fysisk aktivitet. Om inte vårdnadshavarna är särskilt fysisk aktiva är risken högre att även barnen är inaktiva. Det är framför allt yngre barn som uppnår ovannämnda rekommendation

om fysisk aktivitet, vidare är flickor i tonåren den grupp där färst individer når upp till den dagliga rekommendationen där endast nio procent gör detta (Pep-rapporten, 2022).

4.1.2 Aktivt deltagande

I undervisningen kan det skiljas på deltagande och aktivt deltagande. Vad är egentligen skillnaden? Tousignant & Siedentop (refererad i Cothran & Kulinna, 2014) redogör på vilka sätt en individ kan delta i idrottsundervisning och vad det innebär. Författarna nämner fyra differentierade tillvägagångssätt, vilka är följande: Individerna tar sig an uppgiften på det sätt som läraren förväntar sig, det vill säga att eleverna följer lärarens instruktioner helt och hållet. Vad gäller det andra sättet innebär det till synes att det ser ut som att eleverna medverkar i undervisningen, men att de i själva verket är inaktiva och enbart iakttar. Författarna menar att eleverna är "component bystanders". Det tredje sättet som framförs är att eleverna väljer att justera aktiviteten eller momentet efter de fått instruktioner. Det vill säga att exempelvis ett par elever ska kasta en frisbee mellan sig på 20 meters avstånd väljer att minska avståndet. Det sista sättet är till minst fördel för en värdefull undervisning. Inom det här sättet gör eleverna inte det som förväntas av dem, utan snarare tvärtemot, de förstör undervisningen. Angående det andra sättet som nämns ovan i stycket är det förhållningssätt som elever väljer att ha en intressant aspekt att ha i åtanke, vad gäller elevers deltagande i ämnet idrott och hälsa. En intressant aspekt som uppkommer, utifrån en undersökning gjord 2018 av Skolinspektionen, är ifall deltagande i ämnet IDH är densamma som aktivt deltagande (Skolinspektionen, 2018).

Quennerstedt m.fl. (2008) redogör en jämförelse kring pojkar och flickors deltagande i undervisningen för ämnet IDH. 2104 elever från främst årskurs 9 deltog i studien. 1048 pojkar och 1056 flickor medverkade i studien. I studien framkommer det att 2,3 procent pojkar och 2,1 procent flickor aldrig deltar i undervisningen för IDH. Tre procent pojkar respektive 6,6 procent flickor uttryckte att de sällan deltog. Därtill undersökte studien dessutom hur aktiva elever var i sitt deltagande i undervisningen. 4,2 procent pojkar och 11,4 procent uttryckte att de ofta deltog men att de sällan är fysiskt aktiva under lektionen. Däremot svarar 22 procent pojkar samt 33,3 procent flickor att de ofta är fysiskt aktiva i undervisningen. Ytterligare framkommer det i studien att 68,5 procent pojkar samt 46,6 procent flickor alltid deltar aktivt i undervisningen och blir svettiga.

4.2 Vad är motivation?

Begreppet motivation menar Skolverket (2015) är brett, kan användas i olika sammanhang och påverkas av en mängd olika faktorer. Motivation kan styras av såväl inre som yttre faktorer, och i skolsammanhang kan begreppet motivation beskrivas som att elever själva vill medverka i lärandeförlopp och utveckling. Vidare hävdar Mageau & Vallerand (2003) att motivation inte är något bestående, utan det bör snarare ses som något föränderligt. Skolverket (2015) ger också exempel på vad som kan påverka elevers motivation. Till exempel kan elevers reaktioner och känslor vid misslyckanden respektive framgångar påverka motivationen, likaså kan andras förväntningar på eleven inverka. Vid lågt ställda förväntningar kan elever exempelvis inte känna tillräcklig motivation till att ta sig an en uppgift, då eleven kan uppleva att läraren i fråga ändå inte tror på elevens kompetens. Vidare kan andra upplevelser påverka, till exempel hur eleven upplever situationen utanför skolan, eller hur eleven upplever ansträngningsgraden såväl psykiskt som fysiskt. Upplever elever sin skolmiljö som extremt psykiskt påtaglig, kommer troligen också motivationen till skolan och dess ämnen att minska. För att göra begreppet motivation mer hanterbart kan det brytas ned fenomenet i två motivationstyper, vilket Ryan & Deci (2000) gör i sin forskning, där de nämner inre och yttre motivation.

4.2.1 Inre motivation

Skolverket (2015) menar att den inre motivationen gestaltas om en elevs egen drivkraft och nyfikenhet bidrar till deltagande, där eleven kan förstå och se fördelar att delta för sin egen vinning betecknas som en inre motivation. Har en elev denna motivationstyp, behövs oftast ingen yttre påverkan för att övertala eleven om att delta. Mageau & Vallerand (2003) fortsätter på samma spår och menar att har en individ en inre motivation, kommer aktiviteten eller undervisningen i sig bidra till deltagande då det finns ett nära intresse. När elever en inre motivation, kommer elever aktivt delta i aktiviteter för att de upplever positiva aspekter av att visa engagemang i undervisningen och dess aktiviteter.

4.2.2 Yttre motivation

En specifik typ av motivation som lyfts är yttre motivation. Mageau & Vallerand (2003) förklarar att det är ett resultat av de utomstående faktorer som påverkar en elev till att delta i exempelvis undervisningen. Om en elev inte besitter en egen vilja att delta utan att dennes

deltagande är beroende av andra faktorer, kallas det för yttre motivation. Författarna förklarar att de utomstående faktorerna som kan påverka en individs motivation såväl kan vara påtvingande som godkända av individen själv. Deci & Ryan (refererad i Mageau & Vallerand, 2003) nämner att perspektivet om yttre motivation fungerar multidimensionellt i att vara antingen självbestämmande eller icke självbestämmande. Ses det till den självbestämmande yttre motivationen, kan en individ finna sig i en aktivitet då individen kan koppla aktiviteten i fråga till sin egen identitet. När detta sker genomför individen också det efterfrågade, vilket kan ske utan motsägelse. Den självbestämmande yttre motivationen går med andra ord i linje med individens egen dignitet och individen väljer då att delta självmant. En icke självbestämmande yttre motivation kan istället beskrivas som en känsla av att vara trängd. Där individen upplever att denna exempelvis tvingas av en utomstående att delta. Det kan också vara att individen upplever en skyldighet gentemot någon annan till att delta.

4.2.3 Motivationsprofiler i ämnet Idrott och hälsa

Burgueno m.fl. (2020) resonerar även de i sin studie om olika former av motivation inom IDH. De delar in motivationen i olika motivationsprofiler, där en av dessa motivationsprofiler är autonom motivation. Elever med en autonom motivationsprofil har enklare att inrätta sig i undervisningen i IDH, oavsett aktivitet. Dessutom har dessa elever enklare att visa hänsyn gentemot individer i dess omgivning vid undervisningen, samt att elever ser undervisningen som en egennyttia. Denna motivationsprofil talar också Garzia-Gonzalez m.fl. (2019) om. De menar att den autonoma motivationen bör vara målet för såväl lärare som elever, och denna motivationsprofil menar de kan vara enklare att nå om ett uppgiftsorienterat undervisningsklimat skapas och eftersträvas.

En annan motivationsprofil som Burgueno m.fl. (2020) nämner är en yttre motivationsprofil. I denna motivationsprofil påverkas eleven av det yttre för att delta i undervisningen, vilket exempelvis kan vara att få ett slutbetyg. Vidare kan normer och andras förväntningar vara två anledningar till att eleven väljer att delta i undervisningen. Sist men inte minst nämns också motivationsprofilen amotivation. Amotivation betecknas av att individen, i detta fall eleven, har en negativ uppfattning av ämnet IDH och därav inte intresserar sig för ämnet i fråga. Detta bristande engagemang i kombination med bristande självkänsla hos eleven kan också resultera i ett stopp i elevens egen utveckling inom ämnet. Just självkänsla är också något som Raustorp (2013) resonerar kring. Han menar att självkänsla har en stor påverkan på

motivationen i ämnet IDH. Författaren delar in den fysiska självkänslan i fyra delar där de den första är en motorisk idrottslig förmåga, vilket ska synliggöra det eleven själv tänker att denne klarar av att göra. Kroppsliga aktiviteten betyder här om vad eleven tycker om sin egen kropp i någon aktivitet. De två sista är vad eleven tror sig kunna om sin egen fysik och kondition. Författaren menar att självkänslan kan stärkas på två sätt. Det ena är att lärare ger ovillkorligt stöd när elever försöker sig på olika moment. Det andra är att lärare försöker minimera det ständiga jämförandet mellan elever.

4.3 Tidigare forskning hur lärare kan arbeta för att skapa motivation hos elever i Idrott och hälsa

4.3.1 Undervisningsklimat

Gråstén m.fl. (2012) nämner två olika typer av undervisningsklimat: uppgiftsorienterat undervisningsklimat samt ego-orienterat undervisningsklimat. Enligt författarna är det uppgiftsorienterade klimatet att föredra, detta då det vid användandet av uppgiftsorienterat klimat i tidiga årskurser på högstadiet kan ses leda till glädje och belåtenhet i årskurs nio. De lärare som skapar ett uppgiftsorienterat klimat visade sig också, enligt studien, frambringa en inre motivation hos sina elever. Gråstén m.fl. (2012) anser vidare att ett uppgiftsorienterat klimat kan innebära en mer produktiv undervisning, dessutom kan elevers inre motivation, glädje samt fysiska kompetens få positiva effekter om en medvetenhet kring klimatets roll förekommer. García-González m.fl. (2019) hävdar dock att det är av vikt att läraren strävar efter och flitigt anstränger sig för implementeringen av ett uppgiftsorienterat klimat, för att detta ska kunna skapas i undervisningen.

4.3.2 Lärarprofiler

En annan faktor som kan påverka elevers motivation är lärares profiler och beteenden. Prat m.fl. (2019) analyserar just lärares beteendeprofiler och hur de uppstår. I studien används den pedagogiska modellen TPSR, vilken ska tillföra att elever får ett mer omfattande ansvar i skolan och dess undervisning, såväl för sig själva som för andra. I studien förekom en lärare med en innovativ lärarprofil, med andra ord en nyskapande lärare. Vidare förekom en lärare med traditionell lärarprofil. Det framkom också att den traditionella läraren innehar en större övervakning och egen styrning. Vid denna lärarprofil fick elever en större förståelse om vad fysisk aktivitet innebär, däremot kom deras egen motivation till att själva utföra fysisk

aktivitet att minska, vilket i sin tur genererade i ett minskat intresse för ämnet IDH. Ses det till den innovativa läraren i studien, uppgav elever här att deras motivation höjdes under denna lärares undervisning. Dessutom kan det ses att elever till den innovativa läraren även tillägnade sig fysisk aktivitet i den egna livsstilen, detta då motivationen till att vara mer fysisk aktiv kom att öka. Den innovativa lärarens undervisning kom också att leda till att elever blev mer engagerade i undervisningen i IDH, samt att elever här skapade ett bättre eget ledarskap. En annan faktor som kan ses är att genom den innovativa lärarens undervisning gav utrymme och uppmuntrade till empati och olika sociala interaktioner, vilket i sin tur kom att generera i att chansen ökade att elever själva tog ett socialt och personligt ansvar på ett optimalt sätt.

Den innovativa läraren kan sägas arbeta med en autonomistödjande undervisning, vilket författarna menar är positivt för elevers utveckling. De menar också att en autonomistödjande undervisning kan resultera i att elever är fysiskt aktiva även vid sidan av undervisningen, samt att risken för eventuella avhopp i skolgången minskar. Även Cheon m.fl. (2012) diskuterar elevers autonomi. De menar att lärare bör hjälpa sina elever till självbestämmande då detta kan bidra till värdefulla konsekvenser inom fysisk aktivitet. När författarna undersökte en lärare med kontrollerad lärarprofil kontra en lärare med autonomistödjande lärarprofil, visade det sig att elevers motivation kom att minska kraftigt vid undervisning av den kontrollerande läraren. Vidare kom deras framsteg inom IDH att upphöra. För de elever som deltog i den mer autonomistödjande undervisningen upplevdes undervisningen som mer meningsfull, vidare kom denna form av undervisning att bättre tillgodose deras grundläggande psykologiska behov. Elever beskrev också att lärandemiljön gav upphov till en bättre hjälp och stöttning, något som resulterade i bra premisser för elever att såväl delta som att utvecklas. Vidare påtalar en rad forskare att relationsarbetet mellan lärare och elev är av stor vikt. Bland annat menar Baker m.fl. (2008) att elever som har en god relation med sin lärare som består av värme och tillit kunde resultera i positiva skolresultat. Vidare anser Sakiz m.fl. (2012) att en god relation kan resultera i mer motiverade elever, de får en ökad känsla av samhörighet samt att tron på sin egen förmåga ökar.

4.3.3 Aktiviteter och dess utformning

För att lärare ska främja motivation hos elever bör lärare se över de aktiviteter som genomförs i undervisningen. Ciubotari m.fl. (2019) påstår att lärares tillvägagångssätt och redskap kan påverka såväl elevers närvaro som inställning. Mehmeti & Halilaj (2018) hävdar dessutom att

läraren bör skapa en variation bland de aktiviteter som genomförs i undervisningen. Författarna anser att lärare bör se till detta då det i stor utsträckning kan påverka elevers motivation. Vidare menar de att ett gott klassrumsklimat är betydelsefullt då ångest och rädsla för att göra fel och inte lyckas då kan reduceras. García-González m.fl. (2019) går i ett liknande spår och påstår att det dessutom är väsentligt att läraren har i åtanke hur undervisningens olika aktiviteter genomförs. Författarna menar exempelvis att det kan tävlas under lektionerna men att det inte är någon nödvändighet att framhålla resultat. Detta kan anses gå i linje med vad Mehmeti & Halilaj (2018) menar, nämligen att lärare inte bör se sina elever som atleter.

Att en variation av aktiviteter i undervisningen är att föredra är också något som Alterman m.fl. (2012) påpekar. De menar att graden av fysisk aktivitet varierar mellan pojkar och flickor beroende på aktivitet. Till exempel kom racket- och bollspel att resultera i en högre fysisk aktivitet hos pojkar jämfört med flickor. Fröberg m.fl. (2016) anser däremot att det inte finns någon signifikant skillnad mellan könen när det kommer till nivåer av fysisk aktivitet, utan nivån av den fysiska aktiviteten varierar snarare beroende på vad som görs under lektionerna. Alterman m.fl. (2012) menar dock också att den fysiska aktiviteten kan variera beroende på klass, vilket författarna anser att lärare bör ha i beaktande. Lärare bör enligt författarna se till de olika eleverna i de olika klasserna för att därigenom välja den mest optimala aktiviteten för klassen i fråga. Hortigüela m.fl. (2017) anser också att utformningen av aktiviteter bör ha i beaktande. Författarna hävdar att det är av vikt att låta elever träna och repetera för att därigenom kunna skapa en förbättrad och djupare kunskap för aktiviteten och dess genomförande. Vidare menar de att även miljön som aktiviteten bedrivs i är viktig att ta hänsyn till, detta då miljön i sig kan komma att påverka motivationen hos eleverna.

4.4 Teoretiskt ramverk

4.4.1 Självbestämandeteorin

Resultatet i denna studie kommer analyseras utifrån självbestämmandeteorin (SDT). Självbestämandeteorin är i sin tur uppdelad i flertalet miniteorier (Ryan & Deci, 2000) där studien främst utgått från de grundläggande psykologiska behoven (BNT). När Ryan & Deci (2000) förklarar de grundläggande psykologiska behoven menar de att det är något medfött och kan kopplas till autonomi, kompetens och tillhörighet. Dessa tre grundläggande psykologiska behov behöver i största mån bli uppfyllda hos varje individ för att nå

välbefinnande hos sig själv. Författarna anser dessutom att när dessa behov utvecklas positivt, kan det utvecklas till en ökad inre motivation. Likheter kan ses om dessa grundläggande psykologiska behov motarbetas, detta då motivationen kommer nå en motsatt negativ effekt.

Vidare förklarar Ryan & Deci (2015) om hur den personliga utvecklingen och de sociala processer och sammanhang verkar tillsammans för att öka motivationen. De nämner skillnader mellan autonom motivation och kontrollerad motivation, som kommer påverka individen genom att ge olika förutsättningar i lärande, prestationer, erfarenhet samt psykiska hälsa. Det är den autonoma motivationen som är den optimala för att främja motivation och de grundläggande psykologiska behoven, vilket Cuevas m.fl. (2016) lyfter i sin studie. En autonom undervisning, även betecknad som självbestämmande undervisning, kan resultera i högre grad av inre motivation hos elever. Detta kan vidare leda till ökat engagemang och intresse för att vara fysisk aktiv. Något som kan ses tidigare i denna studie är också att även Prat m.fl. (2019) menar att självbestämmande undervisning ökar de grundläggande psykologiska behoven, samt att undervisningen skapar positiva uppfattningar kring hälsa för att i längden nå en mer fysisk aktiv livsstil hos elever. Även Standage m.fl. (2012) menar att autonomistödjande lärare ger stöd för de grundläggande psykologiska behoven, vilket Cheon m.fl. (2012) ansåg vara fundamentalt. Att som lärare vara autonomistödjande bidrar till mer stöttning till elever att bli mer självständiga individer.

Cuevas m.fl. (2016) undersöker huruvida autonomistödjande och traditionell undervisning påverkar elevers självbestämmande, motivation, tillfredsställelse, grundläggande psykologiska behov och inställning till att utöva fysisk aktivitet. I studien framkommer stora skillnader mellan de grupper som deltog i den autonomistödjande undervisningen kontra de som deltog i den traditionella undervisningen. En ökad inre motivation kunde ses hos de elever som undervisades i den autonomistödjande miljön, likaså kom välbefinnandet i IDH att öka. Den inre motivationen kom i sig också att leda till att elevers intresse och ansträngningsnivå ökade, vilket i sin tur resulterade i en bättre kunskapsinhämtning.

5 Metod

I detta avsnitt kommer en redogörelse av forskningsprocessen äga rum. Metodavsnittet kommer presentera den valda forskningsdesignen, hur det har gått tillväga i sökandet och urval av informanter, vilka teoretiska ramverk som har använts, hur data har samlats, bearbetats och analyserats för att det ska bli tillförlitligt samt vilka etiska riktlinjer och ställningstagande studien förhållit sig till.

5.1 Forskningsdesign

Denna studie bygger på Johanssons m.fl. (2022) studie, vilken var en forskningsöversikt för att se hur lärare kan arbeta för att motivera elever till att aktivt delta i IDH-undervisningen. Vidare undersöktes vilka olika aspekter som kan bidra till att elever inte har motivation till att delta i undervisningen i det nämnda ämnet. Nuvarande studie utgår från en kvalitativ ansats, där semistrukturerade intervjuer har genomförts. Enligt Christoffersen & Johannessen (2015) är intervjuguiden ett vanligt förekommande vid semistrukturerade intervjuer, vilket även har förekommit i denna studie. Intervjuguiden (se bilaga 2) har bildat utgångspunkten för varje enskild intervju. Intervjuguiden testades i en pilotintervju som inte kom att användas i studien.

5.2 Urval

Vid urvalet av informanter har denna studie en rad inklusionskriterier, likt Christoffersen & Johannessen (2015) menar är urvalet med andra ord kriteriebaserat. Intervjuerna har skett såväl digitalt som fysiskt, där informanterna har befunnit sig i olika delar av Sverige.

5.2.1 Urvalsprocess

I linje med vad Christoffersen & Johannessen (2015) hävdar har denna studies urvalsprocess delats in i tre delar, vilka är urvalets storlek, urvalsstrategier och rekrytering.

Christoffersen & Johannessen (2015) nämner att det vid färre informanter kräver att urvalet är tämligen homogent. Då denna studie är tidsbegränsad till cirka tio veckor, har ytterst få ekonomiska tillgångar och är av lite mindre storlek, har därmed ett tämligen homogent urval

gjorts. I arbetet ingår tolv informanter, vilket också är i linje med vad Christoffersen & Johannessen (2015) menar är rimligt.

Som nämndes har det utgått från en rad inklusionskriterier vid urval av informanter. Först och främst är det endast lärares syn och åsikter som denna studie vill åt, och därmed består studiens urval endast av lärare. Vidare är ett krav att samtliga lärare ska vara legitimerade att undervisa i ämnet IDH. Då studien intresserar sig av högstadiet, arbetar också samtliga lärare på just högstadiet.

5.2.2 Deltagare

Som kan läsas tidigare innefattar studien tolv informanter, där samtliga är legitimerade lärare i ämnet IDH, vidare undervisar samtliga i ämnet när studien genomfördes samt att samtliga arbetade på högstadiet. Informanterna är från olika delar i Sverige och arbetar på skolor med olika förutsättningar. De skolor som förekommer i studien är såväl friskolor som kommunala skolor, vidare är skolorna belägna i både storstäder och mindre städer där olika miljö förekommer. Hur länge de olika lärarna har varit verksamma inom yrket och ämnet IDH varierar också. I studien undveks att inkludera lärare som hade allt för nära samarbete, detta då alltför lika svar riskerade att ges. När intervjuerna genomfördes har inte huvudfokus varit på att se skillnader på lärarnas kön, därav har det inte tagits någon hänsyn till deras kön och informanterna har därmed fått fiktiva namn som är könsneutrala. Fiktiva namn, ålder och erfarenhet som lärare i ämnet IDH redovisas i tabell 1.

Tabell 1: Informanter

<i>Fiktiva namn</i>	<i>Ålder</i>	<i>Erfarenhet</i>	<i>Geografisk placering</i>
Sasha	33 år	10 år som lärare i IDH	Västra Sverige
Charlie	35 år	9 år som lärare i IDH	Östra Sverige
Ellis	31 år	9 år som lärare i IDH	Norra Sverige
Mika	32 år	11 år som lärare i IDH	Östra Sverige
Billie	52 år	15 år som lärare i IDH	Norra Sverige

Nico	57 år	19 år som lärare i IDH	Västra Sverige
Kim	33 år	4 månader som lärare i IDH	Norra Sverige
Lo	43 år	21 år som lärare i IDH	Västra Sverige
Alex	33 år	8 år som lärare i IDH	Västra Sverige
Ziggy	29 år	5 år som lärare i IDH	Västra Sverige
Robin	29 år	4 månader som lärare i IDH	Norra Sverige
Amel	41 år	12 år som lärare i IDH	Södra Sverige

5.3 Genomförande/datainsamling

Likt Christoffersen & Johannessen (2015) nämner, är det fördelaktigt att skicka ut missivbrev vid rekrytering av informanter, se bilaga 1. Missivbrevet skickades till olika högstadieskolor i Sverige, där det anpassades till viss del efter respektive informant. Till en början skedde rekryteringen i närliggande områden då informanterna själva, utifrån deras trygghet och bekvämlighet, skulle få välja om de ville ses via digitalt möte eller fysiskt möte. Att rekrytera informanter visade sig dock svårt, och därmed skedde en rekrytering från flera delar av Sverige. Samtliga informanter nåddes via mejl, samtal eller SMS, där rektorer i vissa fall mejlades först för att därefter få tillgång till lärares mejl. 45 lärare och rektorer har totalt kontaktas där 19 återkom. Av dessa 19 var det tolv lärare som hade möjlighet att ställa upp på intervju. Tolv var också det antal som var målet för studien. Denna begränsning gjordes då det ansågs att detta antal informanter skulle ge tillräckligt täckande svar samt att studien hade en tydlig tidsgräns.

Innan genomförandet av intervjuerna informerades informanterna om forskningens syfte och handling. Vidare informerades de om olika etiska aspekter. Samtliga intervjuer spelades in för att sedan transkriberas. Som tidigare nämnts utgick intervjuerna från en intervjuguide, vilken började med allmänna frågor, följt av introduktionsfrågor. Därefter kom en övergångsfråga

för att slutligen övergå till forskningens nyckelfrågor. När intervjun närmade sig slutet informerades informanterna om detta, vidare öppnades det upp för eventuella övriga kommentarer. Hur lång tid intervjuerna tog varierade beroende på informant. I snitt tog intervjuerna 35-40 minuter att genomföra.

5.4 Databearbetning och analys

Efter genomförd intervju har den inspelade ljudfilen bearbetats, detta genom att transkribera ljudet till text. "Diktera", som är ett program i Word, har använts som hjälpmedel för att få ned ljudfilen i textform. Då Diktera inte fungerar felfritt och kan skapa vissa felaktigheter vid transkribering, har intervjun spelats upp flertalet gånger för att redigera felaktigheter och skapa en korrekt fullständig transkribering. Vid transkribering har eventuella störningsmoment utelämnats, vilket går i linje med vad Christoffersen & Johannessen (2015) anser. Likaså har olika skratt och skämt samt utfyllnadsord likt "ähm" eller liknande utelämnats vid genomläsningen av transkriberingen. Samtliga ljudfiler från intervjuerna har också kodats för att anonymiseras.

Efter transkribering av samtliga intervjuer påbörjades arbetet för att hitta relevanta och viktiga komponenter i förhållande till studiens frågeställningar. Metoden som användes till detta var kondensering, där relevant information samordnas. Kondenseringen skedde genom att kodord och texter från transkriberingen togs ut, för att sedan bilda olika kategorier utifrån dess betydelse. Samtliga informanters svar samordnades på liknande sätt, vilket gav upphov till en tabell där samtliga summeras. Genom denna samordning och summering skapades relevanta faktorer och teman som studiens resultat utgår från. I tabell 1 nedan kan ett exempel av kondensering ses (Christoffersen & Johannessen, 2015).

Tabell 2: Exempel på hur kondenseringen av datan gått till

Meningsbärande enheter	Kondensering	Kategori	Tema
"Jättestort. Ja men det klassiska, dans". "Konståkningstjejer, cheerleadertjejer som jag har många, de tycker att det är skitkul. Det är ju det de håller på	Dans kan upplevas som mindre motiverande för elever, i detta fall	Undervisnings-teman som lärare upplever påverkar elevers motivation mest.	Undervisnings-temans påverkan på motivation.

med om dagarna. Och så är det ett helt gäng hockeyspelare som tycker att det där är det läskigaste som finns”.	framför allt killar.		
--	----------------------	--	--

5.5 Tillförlitlighet och äkthet

Björklund & Paulsson (2012) nämner i sin litteratur begreppen *validitet* och *reliabilitet*. Det förstnämnda handlar om att den insamlade datan ska vara relevant i relation till forskningsfrågorna som ska besvaras. Som forskare behöver det ställas frågor om hur relationen ser ut mellan de fenomen och vad som ska undersökas. För att nå en hög validitet är det viktigt att de intervjufrågor som förekommer i studien handlar om studiens forskningsfrågor, samt att informanternas svar är relevanta och kan analyseras utifrån studiens syfte. Begreppet reliabilitet handlar istället om hur tillförlitlig dokumentationen är. Christoffersen & Johannessen (2015) hävdar att reliabiliteten blir bättre om data samlas och bearbetas på ett korrekt sätt. I denna studie har det ansetts vara av vikt att inte någon tidigare kontakt med informanterna skulle ha, för att som intervjuare minska risken att påverka informanternas svar, detta för att öka reliabiliteten. Det har även tagits hänsyn till att informanterna ska känna sig bekväma och trygga i att svara på frågorna. Detta har bidragit till att, genom noga testning och revidering av intervjuguiden, skapa bästa möjliga förutsättningar för informanterna till att svara ärligt och utförligt. Christoffersen & Johannessen (2015) menar att trovärdigheten kan betecknas som reliabilitet och validitet. Ju högre reliabilitet och validitet i studien, desto mer tillförlitligt forskningsresultat.

5.6 Etiska ställningstaganden

Vid forskningsstudier är det av vikt att se till etiska förhållningssätt, dels för forskningens deltagares skull, men också för forskningens kvalitet (Vetenskapsrådet, 2017). I denna studie har det setts till de fyra etiska huvudkraven, vilka Christoffersen & Johannessen (2015) nämner. Informationskravet innebär att samtliga deltagare i studien ska informeras om studiens syfte innan intervjuer påbörjas, vilket också har skett i denna studie. Ses det till samtyckeskravet har samtliga informanter fått lämna sitt samtycke för att delta i studien. Innan lämnat samtycke har informanterna också informerats om vad ett samtycke innebär. Utöver detta har informanterna meddelats att de har rätt av att avbryta sin medverkan i studien

utan att behöva ange orsak samt utan att det får negativa konsekvenser.

Konfidentialitetskravet är också något det har tagits hänsyn till i studien. Det innebär att obehöriga inte kan ta del av information om de medverkande i studien, de medverkandes uppgifter hanteras med andra ord genom sekretess och anonymitet. Det fjärde etiska huvudkravet som det har tagits hänsyn till i studien är nyttjandekravet, vilket innebär att insamlad data enbart kommer att användas till forskningen.

6 Resultat

I kommande del presenteras svar som de intervjuade lärarna lämnade angående motivation i ämnet IDH. Efter kondensering har olika teman utifrån frågeställningarna framkommit, vilka resultatet utgår från. Dessa teman kan ses nedan. De tre första riktar sig till studiens första frågeställning och de fyra sista riktar sig till studiens andra frågeställning.

- Undervisningsteman och dess påverkan på elevers motivation
- Upplägg och dess påverkan på elevers motivation
- Psykologiska aspekter
- Lärares strategier för att främja motivation
- Lärares roll och profession till att motivera elever
- Relationsskapande
- Om elever inte deltar, hur går lärare tillväga då?

6.1 Hur upplever lärare att olika undervisningsteman kan påverka elevers motivation negativt till att aktivt delta i undervisningen i ämnet idrott och hälsa?

6.1.1 Undervisningsteman och dess påverkan på elevers motivation

Flera lärare hävdade att undervisningstemat kan påverka elevers motivation såväl positivt som negativt. Vilket undervisningstema som eventuellt kunde ha störst negativ påverkan på elevers motivation gavs det dock olika svar på, en del lärare uppgav också flera undervisningsteman. Vidare uppgav många lärare att vissa undervisningsteman kunde påverka, samtidigt som de menade att utformningen spelade stor roll. Sasha menade att dans har den största negativa påverkan på elevers motivation, något som även Mika och Ziggy ansåg.

Dans... Det temat som jag upplever är svårast att nå ut till alla elever genom mina 10 år som lärare. Ganska överlägset, dans som är svårast, mest osäkra killar som jag upplever. - Sasha

Till exempel dans, ja men vi tar det här som det till exempel är jättesvårt att få in killarna att dansa, det kommer jag ihåg själv som tonåring, det är astöntigt sa man ju. - Mika

Om man ska generalisera så är det ju tyvärr dans eller rörelse till musik som många, kanske framförallt killar, tycker är jobbigt och det blir ofta väldigt mycket klagande. - Ziggy

Billie och Kim intygade också att undervisningstemat dans kunde ha en stor negativ påverkan på elevers motivation, samtidigt som de dock menade att dans kunde medföra att vissa elevgrupper blir extra motiverade.

Jättestort. Ja men det klassiska, dans. Konståkningstjejer, cheerleadertjejer som jag har många, de tycker att det är skitkul. Det är ju det de håller på med om dagarna. Och så är det ett helt gäng hockeyspelare som tycker att det där är det läskigaste som finns. - Billie

Ja, som jag sa beroende på vad man har för tema så kan ju den som är mest motiverad åtta av tio gånger vara minst motiverad om det är, ja men säg en hockeykille, och så är det dans, då kanske den bara "ååh..". Men samtidigt kan det bli tvärtom tänker jag, danseleven då som kanske inte tycker om bollsporter eller lekar där man kastar bollar, och så blir det dans, då ser man ju bara hur de blommar ut, både tjejer och killar - Kim

Ett annat undervisningstema som lärare menade kunde påverka elevers motivation negativt var simning. Charlie, Alex, Ziggy och Kim påstod följande:

ja, jag tror att jag tycker att simning fortfarande är mest omotiverande. - Charlie

Om vi ska ta just ett moment som är lite mer bekymmersamt än de flesta i dagens samhälle så tror jag att det är simning. Det är den här ångesten att visa väldigt lite kläder på sig själv och visa upp sig, jag tror att det är det som eleverna tycker är jobbigt. Och det är att man faktiskt måste duscha innan man går ner i bassängen, på idrottslektionen så är det ju inte ett måste att duscha efteråt, det är ju liksom så att jag kan inte tvinga dem att duscha. Däremot i en simhall där måste man faktiskt duscha och jag tror att det är många som tycker det är väldigt jobbigt, men som kanske inte säger det egentligen rakt ut. Jag tror att mörkertalet på att elever som tycker att det är jobbigt är ganska högt och det är en på grund av det samhälle vi lever i idag med kroppshets och så vidare, att väldigt mycket kan komma väldigt fort ut på nätet och sprida sig väldigt fort. - Alex

Simningen är väldigt känsligt, där är det många som inte vill simma med helklass och ja, men de kommer inte med ombyte och så där. - Ziggy

Har man simning till exempel, så är det många som inte vill, eller vägrar vara med. - Kim

Även undervisningstemat bollspel uppgav lärare kunde påverka elevers motivation negativt.

Oftast är de tjejer som exempelvis inte är motiverade till bollspel, men då brukar de gömma sig och inte högt berätta att det inte tycker det är roligt. När de kommer till dans så är det svårt att inte notera och man kan inte ignorera killarna som visar missnöje, det är min uppfattning i alla fall. - Ellis

Det finns elever som skulle kunna bli avskräckta från lagsporter, speciellt om de inte riktigt har spelat sporten så mycket och är obekväma med att vara i ett lag eller runt bollar ens. - Charlie

Ja men fotboll eller bollsporter. Då har vi en grupp som tycker att det är jobbigt, så jag är inte jättemycket för att ha fotboll i min undervisning. För det blir så att fotbollspersonerna blir väldigt intensiva i den aktiviteten och de som är bollrädda eller absolut inte spelar fotboll tycker att det är jobbigt. Så att ska man ha med det momentet så är det mycket teknik som man får jobba med innan det blir match. - Ziggy

Vidare påtalade en rad informanter att elevers intresse, bakgrund och förväntningar spelade roll, vilket medförde en variation i vilka undervisningsteman som kunde påverka elevers motivation negativt.

Det beror helt och håller på temat. Det är fortfarande ganska stereotypt i och med att pojkar gillar bollspel mer än de flesta tjejerna och att det är alltid några som inte deltar där. De finns alltid någon som väljer att inte delta i gymnastik och dans också, och då framför allt eller troligtvis en av pojkarna. Vi har några som är mer motiverade för bollspel, några som är mer motiverade i dans eller orientering så det varierar vilka som är motiverade till vad. Alla har ju olika intressen. - Ellis

Ingen tycker ju att allting är kul. Lite har det med lust att göra också, och vad man pysslar/har pysslat med. Det är inte så många som föds med rytm i blodet, utan det är ju vad man har gjort tidigare. - Billie

Jag tror att det kan vara det kan vara flera saker uppenbarligen men jag tror att det ibland kan vara intressen för temat du kanske håller på med, den här typen av till exempel sport som fotboll. Dans kan vara ett till exempel, där de känner sig mindre säkra på sin förmåga, så att de naturligtvis inte vill vara med. Jag tror att det också finns en viss förväntan att, ibland tycker de att idrott i skolan är samma som idrott på fritiden. Så att du vet, när du berättar att dom ska dansa eller orientera till exempel, då kan eleverna bli lite avskräckta och tycka att det är tråkigt eftersom det är ingen sport. - Charlie

Sedan är det ju det att man kanske har med sig en bild av någonting. Att det är fotboll, ja då är det fotbollsmatch. - Nico

Vad som speglar deras egna intressen väger in jättemycket huruvida elever är motiverade eller inte. Undervisning med exempelvis fotboll, då har vi jättestora klyftor där vi har killar eller tjejer som har spelat fotboll i tio år och kan sin grej och så har vi ju folk som inte har spelat någon gång. Det är en jätteklyfta och då är det såklart mindre roligt för alla parter. - Mika

6.1.2 Upplägg och dess påverkan på elevers motivation

Några lärare hävdade dock att undervisningstemat inte påverkade elevers motivation nämnvärt, utan snarare hur undervisningen utformades, anpassades och instruerades.

Motivationen höjs och deltagande är som högst när valmöjligheter för mindre grupper och större grupper finns. Det spelar ingen roll om det är fotboll, basket, redskap eller vad det är. Bara det finns den möjligheten att man kan jobba valfritt. - Nico

Jag kan inte säga att det är något speciellt tema, för alla gillar ju olika saker. Har vi liksom bad tre eller fyra gånger då är det ju absolut elever borta, för de tycker att det är fruktansvärt hemskt att visa sig i så lite kläder liksom, att det är det som är problemet. Det är inte badet i sig kanske, för erbjuder man dem att komma i mindre grupp, då kommer de liksom. - Lo

Nej men jag tror mycket att det handlar kanske om det här med att de inte tycker det är roligt eller tillräckligt roligt. Jag tror också ifall de inte ens vet riktigt syftet eller målet med själva undervisningen tror jag att det kan få många att dra sig tillbaka liksom. - Robin

Vidare påpekade Mika och Amel att hemmets inställning och föräldrars attityder påverkade elevers motivation.

Stödet hemifrån, föräldrarnas attityder och vad som speglar deras egna intressen väger in jättemycket huruvida elever är motiverade eller inte. Det är faktum nummer ett såklart. - Mika

Jag tror att eleverna blir ganska påverkade av sina föräldrar eller vårdnadshavare faktiskt. Deras attityder, ja liksom, jag tänker att deras attityder till någon idrott kan påverka elevernas inställning och ett exempel på det är att föräldrar har frågat mig om varför vi har orientering i skolan och att det är onödigt och tråkigt och ska inte påverka deras barns betyg. Och då har eleverna varit omotiverade till att orientera. - Amel

6.1.3 Psykologiska aspekter

Ytterligare något som lärarna menade kunde påverka elevers motivation till att delta i undervisningen i IDH var olika psykologiska aspekter, där bland annat självkänsla, klimat och självförtroende spelade in.

Det finns många anledningar som kan påverka elevers motivation: Självkänslan, man kan tycka att det är tråkigt. Man kan känna sig misslyckad, det syns när jag gör fel. Ja, stämningen i gruppen, är det förlåtande eller tillåtande klimat, eller är det kommentarsklimat där man hela tiden ska skratta åt någon och sådär. Så det är jättemånga faktorer. Men det stora tror jag nog är, att har man en sådan grupp där det är ett bra klimat, då tror jag steget är mindre för de som har låg motivation att komma med. - Nico

Om det då är en aktivitet som de tycker är rolig, eller känner sig trygg i kanske, gör att de blir mer motiverade, eller tvärtom, om de känner sig otrygg gör att de blir mindre motiverade. Jag tror att de inte vill göra bort sig, och då kan de bli mindre motiverade - Kim

Det blir automatiskt så att de tittar på varandra för att man ser *“ja men hur duktig är inte han i ringarna, det kommer jag aldrig att klara”*, men så jämför de inte varandra på matten. Det är klart att eleverna har en känsla för vilka som är bra på matte i gruppen, men jag tror inte att de känner den pressen för att man ser inte det så tydligt som man gör på idrotten. - Lo

Med äldre elever skulle jag säga att det är deras självförtroende som sviker. Exempelvis att elever med dåligt självförtroende, inte fått en grund i någon specifik aktivitet vilket gör att de nästan tror att det är för sent att börja lära sig. - Ellis

När det är i idrottshallen tror jag att det finns några fitnessbaserade teman som vissa elever känner sig lite nervösa eller obekväma i. Speciellt om det är kanske någon form av träning och de inte känner sig så vältränade eller starka, och speciellt om det är framför klassens elever. - Charlie

Man är rädd, osäker, otrygg, man ser sig som att man inte kan. - Billie

En stor orsak tror jag handlar om dåligt självförtroende, när de kommer till vissa teman. Det kan vara en elev som är bollrädd, har nästan på förhand bestämt för sig att den är bollrädd, och känner inget självförtroende på grund av den anledningen. Ett annat exempel i springlekar där en elev kanske inte är så snabb så kanske man känner att man inte vill delta på det för att man inte är bra på det. - Sasha

Sasha och Billie tillägger:

Osäkerhet kan vara en grej, de vet inte riktigt vad som förväntas så där måste man som lärare vara tydlig med att visa och ge tydliga instruktioner. En annan grej som jag inte upplever jättemycket som ändå spelar in väldigt mycket är psykisk ohälsa. Det kan vara saker som att man inte har de bra hemma, eller inte mår bra i sig själv och de kan påverka eleverna till att vara omotiverade. - Sasha

Så att prestera med kroppen, bli bedömd för det man gör, det är ju otroligt egentligen galet sådär. Det är ju en pressande situation för elever, *“här kommer jag med min kropp och den ska göra saker.”* Till skillnad från SO-prov. *“Ja men jag pluggade inte så mycket, skit i det”*. Men jag är ju min kropp liksom, så på det viset är ju idrottsämnet svårt. - Billie

6.2 Hur arbetar lärare för att främja motivation hos elever till att aktivt delta i undervisningen i ämnet idrott och hälsa?

6.2.1 Lärares strategier för att främja motivation

Samtliga lärare försökte på något sätt arbeta för att främja motivation hos elever till att aktivt delta i undervisningen. Mika nämnde bland annat att det var av vikt att lärare tänkte på vilka ord de använde i sin undervisning. Kim påpekade också att ordvalet bör tänkas igenom vid feedback.

Ja men min användning av ord, vara försiktig med ordvalet i exempelvis dans, där elever kan bli mer motiverade om man i stället för dans använder röra sig till musik - Mika

Om jag ger feedback, eller ja berömmar, då försöker jag verkligen säga vad eleven gör bra. Och inte bara *“ja men bra, snyggt”*. Utan mer *“det där var ju kanon, just det där som du gjorde med armen nu”* - Kim

Flera lärare påpekade också att upplägg, introduktion och mål var av vikt.

Vi försöker ju när man presenterar ett område att visa så tydligt som möjligt vad är målet, vilka förväntningar finns. Jag tänker att man är tydlig med förväntningar, vad ska vi göra under lektionen, vara tydlig med *“vad är ett aktivt deltagande?”* Det är inte att jag är ombytt och sedan sätter mig. Var tydlig med vad det innebär att delta aktivt. - Nico

Squash liksom, ja jag är jättedålig på det, men jag måste fortfarande se till att min

introduktion till squash är attraktivt för att inte tappa alla elever och det gäller liksom vilket ämne som helst, liksom rörelse, utomhusvistelse, orientering och livräddning. Det är väldigt viktiga delar som behöver få ett bra intro. - Mika

Vara tydlig med upplägget, vad har vi och varför. Så att de vet att det kommer komma något kul. Inget roligt för en dansare att bara se bollspel i början liksom, då måste de få veta att det kommer något kul senare. Tydlig med upplägg, här är du nu - hit ska vi. Tydlig med att man bara jämför eleven med sig själv i sjuan kontra nian, inte med någon annan. - Lo

Jag jobbar mycket med förkunskaper att eleverna får känna att de har kunskaper om någonting innan de provar på det. Flipped classroom till exempel. Eller att man håller på med ett område flera lektioner för att bygga upp färdighet. - Ziggy

Numer lägger jag väldigt mycket tid till, hur ska jag uttrycka mig, del för del för del, inte helhet. Inte spel hela tiden, utan då kan det vara att en och en. Jag radar upp dem, en kon, en boll, två och två turas de om fram och tillbaka. Sedan får de passa med varandra två och två. Sedan kanske de får passa med varandra tre och tre. Och sedan delar jag upp i smålagsspel och så nivåindelar jag ganska hårt. Och efter det, efter några lektioner, då sammanför ja det till ett stort spel och det, det funkar hyfsat faktiskt. Så jag tänker att, min plan är att de ska lära sig, de ska bli trygga någorlunda, de ska känna att de kan - Billie

Billie fortsätter och lade även tyngd på att det var viktigt att eleverna förstod att saker behöver göras, något som även Amel och Kim talade om.

Jag vill få skolan överlag att eleverna ska se att de går till jobbet och jobbet går man till, och när man har gjort klart jobbet så klappar man sig på axeln och säger bra jobbat. Så jag vill få in att, ja men det är inte alltid kul utan det här ska göras, de här sakerna behöver vi gå igenom. Och är det kul eller inte, motiverande eller inte, det spelar ingen roll. Det ska göras. - Billie

Ja alltså, allting är inte roligt i livet. Ibland behöver saker göras liksom, och på något sätt behöver ju eleverna lära sig det också. - Amel

Men samtidigt så tror jag också att man måste vara tydlig med vad det är som gäller, och ibland liksom "*ja men nu ska du vara med*". - Kim

En rad lärare talade också om vikten att eleverna får känna att de lär sig och lyckas.

Det är viktigt att man lyssnar in eleverna, att man ser eleverna och skapar en undervisning som är inbjudande för alla. Att alla kan känna att de kommer till idrotten och ändå kan lyckas även

om man inte gör själva den aktiviteten som är på idrotten men att man kan hitta andra saker att göra eller att man bygger upp någonting. - Ziggy

Men jag tror att skolorna. Man attackerar problem fel. Man tror såhär att, ja men de måste börja må bra och sedan ska de delta. Men jag tror att man kan inte må bra om man inte är med, om inte lyckas, om man inte klarar skolan. Det gäller egentligen alla ämnen, särskilt idrott. Och man kan aldrig gå den vägen, man måste få elever att lyckas att klara saker, att delta och då kanske man kan börja må dugligt. Och de jag försöker och de jag jobbar, kämpar jättemycket med är att på olika sätt träna, peppa. - Billie

Till exempel har vi några grupper nu där vi lärare diskuterar nu att det viktigaste kanske inte är att göra exakt det vi tänkt, utan det viktigaste är att få gruppen att lyckas. Och då anpassar man aktiviteten så att vi TROR att de ska lyckas. Då kan man ge dem beröm och så lyfter elevernas självkänsla till nästa lektion. – Nico

Alex hävdade också att det är viktigt att ens egen undervisning revideras och bearbetas.

Sen så hör man ju vad elever tycker och tänker, att nej det här var skit, ja då måste jag ändra mig. Jag måste vara en sådan lärare som kan ta åt mig, för kör jag på i samma ekorrhjul då tycker inte jag att jag är en bra lärare när jag kommer till det stadiet. - Alex

Ytterligare strategier som användes var till exempel att genomföra mer ovanliga sporter, använda digitala hjälpmedel eller att delta till viss del själv.

Digitala verktyg där eleven kan se sin utveckling i exempelvis redskap. - Lo

Beroende på vad man har för aktivitet kanske, om man har gymnastik så kanske man har en dator uppställd med klipp som man kan titta på om det är ringar eller vad det är för övning. - Ziggy

Sedan märker jag ju att om man är med själv så blir de ju sjukt motiverade och taggade och det ja, det är sjukt stor skillnad faktiskt ibland. - Kim

Jag gör många saker, olika saker och ser då till att alla får en chans att visa vad de kan göra liksom. Ja det här är kanske lite mer i detalj då, men i detalj då, så brukar jag när jag skapar en undervisning, så brukar jag göra saker som är ganska udda, som jag vet att folk inte helt enkelt gör på vardagarna som Lacrosse eller Ultimate Frisbee, sådana sporter som i vår värld är nischade. Det innebär då att det här är nytt, det har vi inte sett förut, alla är på samma nivå. Det gör ju saken lite mer intressant tycker jag än att jag har en fotbollsundervisning. - Mika

Flera lärare ansåg också att skapandet av normer och ombytessituationer var något som bör has i beaktande, samt ett trygghetsarbete.

Jag tror att det blir en klassgrej lite grann, eller norm eller vad man ska säga. *“Ja men han byter inte om, då behöver inte jag byta om.”* Och får man då rätt person att börja byta om och delta, ja men ännu mer aktivt, då tror jag att det sprider sig - Kim

Om man tar sig tid och fråga *“vad är det som är jobbigt?”*, då är det nästan alltid ombytet som är jobbigt. Och då försöker man lösa det på något vis som att man kommer ombytt den dagen så att man slipper byta om, eller att man kommer och byter om någon annanstans innan. Och det kan till exempel vara uppe i hemkunskapen och sedan löser vi det även med att de kan gå tidigare och byta om så att de är klara när klasskompisarna kommer. Jag har haft elever som byter om i mitt omklädningsrum och så vidare. Kan man anpassa ombytessituationen så har det löst ganska mycket, för det är ett problem för många. - Lo

Sedan är det ju viktigt att liksom, ja jobba med tryggheten. För mig är det viktigt att eleverna liksom känner sig hemma, att de kan vara sig själva och befinna sig i en trygg miljö. - Amel

Alltså man måste ju verkligen, tycker jag som lärare, vara försiktig med sin makt och bemöta eleverna ödmjukt. Det tycker jag. De är ju faktiskt i tonåren också, så i största delen handlar det om att försöka skapa en så trygg miljö som man kan. Ja men, att det är okej att vara på lektionerna. Man ska vara trygg där, ingen ska utsätta mig för skit och jag har chans att lära mig grejer. - Billie

Några lärare var inne på samma tråd när de diskuterade hur fördelaktiga förutsättningar för elevers motivation kan skapas. Där diskuterades bland annat att individanpassa undervisningen genom att möta elever där de befinner sig samt att ge elever en känsla av självbestämmande.

Men en grej som jag använder mycket av som jag blivit bättre på genom åren är differentiering. Det innebär att man utgår från elevernas förutsättningar och skapar en miljö och aktiviteter som tillåter alla att lyckas utifrån den nivå man befinner sig på. - Sasha

Jag jobbar mycket med delaktighet. De får vara med och påverka och välja aktiviteter och sedan styr jag det naturligtvis men de får vara med och önska. Ibland kör jag önskelektioner som det är elevdemokrati som beslutar hur lektionen blir. – Ziggy

Ja, att ge elever så många alternativ som möjligt. Eller inte nödvändigtvis ge dem fria händer men att låta elevernas känna att de påverkar lektioner. Det kan vara något så enkelt som att få välja musik som kan påverka motivationen då de åtminstone får styra lite av lektionen som kan öka deras intresse. – Ellis

Att ge makt åt eleverna att de får ta eget initiativ, det är det är nog mest specifika strategin som funkar. - Mika

6.2.2 Lärares roll och profession till att motivera elever

Många lärare nämnde vikten av att vara professionell. Utifrån lärarnas bakgrund och intresse menade flertalet informanter att detta kunde spegla av sig i undervisningen och på elevers motivation, men samtliga menade samtidigt att det är av vikt att visa entusiasm till all undervisning.

Man försöker alltid vara professionell i ämnen och sätta sig in i teman som man inte behärskar. Men jag är övertygad att jag lär ut bättre fotboll än dans och gymnastik till eleverna. Så ja, det påverkar. - Sasha

Jag tror såhär. Att om de ser att man kan och att man kan hjälpa dem på många olika sätt, då tror jag att de märker att man kan någonting. Man kan det de håller på med och har varianter hela tiden, har femtioelva saker i bakfickan "*tänk såhär, gör såhär*" och då är ju den bakgrunden man har, att man är trygg i det man undervisar, det ger ju jättemycket. Jag är helt säker på det, det avspeglar sig till eleverna. - Nico

Det jag är absolut bäst på som idrottslärare, då är det ju bollsporter. Jag går ju inte omkring och tycker att jag är världsmästare på dans och sådär. Jag kan ju tycka att "*oj, ska de ha mig, de borde ha någon som är lite bättre*". Jag älskar ju bollsporter, jag är trygg i det och jag tror att jag är mer entusiastisk när jag ska ha det. Det är klart att det du gillar och är bra på, det är klart att det smittar av sig. - Billie

Det tror jag absolut att det kan ha en inverkan på motivationen att man kan ta lite exempel från sina egna erfarenheter både övningsmässigt men också att det här kan hända om man inte gör det här eller vad det nu kan vara, det tror jag absolut har en stor inverkan. - Ziggy

Jag har ju spelat fotboll mest, och då känns det som att, ja men dels kanske man går in i en trygghet i det, som gör att de (eleverna) känner en trygghet och då kanske ökar motivationen på något sätt. Och sedan tror jag att om man är bra på grejerna, och kan visa bra så tror jag också att det kan öka motivationen. Hos eleverna som kanske främst är duktiga, tror jag. - Kim

Vidare var det några informanter som menade att ens egna intressen inte hade någon större påverkan på elevers motivation

Nej, det tror jag inte nej. Det är mest att det beror på, eller helt enkelt hur jag framför undervisningen liksom. Jag kan vara hur jag kan vara hur kunnig på volleyboll som helst men om jag inte presenteras på ett attraktivt sätt så kommer jag tappa elever så är det samma sak de här squash liksom, ja jag är jättedålig på det men jag måste fortfarande se till att min introduktion till squash är attraktivt för alla så jag inte tappar elever. - Mika

Det är mer kvaliteten på undervisningen som påverkar elevernas motivation skulle jag säga. Om du har planerat och genomfört en riktigt bra lektion så kommer du kunna suga in elever, som vanligtvis inte är motiverade, till att bli lite mer motiverade. Om du har en undervisning som du inte har så mycket egen erfarenhet kring och inte planerar den bra så kommer de att synas hos eleverna. - Ellis

Jag har en fotbollsbakgrund, och jag har ju aldrig fotboll, så det vet jag inte. Däremot gillar jag ju bollsporter överlag och jag har ju bollsporter, och då kanske jag brinner lite mer för det och det kanske i sig påverkar eleverna. Fast å andra sidan tycker jag att bollsporter är en ganska stor del, alltså många tycker att det är väldigt roligt, så det skulle antagligen tycka att det var roligt även om inte jag tyckte att det var väldigt roligt också. - Lo

Några informanter menade också att det skiljer sig mycket mellan elevgrupper och att det då ingår i lärares profession att kunna anpassa sig efter elevgrupper, för att öka elevers deltagande och motivation.

I vissa grupper har man en helt annan planering än den vanliga, för de klarar att arbeta lite mer självständigt. Och ibland går det inte hur man än gör. Det är ju några grupper som man känner att man inte når ändå, men så är det. Men har man en svår grupp så gäller det att se till att de lyckas. Den gruppen kanske ändå känner att de alltid misslyckas, så får de känna att de lyckas tror jag att de kan lyfta utifrån det och då kan man jobba vidare. Då kan man nå ganska långt. - Nico

Vissa kan man vara mer hård mot kanske, vissa är ju lite känsligare, man måste prata lite olika med olika elevgrupper och olika elever typ. Ja men vissa som kanske har hållit på med bollsporter kan man ha en liten sådan jargong kanske, eller att man kan vara mer rakare. Typ i basket skämta "*men vafan, den där sätter ju jag enkelt*". Men ja, jag vet inte. Men mot vissa måste man peppa "*ja men försök igen, man kan inte direkt, man lär sig genom att försöka.*" - Kim

Som sagt så behöver jag försöka göra undervisningen rolig för alla och försöka hitta sätt att nå till alla elever och deras behov. - Charlie

Vissa elevgrupper kan man prata med ganska mycket och så där, och ha ganska långa genomgångar. Medan andra grupper måste man nästan sätta igång någonting direkt där de får en aktivitet och sen kanske prata under tiden, korta och snabba svängar. Så det ju klart att dynamiken i elevgruppen spelar roll. – Robin

6.2.3 Relationsskapande

Ett annat vanligt svar hos informanterna var vikten av att skapa relationer med eleverna för att som lärare ha möjlighet till att öka deras motivation.

Sedan så framför allt en annan superviktig grej för att få dem motiverade är att jag försöker bygga relationer med dem, försöker vara närvarande när de kommer till lektioner. Prata med dem om deras intressen och på så sätt nå de elever som kanske inte tycker idrott är de allra roligaste – Sasha

Alltså jag ser så här, man måste utstråla någon sorts glädje, träffa dem, möta dem, snabbt som fasen lära sig namnen så att de blir personer. Alltså att man bekräftar dem. Jag har lite småknep, alltså vet man att man har elever som är lite såhär, kan man försöka koncentrera sig på *“oj har du nya dojo?”*, you name it, bara för att bekräfta dem. Och om man är lite halvsportsörd kan man vara med lite på banan om de gjort någonting. Någon kanske håller på med hästar eller någonting, man kommenterar att man överhörde något samtal. *“Jag hörde att du skulle göra det och det, hur gick det?”* och sådär. - Nico

Jag kan säga att jag har lärt mig att vara lite mer förstående och det va jag kanske inte i början som lärare. Jag var lite som *“varför är ni inte med, detta är en rolig lektion, det här är ett roligt ämne”*. Jag insåg att, du vet, att det inte riktigt löser problemet så i grund och botten försöker jag vara lite mer som jag sa innan, sätta mig i deras skor och försöka förstå vad som händer och gå in i deras tankesätt. Försöka att utveckla en relation med dem och prata om vad vi kan göra för alternativa lektioner - Charlie

Det är ju inte bara i hallen man skapar en relation till eleverna utan det är också i korridoren för där är elevernas *“hemområde”*. Sitter jag och pratar med eleverna i korridorerna så kan man få en helt annan relation med dem som kan främja deltagandet i skolan. - Alex

Att bygga goda relationer med alla mina elever är viktigt. Det tror jag egentligen mest på, att bygga upp en relation där man har ömsesidig respekt mot varandra liksom. - Robin

6.2.4 Om inte elever deltar, hur går lärarna tillväga då?

Informanterna nämnde flertalet gånger att elever väljer att inte delta i undervisningen av olika anledningar och delade med sig av hur de då försöker motivera elever till att delta. Att exempelvis motivera med betyg var ett vanligt förekommande, lärare upplevde också att elever även kunde motivera sig själva med betyg för att på egen hand delta.

Och sedan går det att motivera via betyget, det kanske är den sämsta vägen för att öka motivationen tycker jag. Men som med simningen, det ska göras annars får du inget betyg. - Kim

Jag kontaktar elever genom att skicka mejl eller så försöker jag haffa dem i korridorerna och säga: *“jag såg inte dig på idrotten idag, skulle du kunna komma nästa vecka? Det här är viktigt så att du kan få betyg i ämnet”*. De kan också vara att om man nämner att det är en del av betyget eller att deras inaktivitet påverkar betyget brukar de ge frukt liksom - Mika

Just nu i årskurs nio är det lite lättare eftersom det lättaste sättet att motivera, eller nej inte det lättaste, men ett enkelt sätt att motivera dem är att påminna dem om deras betyg då de får deras slutbetyg i år. Så de vill få ett bra betyg för att komma in på ett bra gymnasium. - Charlie

Det är ju klart att alla älskar inte dans, men de vet ju att det är en del av betyget, så då är även de här som inte älskar dans men har betygsmotivationen, ja då kommer de alltid att göra sitt bästa för att det påverkar betyget. Så att för en del är ju betyget motivationen. - Lo

Vidare var det ett vanligt förekommande att samtala med elever för att få en förståelse för varför eleven inte väljer att delta. Dessutom synliggör vissa lärare att de bryr sig om eleven genom att visa en besvikelse om elever inte deltar i undervisningen.

Man får föra ett samtal, inte en diskussion utan ett samtal, med eleverna om varför eleven har de här tankarna. För jag tror att om man då sätter sig i en diskussion med eleven så tror jag att det blir en större svårighet att få eleven att delta. - Alex

Nej men samtala först med eleven. Titta på vad det är som gör att man inte deltar. Tänka steget framåt. Ju yngre barnen är, ju mer kan man ha den här tydligheten *“det här gäller”*, men ju äldre de blir, handlar det om att skapa förtroendekapital, samtala och tänka framåt. - Nico

Jag har upplevt ibland att några kan motiveras om jag påvisar att jag vill att de ska vara med. Jag förväntar mig att de ska vara med, blir besviken om de inte är med och eleverna vill ha med skorna för annars blir läraren så less på oss, eller något sådant. Så, att hela tiden ha en inre motivation är svårt tror jag. - Billie

Det är en väldigt känslig ålder där det händer mycket för dem, så samtal med eleverna, kolla vad det är som ligger bakom och då är kanske inte bästa saken är att pressa dem till att delta, att de måste göra det här, utan *“kolla vid sidan av så hoppar du in när du känner att du kan eller vill.”* - Robin

Jag försöker ta reda på varför de inte deltar, det är egentligen de första jag gör. Ibland vet man ju svaret redan från början. Men har man sådana som sitter på bänken försöker man prata med eleverna och luska fram vad anledningarna kan vara. Beroende på svaren så försöker man såklart få dem till att vara med igen, eller inte vara med beroende på situationen. Så prata med eleven framförallt, det första man gör. Nummer två är att om man inte får något svar får man själv komma med förslag på vad eleven ska göra. - Sasha

Precis som Sasha diskuterar, behöver lärare även kompromissa för att öka elevers motivation. Detta är också något flera andra informanter nämner:

Det kan bero på eleven, det beror på situationen. Ibland kan du göra en deal med eleven som att ta en paus en liten stund och sedan komma tillbaka. - Ellis

Jag försöker motivera på något sätt genom att prata med dem enskilt, peppar, kanske hitta problemet varför. Varför den inte vill delta och sådär, så där alltså, jag tror ju mycket på trygghet. Jag vill inte vara en sån där lärare som är auktoritär *“nej! Du SKA vara med”*, utan mer som, ja men hitta en väg tillsammans. Och då kan det vara att *“ja men du kanske är med på halva lektionen, på den här delen”*. Ibland försöker jag verkligen *“ja men testa de här”*, men ibland har eleven bara bestämt sig och då är det jättesvårt vad man ska göra. - Kim

Jag trycker fortfarande verkligen på att de ska delta och försöker bara erbjuda lösningar som kan få dem att känna sig mer bekväma som *“okej vad sägs om det här, du kan komma till simhallen med oss alla men de andra barnen kommer att simma först och sedan kan du vänta och sedan kan du simma efteråt”*. Så något sånt bara för att de ska känna sig bekväma. Jag försöker bara hitta en kompromiss med vad som känns mest bekvämt. Eleverna ska veta att vi har en tid efter skolan, de kan komma och träna lite mer då. Försöka få dem att engagera sig på andra sätt. - Charlie

Kan man komma fram till någonting tillsammans så tycker ju jag att det är det bästa sättet.
Man får vara lite beredd på att vara lite flexibel och anpassa - Lo

Om elever upprepade gånger väljer att inte delta i undervisningen lyfte flera informanter att de behöver samverka med vårdnadshavare.

Ibland blir det något som behöver kontaktas hem, ibland ta upp att det kommer inte finns sätt att bedöma dem om de inte slutar med vad de gör. Beror igen lite på situationen. - Ellis

I en lektion kan jag tänka såhär att ja, ”*men om du väljer att inte vara med då får du sitta här och sedan får jag prata med dig och eller föräldrar*”, ha lite kontakt med mentor, jag försöker ändå vara, vad ska jag säga, både lärare och medmänniska liksom. - Billie

I detta jobb måste man vara jobbig, man måste kommunicera med eleven, vårdnadshavare, mentorer, rektor i värsta fall och och liksom både mejl och ringa och säga liksom att det här är viktigt. - Mika

Ibland stöter jag på elever som jag inte når fram till och har svårt att hitta lösningar som de då skulle gå med på. Jag brukar liksom sällan behöva, men kommer jag till den punkten att jag inte vet riktigt vad jag ska göra för att få med elever i min undervisning och testat allt möjligt, så kontaktar jag vårdnadshavare och försöker hitta en lösning liksom. – Amel

7 Diskussion

7.1 Metoddiskussion

En kvalitativ ansats valdes till denna forskningsstudie då syftet med studien var att det skulle undersöka ett djupare plan, till skillnad vad som skulle ha skett om en kvantitativ ansats använts. Den kvalitativa metod som användes var semistrukturerade intervjuer. Intervjuer valdes då informanter skulle ges chansen till att svara mer fristående, där de själva också kunde delge egna erfarenheter inom forskningens undersökningsområde. Detta hade dock även kunnat genomförts genom en etnografisk studie, då såväl observationer som intervjuer hade kunnat utföras. Detta hade också varit relevant då observationer och intervjuer dessutom hade kunnat jämföras med varandra. Etnografiska studier tar dock tämligen lång tid, något som har varit ytterst begränsat i denna studie (Christoffersen & Johannessen, 2015).

Som kan ses valdes semistrukturerade intervjuer. Två andra intervjumetoder som studien hade kunnat använda sig av är ostrukturerade intervjuer samt strukturerade intervjuer. Fördelen med semistrukturerade är, som nämndes tidigare, att informanterna får möjlighet till att svara med en större frihet. Vidare utgår en semistrukturerad intervju från en intervjuguide, vilket medför att vi som forskare har en gemensam utgångspunkt att förhålla oss till. Just denna gemensamma utgångspunkt kan anses viktig då vi är flera forskare. En tänkbar nackdel med semistrukturerad intervju kan vara att det kan ske misstolkningar eller att viktig information från informanterna kan sällas bort, vilket är något som kan ske även i ostrukturerade samt strukturerade intervjuer. Det kan även tänkas vara problematiskt om intervjun inte går i rätt riktning och att samtalen istället svävar in på mindre relevanta ämnen. Om dessa situationer uppstår är det upp till intervjuaren att på ett smidigt sätt få samtalet att återgå till det väsentliga. Ses det till en ostrukturerad intervju utgår inte denna från någon intervjuguide, vilket medför en risk att forskarna i fråga ställer olika frågor. Vidare löper forskare vid en ostrukturerad intervju en större risk att omedvetet påverka informanternas svar. En strukturerad intervju utgår däremot från en gemensam utgångspunkt, dock är denna utgångspunkt tämligen stängd vilket kan resultera i alltför lika svar. Den strukturerade intervjun kan däremot vara till fördel när studien genomförs av flera forskare då samtliga intervjuer innehar en större garanti att de utförs på ett liknande sätt, dock kan själva intervjun upplevas mer som ett förhör hos informanten, vilket möjligtvis kan påverka dennes trygghet och därigenom svar (Christoffersen & Johannessen, 2015).

När intervjuguiden utformades skedde ett noga övervägande av frågor där samtliga forskare delgav sina åsikter. Tanken var att intervjuerna i snitt skulle ta 35 - 40 minuter och alltför känsliga frågor skulle undvikas. När intervjuguiden ansågs klar, se bilaga 2, genomfördes en pilotintervju. Denna intervju kom dock inte att användas i studien då informanten i pilotintervjun inte uppfyllde samtliga kriterier för studien.

Vid rekrytering av informanter användes ett missivbrev, vilket kom att anpassas till viss del efter de olika informanterna, detta för att nå en mer personlig konversation med de olika lärarna. Missivbrevet (se bilaga 1) skickades ut till flertalet rektorer och lärare. Det visade sig dock svårt att rekrytera informanter då tämligen få svarade, trots detta lyckades studien nå det antal informanter som först var tänkt, där samtliga passade in på studiens kriterier. Vidare gav alla informanter relevanta och utvecklade svar, vilket också möjliggjorde att vi kunde stanna på just det förutbestämda antalet. Hade några av intervjuerna hållit en sämre kvalitet hade en rekrytering fått fortskrida för att generera så bra svar som möjligt på studiens frågeställningar. Kriteriebaserat urval ansågs vara mest lämpligt för studien då det förekom tydliga avgränsningsområden. För studien var det till exempel ytterst relevant att samtliga informanter var legitimerade lärare i ämnet IDH samt att de för stunden undervisade i ämnet IDH, vidare var ett kriterium att de arbetade i högstadiet. Det ansågs att detta var av vikt för att relevanta informanter skulle rekryteras. Till exempel var det just högstadiet som skulle undersökas, och därav krävdes tydliga kriterier kring högstadiet. Hade inte tydliga kriterier skapats hade risk för irrelevanta svar uppstått.

Något som kan anses fördelaktigt är att informanterna i denna studie är utspridda i stora delar av Sverige, vilket möjligen kan ge en lite bredare bild. Informanterna som deltog i studien kom såväl från södra, östra, västra som från norra Sverige (se tabell 1 i metodavsnittet). Informanternas erfarenhet inom läraryrket och om skolan är kommunal eller privat är också något som varierar, vilket kan anses positivt. Tänkas kan att både strategier och uppfattningar om bristande motivation kan variera beroende på erfarenhet och styrande aktörer bakom skolan, vilket i så fall kan synliggöras i denna studie. Vidare togs det ej hänsyn till kön då den skillnaden inte var aktuell för studien. Dessutom kan det upplevas som svårare att rekrytera kvinnliga lärare i IDH, vilket också på sätt och vis utgjorde en begränsning i denna studie.

Efter genomförda intervjuer påbörjades transkriberingen. Transkribering skedde inom 24 timmar efter genomförd intervju, detta för att inte riskera att viktig information föll bort.

Transkriberingen genomfördes med hjälp av Word-programmet *Diktera*. Under tiden som programmet transkriberade lyssnades intervjun igenom och eventuella felskrivningar rättades till. Därefter lästes transkriberingen igenom samtidigt som intervjun spelades upp, detta för att säkerställa att transkriberingen blev korrekt. Då *Diktera* kan resultera i vissa felaktigheter, ansågs det lämpligt att vara extra noga vid genomläsning av transkribering. Därav valdes det att göras på ovanstående sätt. *Diktera* användes trots dess bristfälligheter då studien var tidsbegränsad. Efter genomförd transkribering skapades en innehållsanalys där kondensering kom att användas. Kondensering fungerade i detta fall bra då det gav en tydlig överblick vad informanterna hade svarat för att därefter kunna skapa olika teman till resultatet. Med hjälp av dessa teman har senare studiens frågeställningar kunnat besvaras.

I studien har det noga tagits hänsyn till äkthet, trovärdighet och etik. Intervjuguiden utformades för att ge så trovärdiga svar som möjligt, men givetvis finns en viss risk att informanterna målar upp en bättre bild än vad som egentligen är faktum. Frågorna har dock varit relevanta i förhållande till studiens frågeställningar, vilket resulterar i en högre validitet. Ses det till etiska ställningstaganden har det tagits hänsyn till fyra etiska huvudkraven, vilket är viktigt ur flera synpunkter. Framför allt kan det anses viktigt för att informanterna ska känna sig bekväma med att de exempelvis är anonyma, detta för att minimera risken för oärliga svar. Något som möjligen kunde genomförts på ett mer optimalt sätt är tydligheten till informanterna att de senare kan få ta del av studien. Då detta i vissa fall kommunicerades ut på ett lite bristfälligt sätt, kan det möjligen ha påverkat informanterna till viss del. Till exempel kan de kanske ha blivit lite fundersamma kring om transkribering och citat verkligen sker på ett korrekt sätt. Detta har givetvis genomförts korrekt, men att också informera detta till samtliga informanter hade varit av fördel.

7.2 Resultatdiskussion

7.2.1 Undervisningsteman påverkan på elevers motivation

Något som kan ses i resultatet är att flera lärare upplevde att olika undervisningsteman kunde påverka elevers motivation negativt. Ett undervisningstema som återkommande nämndes var dans, där det dessutom syntes en signifikant skillnad mellan könen. Enligt flera lärare var det framför allt hos pojkar som dans kunde medföra en negativ påverkan på motivationen. Varför undervisningstemat dans har störst negativ påverkan hos just pojkar gavs det olika förklaringar till, men många menade att det kunde bero på individens intressen samt att det

fanns en jargong hos pojkar om att dans är töntigt. Ett annat undervisningstema som lärare menade kunde påverka elevers motivation negativt var bollspel, där en lärare också nämner att det då huvudsakligen är flickor som kan bli negativt motiverade av den ovannämnda aktiviteten. Ses det till studiens bakgrund kan det där läsas att Lindqvist (2010) menar att främst pojkar uppfattar undervisningstemat dans som något feminint, samt att homofobiska föreställningar kan vara ett faktum. Möjligen kan detta också vara grunden till att pojkar, enligt flera lärare, upplever dans som töntigt och läskigt. När det kommer till bollspel går det även här att läsa om könsskillnader i denna studies bakgrund. Alterman m.fl. (2012) menade att det finns en högre risk för inaktivitet hos flickor än hos pojkar när undervisningen består av racket- och bollspel. Varför det är på detta sätt kan eventuellt också ha sin förklaring i samhällsnormer och homofobiska föreställningar. Likt Larsson (2001) menar kan flickor, som exempelvis utövar olika sorters bollspel, stämplas som homosexuella, vilket möjligen kan överföras till liknande bollspel i ämnet IDH. Dock kan det också ses i resultatet att vissa lärare inte såg någon direkt skillnad mellan könen, något som snarare talar för vad Fröberg m.fl. (2016) påvisar, där de menar att det snarare beror på aktiviteten i sig.

Flertalet lärare menade också att själva undervisningstemat inte spelar någon roll för elevers motivation, utan de ansåg att det fanns andra aspekter som påverkade huruvida eleverna uppskattade undervisningstemat eller ej. Bland annat kunde elevers intressen spela in. Mageau & Vallerand (2003) menar att en inre motivation kan skapas när individer är intresserade av ämnet i fråga, vilket genererar en inre motivation. Individerna, i detta fall eleverna, kan vid dessa situationer känna en inre tillfredställelse att engagera sig i undervisningstemat och väljer därmed att delta i undervisningen såvida undervisningstemat passar just dem. Några lärare nämnde också att vårdnadshavares inställning till ämnet IDH kunde påverka elevers motivation till att aktivt delta i undervisningen. Detta är också något som kan ses i Pep-rapporten (2022), där de menar att vårdnadshavares koppling till att själva vara fysisk aktiva spelar en betydande roll i huruvida elever deltar eller ej.

Något som också var återkommande hos flera lärare var vikten av ett gott undervisningsklimat och att anpassa upplägget av undervisningen till såväl klass som individ. En faktor som nämndes var att anpassa undervisningens aktiviteter och uppgifter så att klasser och individer kan lyckas utifrån den nivå de befinner sig på. Detta är också något som går i linje med vad Säljö (2017) resonerar om, att elever lär som bäst när de är i den närmaste proximala utvecklingszonen. Att ett gott klassklimat är av vikt för att skapa motivation hos

elever kan speglas mot det som García-González m.fl. (2019) samt Gråstén m.fl. (2012) resonerar om, där de menar att ett uppgiftsorienterat klimat är att föredra då elever ges möjligheten att arbeta utifrån sin egen nivå. Vidare påtalade lärare att vissa aktiviteter helt undveks i undervisningen för att nivåskillnaden i klassen riskerade att bli allt för stor och en segregation riskerade att uppstå. När lärare gör på detta sätt kan det antas att chansen för ett uppgiftsorienterat klimat ökar, detta eftersom det uppgiftsorienterade klimatet motsats, ego-orienterat klimat, tenderar att skapa segregation i klassen.

Andra aspekter utöver undervisningsteman och utformning som lärare menade kunde påverka elevers motivation negativt var en rad olika psykiska aspekter, däribland elevers självkänsla. Flera lärare påtalade hur elever upplever att de inte kan, att de är rädda för att misslyckas och känner sig misslyckade eller att de ser sig själva som icke lärande individer. Elevers självkänsla är också något som är återkommande i denna studies bakgrund, bland annat menar Burgueno m.fl. (2020) att elever kan ha en bristande självkänsla inom ämnet IDH. Raustorp (2013) anser också att självkänsla kan delas in i fyra delar, där en är vad eleven själv tror sig klara av att göra. Detta är något som i lärarnas svar tydligt framkommer som en problematik inom ämnet IDH, att flertalet elever har en såpass bristande självkänsla att de inte tror sig klara av en rad undervisningssituationer. Vidare talar Raustorp (2013) om hur elevers självkänsla kan stärkas, där han nämner två olika vägar. En väg är att stötta elever ovillkorligt, det andra är att minimera jämförandet mellan elever. Just jämförandet mellan elever kan här menas vara intressant, detta eftersom flera lärare i sina svar tog upp denna problematik, att elever tenderar att jämföra sig med varandra. Här kan det möjligtvis återigen ses till de olika klassrumsklimaten som García-González m.fl. (2019) och Gråstén m.fl. (2012) resonerar kring. I ett ego-orienterat klimat tenderar jämförelsen mellan elever att bli större, till skillnad mot det uppgiftsorienterade klimatet. Skapandet av klassrumsklimatet i undervisningen i ämnet IDH kan därmed anses vara av stor vikt. För en förbättrad självkänsla hos elever kan det dessutom vara viktigt att implementera ett tämligen förlåtande klimat med en betydande gemenskap i klassen. Råder det ett gott klimat med en bra gemenskap kan det tänkas att elever vågar att misslyckas, utan att det påverkar självkänslan och att de känner sig misslyckade som individer. Ryan & Deci (2015) diskuterar också SDT och huruvida den personliga utvecklingen kan samspela med olika sociala sammanhang, för att därigenom påverka motivationen positivt. Förekommer ett tämligen förlåtande klimat kan det tänkas att det sociala sammanhanget i fråga kan komma att påverka elevers motivation och utveckling på ett positivt sätt. Vidare kan det uppgiftsorienterade klimatet leda till en mer individuell

feedback (García-González m.fl., 2019), vilket eventuellt kan tänkas påverka elevers självkänsla positivt då lärare kan stötta elever och deras utveckling på ett annat sätt. De kan, liksom Raustorps (2013) resonemang, möjligen på ett enklare sätt stötta sina elever ovillkorligt.

Ytterligare faktorer som tyder på en bristande självkänsla hos elever i ämnet i IDH kan vara simundervisningen. Flera lärare nämnde simning som ett tämligen problematiskt moment, där förklaringarna ofta löd att det var jobbigt att visa sig i lite kläder samt att dusch var ett måste. Lärare nämnde också att när simundervisningen anpassades till mindre grupper tenderade fler elever att delta i undervisningen. Tänkas kan att elever vid simundervisning jämför sig med varandra rent kroppsligt, vilket lärare minimerar när de delar upp klassen och undervisningen i mindre grupper. Att minimera jämförandet är också något som Raustorp (2013) resonerar om som positivt, vilket kan ses ovan. Diskuteras kan dock om elever också väljer att delta i simundervisningen just för att detta moment är såpass betydelsefullt för slutbetyget i IDH. Likt Burgueno m.fl. (2020) menar kan elever inneha en yttre motivationsprofil, med andra ord en yttre påverkan till att delta i undervisningen. I detta fall kan det möjligen handla om just betygen, en yttre motivation som kan främja deltagande.

Diskuteras kan också varför just självkänslan tydligt träder fram i just ämnet IDH. En lärare nämner att elever kan känna sig mer utsatta då de är sina kroppar. Läraren resonerar vidare att det i ämnet IDH presteras med kroppen och att det därav blir ytterst tydligt vad eleven klarar respektive inte klarar. Det blir inte bara tydligt för andra elever, utan även för eleven själv. Tänkas kan att självkänslan i hög grad blir påverkad när elever inte klarar olika moment rent kroppsligt, då elever är, liksom läraren i fråga säger, sin kropp. Läraren jämför också IDH med andra skolämnen, där ett misslyckat prov i exempelvis historia kan bero på att eleven i fråga inte läste på tillräckligt. I IDH däremot har våra kroppar till viss del begränsningar i vad de kan göra.

7.2.2 Lärares strategier för att främja motivation hos elever

Flera lärare påpekade vikten av att vara tydlig i såväl förväntningar som instruktioner för att främja motivation och aktivt deltagande hos elever, vilket också är något som Skolverket (2022) resonerar om. Dessutom ansåg en rad lärare att det var av vikt att skapa inbjudande och intressanta aktiviteter för att skapa en motivation till den fysiska aktiviteten. Detta går också i linje med vad som kan läsas i kursplanen för IDH, där det står att upplevelser av

fysisk aktivitet i ung ålder påverkar mängden utövande av fysisk aktivitet som vuxen, där positiva upplevelser resulterar i en högre grad fysisk aktivitet (Lgr22, 2022).

Något som kan läsas i denna studies bakgrund är jämförelsen mellan den innovativa läraren och den traditionella läraren, där den innovativa läraren var att föredra. Prat m.fl. (2019) menar att den innovativa läraren bland annat bidrar till mer engagemang i undervisningen samt att elevers ansvar och delaktighet ges större utrymme, vilket i sin tur resulterar i en mer autonomistödjande undervisning. Just autonomi nämner Ryan & Deci (2000), vilket är av vikt för att öka välbefinnandet hos en individ. Detta är också något som flertalet lärare pratar om där det bland annat nämns att det är av vikt att elever själva ska ta ansvar samt att elever ska ges möjligheten att bestämma lektionens upplägg. Faktorer som ingår i den traditionella läraren kan ses som ovanligt bland de intervjuade lärarna, vilka enligt Prat m.fl. (2019) kan vara att läraren exempelvis innehar en högst kontrollerande inställning.

Cheon m.fl. (2012) resonerar även de kring lärarprofiler. Enligt författarna kan lärare inneha en kontrollerad lärarprofil alternativt en autonomistödjande lärarprofil. Den autonomistödjande lärarprofilen bidrar till att skapa meningsfullhet samt att de grundläggande psykologiska behoven i högre grad tillgodoses. Åtskilliga lärare resonerade även kring detta vid intervjuerna. Till exempel kan det ses att det är av vikt att elever får känna att de lyckas i undervisningen samt att elever behöver känna en trygghet och tillhörighet i såväl lärandeprocess som klassituation. Tänkas kan att trygghet, tillhörighet och meningsfullhet är av yttersta vikt för att en inre motivation ska skapas och att lärare då skapar denna form av miljö kan menas vara en tydlig strategi för att främja motivation hos elever, vilket också är något som Standage m.fl. (2012) anser.

Återgår det till de grundläggande psykologiska behoven (autonomi, kompetens och tillhörighet), är detta också något som Ryan & Deci (2015) resonerar om att det råder en skillnad mellan autonom motivation och kontrollerad motivation, vilka påverkar individer och elever på två olika sätt. Den autonoma motivationen innebär en egen, inre motivation, vilket är det som helst ska eftersträvas. Lärare som innehar en autonomistödjande lärarprofil alternativt en innovativ lärarprofil, kan därmed anses skapa den mest optimala form av motivation hos sina elever. Vidare ökar chansen att dessa lärare tillgodoser elevers grundläggande psykologiska behov. Detta är också något Cuevas m.fl. (2016) resonerar om,

där en högre grad av självbestämmande kan leda till ett ökat engagemang och intresse hos eleverna.

En annan tydlig strategi som återkommande nämns bland lärarna är att variera lektionsinnehållet och dess aktiviteter efter klass och individ. Mehmeti & Halilaj (2018) påtalar också vikten av detta då de menar att en optimal variation kan påverka elevers motivation positivt. Vidare menar även Aelterman m.fl. (2012) att lärare ska ha i åtanke att elevgrupper varierar, vilket då påverkar vilka aktiviteter som fungerar bäst. Flertalet lärare nämner att det i sin undervisning är viktigt att vara flexibel och anpassa undervisningen utefter varje individs förmågor och intressen. När det kommer till lärarnas egna intressen och erfarenheter upplevde flera lärare att de på ett enklare och bättre sätt kunde skapa variation i sin undervisning och motivera elever till att aktivt delta i undervisningen. Dessa lärare upplevde också att det var betydligt enklare att bryta ned moment och göra tydliga instruktioner för de teman som låg lärarna närmre till hands. Dock påtalade också flertalet lärare att det är av vikt att ha en positiv och professionell inställning även till de undervisningsteman som lärarna själva kände sig mindre bekväma att undervisa i. Att lärare på ett enklare sätt kan variera sin undervisning kan anses vara positivt, detta eftersom det då kan antas att fler elever aktivt deltar under lektionerna då möjligheten att befinna sig i den närmaste proximala utvecklingszonen ökar. Dessutom kan det menas vara av vikt att lärare innehar en positiv inställning oavsett aktivitet och undervisningstema då elevers upplevelser av IDH som sagt tenderar att påverka deras inställning till fysisk aktivitet senare i livet (Lgr22, 2022). Vidare kan det tänkas att affekter smittar och en positiv inställning hos läraren kan därmed möjligen bidra till mer motiverade elever, vilket också är något som lärarna i denna studie resonerar kring.

För att som lärare skapa sig fler möjligheter till att påverka elevers motivation är det många som nämner relation som en viktig stöttepelare i motivationsarbetet. Prat m.fl. (2019) nämner vikten av att uppmuntra till empati och sociala interaktioner som en stor del i lärarens roll. I denna studie nämns även självbestämmande och autonomistödjande undervisning återkommande, vilket trycker på att elever ska ges större ansvar i sin egen utveckling. Det är även ett antal lärare som nämner att det är effektivt att ge elever mer ansvar, vilket då kan tänkas att lärare måste lita på att elever gör det som förväntas för att nå de uppsatta målen. Att ge elever detta ansvar kan ligga till grund av ett längre relationsskapande med elever, vilket vidare tolkas som att det finns tillit, förtroende, trygghet och respekt mellan båda parter.

Trygghet och tillit är också något som Baker m.fl. (2008) menar skapas genom goda relationer mellan lärare och elev, vilket senare resulterar i förbättrade skolresultat. Även Sakiz m.fl. (2012) antyder att en god relation mellan lärare och elev bidrar till ökad känsla av samhörighet och elevers tro på sin egen förmåga.

För att även belysa den yttre motivationen som lärare tämligen ofta använder i de fall som elever väljer att inte delta i undervisningen, behöver lärare strategier för att nå fram till elever. Mageau & Vallerand (2003) förklarar den yttre motivationen som externa aspekter som påverkar elevers motivation till att delta i undervisningen. Motivationen består då inte av egen vilja, utan deltagandet är i stället en form av att elever vill ha betyg eller att dem känner skyldighet till att vara med. Det mest påtagliga bland lärare i studien var att betyget användes som en motivationsfaktor för att få elever att delta. Exempelvis kunde lärare hävda att elevers betyg påverkade om de inte aktivt deltog i undervisningen. Vidare påtalade några lärare att elever kunde bli motiverade till att delta genom att lärare samtalade med dem, där lärare kunde påvisa att de blir besvikna om eleven väljer att inte aktivt delta i undervisningen. Ytterligare faktorer lärare lyfte var kompromisser, där lärare och elever tillsammans kunde hitta en väg för att erbjuda lösningar där eleverna kunde känna sig bekväma att aktivt delta. Samtliga lärare var dock överens om att nå elever genom den yttre motivationen var den sämsta vägen att gå, men att det ibland behövdes för att få elever till att delta i undervisningen. Flera lärare i studien påpekade att de allra helst vill att elever ska hitta en egen inre motivation, där lärare kan vara en stöttepelare och hjälpa till för att elever ska nå denna form av motivation.

7.3 Slutsatser och implikationer

Det finns några undervisningsteman som utmärker sig, där ibland dans, bollspel och simning. Dock är det flera andra faktorer som spelar in på elevers motivation till att delta i undervisningen. Till exempel spelar intresse, självkänsla och klassrumsklimat stor roll. Det kan också ses en viss skillnad på kön.

Några återkommande strategier som användes var tydlighet, där tydliga förväntningar på elever samt bra instruktioner var av vikt. Vidare kan det ses att lärare varierar lektionsinnehåll till såväl klass som individ. Ytterligare en aspekt var vikten av att främja en klassrumsmiljö där elever känner trygghet och meningsfullhet. Något som i sin tur möjligen kan generera i

ökad autonomi, kompetens och tillhörighet hos elever. Skapandet av relationer mellan lärare och elev var även det en återkommande strategi för att motivera elever till att delta i undervisningen i ämnet IDH.

Något som kan anses vara ytterst intressant är det faktum att det vid intervjuerna inte ställdes någon fråga som specifikt handlade om kön. Samtliga lärare som resonerade kring motivation i ämnet IDH drog tämligen direkt en koppling till eventuella könsskillnader. Frågan som då kan ställas är om kopplingen mellan motivation och könstillhörighet kan vara betydelsefull i en sådan här studie. Detta skulle det med andra ord kunna forskas vidare om. Något som inte nämns i denna studie, som en aspekt i bristande motivation hos elever, är om det skiljer sig mellan olika socioekonomiska miljöer. Det skulle vara intressant att jämföra hur motivationen hos elever skiljer sig dels beroende på vilken socioekonomisk status skolan befinner sig i samt vilka förutsättningar skolan har i de aspekter som pengar avgör. Exempelvis kring vilka förutsättningar skolan har vad gäller idrottshall, material, utrustning och andra ekonomiska aspekter.

8 Referenslista

- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van Keer, H., Van Den Berghe, L., De Meyer, J., & Haerens, L. (2012). Students' Objectively Measured Physical Activity Levels and Engagement as a Function of Between-Class and Between-Student Differences in Motivation Toward Physical Education. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(4), 457-480.
- Baker, J. A., Grant, S., & Morlock, L. (2008). The teacher-student relationship as a developmental context for children with internalizing or externalizing behavior problems. *School Psychology Quarterly*, 23(1), 3–15.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1045-3830.23.1.3>
- Björklund, M., & Paulsson, U. (2012). *Seminarieboken: Att skriva, presentera och opponera*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Burgueno, R., Macarro-Moreno, J., Sánchez-Gallardo, I., Lirola, M. J., & Medina Casaubón, J. (2020). Analysis of Motivational Profiles on Sportspersonship Orientations in Secondary School Physical Education Students: A Self-Determination Theory-Based Perspective, *Journal of teaching in Physical Education*, 39(4), 518-526.
<https://doi.org/10.1123/jtpe.2019-0105>
- Cheon, S. H., Reeve, J., & Moon, S., (2012). Experimentally Based, Longitudinally Designed, Teacher-Focused Intervention to Help Physical Education Teachers Be More Autonomy Supportive Toward Their Students. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34(3), 365-396.
- Christoffersen, L., & Johannessen, A. (2015). *Forskningsmetoder för lärarstudenter*. Studentlitteratur.
- Ciubotaru, M., Leuciuc, F., & Pricop, G. (2019). Analysis of student opinions on the motivation of physical education lessons. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39(4), 124-138. <https://doi.org/10.29081/gsjesh.2019.20.2.10>
- Cothran, D. & Kulinna, P. (2014). Classroom management in physical education. I E. Emmer & E. J. Sabornie, *Handbook of classroom management*. (s. 239-260). Routledge Taylor & Francis group.

- Cuevas, R., García-López, L. M., & Serra Olivares, J. (2016). Sport Education Model and Self-determination Theory: An Intervention in Secondary school children. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 15(59), 30-38.
- Folkhälsomyndigheten. (2022). Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande. Hämtad 2022-11-18 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/>
- Fröberg, A., Raustorp, A., Pagels, P., Larsson, C., & Boldemann, C. (2016). Levels of physical activity during physical education lessons in Sweden. *Acta Pædiatrica*. DOI:10.1111/apa.13551
- García-González, L., Sevíl-Serrano, J., Abós, A., Aelterman, N., & Haerens, L. (2019). The role of task and ego-oriented climate in explaining students bright and dark motivational experiences in physical education. *Physical Education and sport pedagogy*, 24(4), 344-358. <https://doi.org/10.1080/17408989.2019.1592145>
- Generation Pep. (2022). Rörelse viktigt för barns fysiska och psykiska hälsa. https://generationpep.se/media/3216/2203_genpep_rapporten_a12_web.pdf
- Gråsten, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J., Watt, A., & Yli-Piipari, S. (2012). Prediction of enjoyment in school physical education. *Journal of Sport Science and Medicine*, 11(2), 260-269.
- Henriksson, J. & Sundberg, C. J. (2016). Biologiska effekter av fysisk aktivitet. I A. Ståhle (Red.), *FYSS 2017: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling* (s. 1-38). Skantz Distribution.
- Hortigüela, D., Hernando, A., & Sánchez-Miguel, P.A. (2017). Analyzing physical activities in the natural environment and their influence on the motivational climate of classes. *Journal of physical education & sport*, 17(2), 854-860. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.02130>

- Johansson, P., Kjellén, E., & Samuelsson, F. (2022). *Motivation som drivkraft i idrott och hälsa* [Examensarbete, Göteborgs Universitet]. Gothenburg University Publication Electronic Archive.
- Jonsson, L., & Fröberg, A. Strategier för att främja fysisk aktivitet hos barn och ungdomar under lektioner i ämnet Idrott och hälsa och organiserad idrottsverksamhet. *Idrottsforskaren* 2018; (1): 5-11.
- Larsson, H. (2001). Iscensättning av kön i idrott: *En nutidshistoria om idrottsmannen och idrottskvinnan* (Studies in Educational Sciences, 1400-478X) [Doktorsavhandling, Lärarhögskolan i Stockholm]. Digitala Vetenskapliga Arkivet. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:185372/FULLTEXT01.pdf>
- Lindqvist, A. (2010). Dans i skolan: *Om genus, kropp och uttryck* (Doktorsavhandling av Pedagogisk Arbete, 1650-8858) [Doktorsavhandling, Umeå Universitet]. Digitala Vetenskapliga Arkivet. <http://umu.diva-portal.org/smash/record.jsf?language=sv&pid=diva2%3A303675&dsid=-1883>
- Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet.* (2021). Skolverket. <https://www.skolverket.se/download/18.645f1c0e17821f1d15c2d8a/1632771917016/Idrott%20och%20h%C3%A4lsa.pdf>
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of sports sciences, volym* (21), 883-904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Mehmeti, I., & Halilaj, B. (2018). How to Increase Motivation for Physical Activity among Youth. *Sport Mont*, 16(1), 29-32. <https://doi.org/10.26773/smj.180206>
- Nyberg, G., Kjellenberg, K., Fröberg, A., & Lindroos, A. K. (2020). A national survey showed low levels of physical activity in a representative sample of Swedish adolescents. *Acta Pædiatrica*, 109(11), 2342–2353. doi.org/10.1111/apa.15251
- Prat, Q., Camerino, O., Castañer, M., Andueza, J., & Puigarnau, S. (2019). The personal and social responsibility model to enhance innovation in physical education. *Educació Física i Esports*, 6(136), 83-99. [Http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.\(2019/2\).136.06](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.(2019/2).136.06)

- Quennerstedt, M., Öhman, M., & Eriksson, C. (2008). Physical Education in Sweden - A national evaluation. *Education-Line*, 1-17.
https://www.researchgate.net/publication/260943516_Physical_Education_in_Sweden_-_a_national_evaluation
- Raustorp, A. (2013). *Fysisk aktivitet och fysisk självkänsla*. Kunskapsföretaget.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan R. M., & Deci, E. L. (2015). Self-Determination Theory. I J. D. Wright (Red), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (s.486-491). Elsevier.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26036-4>
- Sakiz, G., Pape, S. J., & Woolfolk Hoy, A. (2012). Does perceived teacher affective support matter for middle school students in mathematics classrooms?. *Elsevier Ltd*, 50(2), 235-255. doi: 10.1016/j.jsp.2011.10.005
- SFS 2010:800. *Skollag*. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800
- Skolinspektionen. (2018). *Idrott och hälsa i årskurs 7-9*.
<https://www.skolinspektionen.se/beslut-rapporter-statistik/publikationer/kvalitetsgranskning/2018/kvalitetsgranskning-av-amnet-idrott-och-halsa-i-arskurs-79/>
- Skolverket. (2022, 25 November). Stöd för ledarskap i undervisningen.
<https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/stod-for-ledarskap-i-undervisningen>
- Skolverket. (2015, 4 Februari). Motivation en viktig nyckel till elevers skolframgång.
<https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/artiklar-om-orskning/motivation-en-viktig-nyckel-till-elevers-skolframgang>
- Standage, M., Gillison, F.B., Ntoumanis, N., & Treasure, D.C. (2012). Predicting Students' Physical Activity and Health-Related Well-Being: A Prospective Cross-Domain

Investigation of Motivation Across School Physical Education and Exercise Settings.
Journal of Sport & Exercise Psychology, 34(1), 37-60.

Säljö, R. (2017). Den lärande människan – teoretiska traditioner. I U. P. Lundgren, R. Säljö & C. Liberg (Red.), *Lärande, skola, bildning: grundbok för lärare* (s. 203–263). Natur & Kultur.

Vetenskapsrådet. (2017). God forskningssed. Stockholm: Vetenskapsrådet. Hämtad 2022-12-01 från <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningssed.html>

Världshälsoorganisationen. (2022). *Physical activity*. Hämtad 2022-11-18 från <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

9 Bilagor

9.1 Missivbrev

Hej!

Jag är en student från Göteborgs universitet som nu ska skriva mitt sista examensarbete tillsammans med två studentkollegor. Arbetet kommer att handla om motivation i ämnet idrott och hälsa, mer specifikt hur lärare arbetar för att främja motivation hos elever. Vi vill även undersöka hur olika undervisningsteman eventuellt kan påverka elevers motivation till att aktivt delta. För att kunna besvara frågeställningarna är tanken att vi ska göra intervjuer, där vi nu undrar om du vill/kan delta? Intervjun beräknas ta cirka 35-40 minuter och kommer att spelas in för att sedan transkriberas. Intervjun är givetvis helt anonym. Ljudinspelningen kommer endast att användas till forskningen och raderas efter att forskningen är avslutad.

Tack på förhand!

9.2 Intervjuguide

Inledande beskrivning

- Forskaren presenterar sig
- Informera om projektet och vad man ska ställa frågor om
- Säga något om konsekvenserna att delta i intervjun
- Gå igenom hur man tänker dokumentera intervju och vad man gör med datamaterialet när projektet är avslutat
- Garantera anonymitet
- Informera om informantens rätt att närsomhelst avbryta intervjun
- Antyda hur lång tid intervjun varar (ca 20 minuter).

Allmänt

- Hur gammal är du och hur länge har du arbetat som lärare i idrott och hälsa?
- Vid vilket universitet har du studerat?
- Vilka ämnen är du legitimerad att undervisa i?
- Är du mentor för någon klass?

- Vilka årskurser undervisar du i?
- Vad fick dig att vilja arbeta som lärare från första början?

Introduktionsfrågor

- Vad innebär “deltagande” i idrott och hälsa för dig?
- Hur ser skolsituationen ut generellt när det kommer till att delta i undervisningen?
- I vilken utsträckning deltar elever aktivt i ämnet idrott och hälsa? förklara lite vad vi vill åt
- Vilka elever eller elevgrupper brukar enligt din erfarenhet delta/inte delta i undervisningen i idrott och hälsa? (Varför, hur osv).

Övergångsfråga

- Kan du berätta om tidigare erfarenheter/situationer där elever inte vill delta aktivt i undervisningen? (fråga vidare: typ hur hanterade du den situationen? Hur reagerade du när eleven gjorde så? eller liknande).

Nyckelfrågor

- Varför tror du att elever kan bli mindre motiverade till att delta?
- Vad tror du är den största orsaken till bristande motivation? Individens själv, undervisningstemat, läraren, klassen eller något annat? Svarar ofta att det kan variera, är en kombo osv.
- **Hur upplever du att elevernas motivation varierar beroende på undervisningstema?**
- Vilka undervisningsteman kan bidra till mest omotiverade elever och varför?
- Ser du om din bakgrund, erfarenhet och/eller kunskap kring aktiviteter/teman, har någon positiv/-negativ effekt på elevernas motivation? (*exempelvis en f.d fotbollsspelare har enklare att motivera elever inom bollspel men kanske inte har intresse eller kunskap kring gymnastik*)
- **Använder du dig av några strategier för att främja elevers aktiva deltagande?**
- Hur upplever du att olika elevgrupper kan påverka ditt arbetssätt?
- Hur agerar du när elever väljer att inte delta i undervisningen?
- Hur ser du på din roll som lärare när det kommer till att motivera elever?