



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

”Vart är era ombyteskläder?”

En kvantitativ studie om elevers
uppfattningar kring problematiken att byta
om inför lektioner i ämnet idrott och hälsa

Sofie Ask
Ämneslärarprogrammet med inriktning idrott
och hälsa på gymnasienivå



Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Kurs: LGID2A
Nivå: Avancerad nivå
Termin/år: VT 2023
Handledare: Andreas Fröberg
Examinator: Konstantin Kougioumtzis

Nyckelord: Elever, fysisk aktivitet, idrott och hälsa, ombyteskläder, omklädningsrum

Abstract

Idrott och hälsa är ett ämne där rörelse och fysisk aktivitet är centralt, trots det är det inte ovanligt att elever kommer till lektioner utan ombyteskläder. Bland annat beskrivs dusch och omklädningsrummen som ett orosmoment och en bidragande faktor till uteblivna ombyteskläder. Studien strävade efter att kartlägga varför elever inte byter om till lektioner i idrott och hälsa samt vad elever uppfattar att de är i behov av för att delta med ombyteskläder. Vidare var syftet att undersöka om det fanns något samband mellan ombyte i anslutning till lektioner i idrott och hälsa och kön, fysisk aktivitet och träning på fritiden samt inställning till ämnet. Studien utgick från en kvantitativ metodansats där 182 gymnasieelever från två skolor i centrala Göteborg besvarade studiens frågeformulär. Datan bearbetades och analyserades via SPSS och Excel genom en deskriptiv- och hypotesprövande analys. Resultatet visade att de främsta anledningarna till att elever inte deltar med ombyteskläder är att de (1) glömmer sina ombyteskläder, (2) inte orkar ta med sina ombyteskläder samt (3) upplever oro kring att duscha och byta om tillsammans med andra. Elever anser att hårdare krav på ombyte samt att läraren informerar om lektionen i god tid hade varit gynnsamt för att delta med ombyteskläder. Resultatet visar även att de elever som är mer fysiskt aktiva och tränar på fritiden deltar oftare med ombyteskläder men det finns ingen signifikant skillnad mellan kön och ombyte i studien. Avslutningsvis bör inte resultatet generaliseras och mer forskning inom området är nödvändigt för att fler elever ska delta med ombyteskläder i syfte att förbättra den kroppsliga förmågan.

Förord

I stora delar av mitt liv har jag tillhört ett lag där fysisk aktivitet, gemensamt ombyte och dusch har varit en naturlig del i vardagen men så är inte fallet för många av mina framtida elever. Det borde vara en självklarhet att elever deltar i undervisningen med kläder som är anpassade efter aktiviteten men så ser det tyvärr inte alltid ut i den svenska skolan. Under min verksamhetsförlagda utbildning har jag noterat att antalet icke ombytta elever ökat. Min erfarenhet är att det är ett oroväckande stort antal elever som deltar i jeans, kostymbyxor och halkar runt i strumplästen. Som framtida lärare i idrott och hälsa vill jag sträva efter att ha så många ombytta och aktiva elever som möjligt i syfte att främja fysisk aktivitet, likväl deras kroppsliga förmåga. Problematiken kring icke ombytta elever har väckt både mitt intresse för vad det är som ligger till grund för problemet samt motivation till att hitta lösningar.

Jag vill även passa på att rikta ett stort tack till mina kurskamrater, familj och sambo som outtröttligt lyssnat, diskuterat och kommit med kloka inputs under utbildningens samtliga fem år. Ett stort tack till min handledare Andreas Fröberg för en gedigen handledning från start till mål. Ett sista tack vill jag även rikta till de elever som ställde upp och svarade på enkäten.

3 juni 2023, Göteborg
Sofie Ask

Innehållsförteckning

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Inledning | 5 |
| 1.1 | Syfte och frågeställning | 6 |
| 2 | Bakgrund | 7 |
| 2.1 | Begreppsdefinitioner..... | 7 |
| 2.2 | Den fysiska aktivitetens betydelse för hälsan | 7 |
| 2.3 | Skolans uppdrag..... | 8 |
| 2.4 | Ämnet idrott och hälsa | 9 |
| 2.5 | Motivation..... | 10 |
| 2.6 | Teoretiskt ramverk..... | 11 |
| 3 | Metod..... | 12 |
| 3.1 | Design..... | 12 |
| 3.2 | Urval | 13 |
| 3.3 | Datainsamling | 14 |
| 3.4 | Databearbetning och analys | 15 |
| 3.5 | Etiska ställningstaganden..... | 16 |
| 4 | Resultat..... | 16 |
| 4.1 | Beskrivande data..... | 16 |
| 4.2 | Samband mellan kön, inställning och ombyte i anslutning till lektioner i idrott och hälsa | 20 |
| 4.3 | Samband mellan ombyte i anslutning till lektioner i idrott och hälsa, fysiskt aktivitet och träning på fritiden..... | 21 |
| 5 | Diskussion | 23 |
| 5.1 | Metoddiskussion | 23 |
| 5.2 | Resultatdiskussion | 25 |
| 5.2.1 | Orosmoment kring dusch och ombyte | 25 |
| 5.2.2 | Fysisk aktivitet och träning i relation till att delta med ombyteskläder..... | 26 |
| 5.2.3 | Hårdare krav på ombyte? | 27 |
| 6 | Slutsatser och implikationer..... | 27 |
| 6.1 | Didaktiska implikationer | 28 |
| 7 | Vidare forskning..... | 29 |
| 8 | Referenslista..... | 30 |
| 9 | Bilagor | 33 |

1 Inledning

Det är allmänt känt att fysisk aktivitet har många hälsofrämjande effekter, både fysiskt och psykiskt. Forskning visar att det finns ett positivt samband mellan regelbunden fysisk aktivitet och välbefinnande då fysisk aktivitet minskar risken för bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, depression samt demens (Berg m.fl., 2021). Med utgångspunkt i WHO:s globala rekommendationer för fysisk aktivitet är riktlinjerna i Sverige att barn och unga mellan 6-17 år ska vara fysiskt aktiva regelbundet och ha pulshöjande aktivitet minst 60 minuter per dag (Berg m.fl., 2021). Trots detta visar olika granskningar att den fysiska aktiviteten i samhället minskar. Bland annat visar en studie att endast 44 procent av pojkarna och 22 procent av flickorna når upp till rekommendationerna (Nyberg m.fl., 2020). Studien visar också att så lite som 14 procent av de äldsta tjejerna på gymnasiet rör sig tillräckligt samt att både pojkar och flickor spenderar 80 procent av sin tid stillasittande (Nyberg m.fl., 2020).

Fysisk aktivitet kan nås på många sätt, bland annat genom undervisningen i idrott och hälsa. Idrott och hälsa är ett ämne där rörelse och fysisk aktivitet står i fokus och genom undervisningen i ämnet erbjuds eleverna att delta i olika rörelseaktiviteter såväl inom- som utomhus samt i olika naturmiljöer. Enligt Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för Gymnasieskola (2011, Lgy11) syftar ämnet till att ”eleverna utvecklar sin kroppslig förmåga och planerar, genomför och värderar olika rörelseaktiviteter som allsidigt främjar den kroppsliga förmågan” (s. 83). Vidare strävar ämnet efter att eleverna utvecklar intresse för och förmåga att använda olika rörelseaktiviteter i olika sammanhang (Lgy11, 2011). För att eleverna ska kunna ta del av ämnets syfte samt olika hälsofrämjande effekter krävs det att eleverna deltar aktivt. Skolinspektionen (2018) rapporterar dock att 20 procent av eleverna av olika anledningar inte deltar regelbundet i ämnet vilket beskrivs som oroväckande. I flera studier beskrivs bland annat oro i samband med ombyte och dusch i omklädningsrum som en bidragande faktor till minskat deltagande (Sleap & Wormland, 2001; Couturier m.fl., 2005)

Problematiken kring icke ombytta elever är relevant utifrån flera aspekter. Ur ett långsiktigt och samhällsligt perspektiv kan denna problematik ha negativa effekter på folkhälsan då elever som inte deltar i undervisningen går miste om kunskaper och förmågor inom området fysisk aktivitet och rörelse som i förlängningen kan bidra till hälsosamma levnadsvanor. Avslutningsvis kan det argumenteras för att elever som deltar i kläder anpassade efter aktiviteten kan delta mer aktivt vilket i sin tur skulle kunna leda till en högre måluppfyllelse i ämnet idrott och hälsa.

1.1 Syfte och frågeställning

Syftet med studien är att kartlägga varför elever inte byter om till lektioner i idrott och hälsa samt vad elever uppfattar att de är i behov av för att delta i undervisningen med ombyteskläder.

- Vilka är de främsta anledningarna till att elever inte deltar med ombyteskläder i samband med lektioner i idrott och hälsa?
- Vad anser elever att de är i behov av för att delta med ombyteskläder i samband med lektioner i idrott och hälsa?
- Vilka samband finns mellan ombyte i anslutning till lektioner i idrott och hälsa och kön, fysisk aktivitet och träning på fritiden samt inställning till ämnet?

2 Bakgrund

I följande avsnitt redogörs för bakgrundsinformation i förhållande till studiens problemområde som avser att ge en ökad förståelse kring problematiken. Tidigare forskningen och studiens teoretiska ramverk presenteras sammanvävt. Vidare redogörs för relevanta begrepp i förhållande till studiens problemområde.

2.1 Begreppsdefinitioner

Nedan definieras centrala begrepp i arbetet och som kan behöva tydliggöras för läsaren.

Begreppet *fysisk aktivitet* syftar till all kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen sett till den i vila och kan genomföras i hemmet, på arbetet, under transport, på fritiden eller som organiserad träning eller idrott (Berg m.fl., 2021; Folkhälsomyndigheten, 2018).

Pulshöjande fysisk aktivitet definieras som fysisk aktivitet på måttlig intensitet som påtagligt ökar en individs puls och andning. Fysisk aktivitet på hög intensitet ger en avsevärd ökning av puls och andning (Berg m.fl., 2021). I arbetets gång används ordet *träning* för att beskriva pulshöjande fysisk aktivitet.

Med *ombyteskläder* menas att eleven har med andra kläder och skor än de som används i skolan och som är anpassade efter rörelser och fysiska aktiviteter som förekommer under lektioner i idrott och hälsa.

2.2 Den fysiska aktivitetens betydelse för hälsan

Fysisk aktivitet i alla dess former har stor betydelse för den enskilda individens hälsa och folkhälsan som helhet. Tyvärr visar undersökningar att människor blir allt mer stillasittande och fysisk aktivitet är inte längre en naturlig del i många vardag. Undersökningar visar på minskat deltagande i idrottsföreningar och allt fler barn och ungdomar når inte upp till rekommendationerna kring fysisk aktivitet. Idrott och hälsa är därmed, för vissa, enda tillfället man är fysiskt aktiv (Centrum för idrottsforskning, 2016).

Att vara fysiskt aktiv och få pulshöjande effekt av sin träning främjar kroppen i flera avseenden. Riksidrottsförbundet (2023) belyser att barn som är fysiskt aktiva får bättre motorik, kognitiva egenskaper, starkare skelett samt löper lägre risk för fetma. Det finns tydliga samband mellan hög daglig fysisk aktivitet hos barn och ungdomar och minskad risk för bland annat högt blodtryck, höga blodfetter och depression. Vidare skriver Riksidrottsförbundet (2023) att fysisk aktivitet dessutom ökar syreupptagningsförmågan och ger ökad bentäthet och muskelmassa. Regelbunden konditionsinriktad fysisk aktivitet har positiva effekter för att minska risken för hjärt-och kärlsjukdomar samt motverka cancer. Detta stärks även av Folkhälsomyndigheten (2021) som belyser hur hälsan påverkas positivt av fysisk aktivitet då det ger ökat välbefinnande och kan förebygga olika sjukdomstillstånd och psykisk ohälsa.

Vidare skriver Folkhälsomyndigheten (2021) att alla barn och ungdomar bör få samma möjlighet till att delta i fysiska aktiviteter som är roliga, varierande samt lämpliga och

anpassade till deras ålder och funktionsförmåga. Den fysiska miljön och det sociala sammanhanget är av stor betydelse. Att skapa samhällseliga förutsättningar för fysisk aktivitet kräver arbete inom flera sektioner och på alla nivåer i samhället. De samhällseliga förutsättningarna handlar även om att skapa jämlika möjligheter att delta i fysiska aktiviteter på fritiden. Exempelvis är det av stor vikt att skolor för alla åldrar erbjuder och möjliggör fysisk aktivitet där elever kan utveckla sin rörelseförmåga (Folkhälsomyndigheten, 2021).

2.3 Skolans uppdrag

Gymnasieskolans främsta uppgift är att förmedla kunskaper och skapa förutsättningar så att samtliga elever ska kunna tillägna sig och utveckla kunskaper. Vidare ska utbildningen främja alla elevers hälsa och välbefinnande samt stärka grunden till det livslånga lärandet (Lgy11, 2011). Grundläggande är människolivets okränkbarhet, individens frihet och integritet samt alla människors lika värde. Det ska vara nolltolerans mot olika slag av diskriminering där skolan ska arbeta aktivt med olika insatser i förebyggande syfte. Fortsättningsvis står det klart i läroplanen för gymnasieskolan att varje elev ska ges möjlighet att utvecklas efter sina förutsättningar där utbildningen syftar till att skapa en positiv inställning till lärande och återskapa en sådan inställning hos elever med negativa skolerfarenheter. Skolan ska sträva efter flexibla lösningar för organisation och arbetsform där verksamheten ska prövas, följas upp, utvecklas och utvärderas (Lgy11, 2011). Fortsättningsvis har personal inom skolans verksamhet flera riktlinjer att förhålla sig till. De ska ge stöd till alla elever så att de utvecklas så långt som möjligt och samverka för att bidra till en skola med god miljö för utveckling och lärande. Vidare ska nödvändiga åtgärder identifieras för att förhindra alla former av diskriminering, trakasserier och kränkande behandling. Läraren och eleverna ska även gemensamt resonera och utveckla regler för arbetet och samvaron i gruppen (Lgy11, 2011).

Individens rätt till integritet och nolltolerans mot olika former av diskriminering är högst relevant i förhållande till ämnet idrott och hälsa då många elever beskriver ombyte och dusch som ett problem och orosmoment. Imsen (2006) menar att en elevs trygghet och säkerhet är grundläggande i relation till lärprocessen. Barn och ungdomar som upplever oro och ångest är desperata att bli kvitt denna känsla och försöker undvika situationer som framkallar detta i syfte att nå behovet av trygghet. Behovet av trygghet är primärt i jämförelse med skolresultat vilket kan påverka lärprocessen negativt (Imsen, 2006). Det ska därmed vara tryggt för samtliga elever att byta om inför- och duscha efter undervisningen vilket ställer krav på arbetsplatsen förutsättningar till bra lokaler, exempelvis omklädningsrum. Enligt Skollagen (SFS 2010:800) 5 kap. 3 § står följande ”Alla elever ska tillförsäkras en skolmiljö där utbildningen präglas av trygghet och undervisningen av studiero. Med studiero avses att det finns goda förutsättningar för eleverna att koncentrera sig på undervisningen”. Det kan argumenteras för att elevers fokus på undervisningen försämras när orosmoment såsom ombytet och dusch är närvarande. Vidare står det klart i Skollagen (SFS 2010:800) 6 kap. 7 § att ”Huvudmannen ska se till att det genomförs åtgärder för att förebygga och förhindra att barn och elever utsätts för kränkande behandling”.

2.4 Ämnet idrott och hälsa

Idrott och hälsa är ett obligatoriskt ämne både i grund- och gymnasieskolan och elever förväntas ofta byta om i samband med aktivt deltagande under lektioner. Ombytet syftar bland annat till att optimera elevernas aktivitet i olika moment samt en säkerhets- och hygienaspekt. I grundskolan, från låg- till högstadiet, ska eleverna ha totalt 600 timmar i ämnet. Det är inte förbestämt på nationell nivå hur mycket undervisningstid elever ska ha per vecka utan det är skolans uppdrag att fördela timmarna. Vidare kan skolan minska antalet timmar per stadium (låg-, mellan- och högstadiet) med max 20 procent. (Skolverket, 2022). Vidare ska idrott och hälsa 1 som eleverna läser på gymnasiet motsvara 100 undervisningstimmar där varje skola lägger upp kursen på valfritt sätt. Exempelvis läser vissa elever kursen under ett år, vissa över två år och vissa tre år. Detta innebär i sin tur att vissa elever har två lektioner i veckan och vissa en gång i veckan där lektionstiden kan variera.

Att barn och ungdomar får positiva upplevelser av rörelseaktiviteter och idrott under uppväxten har en avgörande roll huruvida en individ fortsätter att vara fysiskt aktiv genom hela livet. Genom rörelse och goda levnadsvanor utvecklar individer redskap för att kunna påverka och ta aktivt ansvar för sin hälsa (Läroplan för grundskolan, förskoleklass och fritidshem, 2022, Lgr22). Ämnet idrott och hälsa vars huvudfokus är fysisk aktivitet och kroppsliga förmågor är därmed fundamentalt för elevers intresse och framtida fysiska aktivitet. Syftet med ämnet idrott och hälsa i grundskolan är att eleverna bland annat ”utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva” (Lgr22, 2022, s. 48). Undervisningen ska utformas så att alla elever kan delta kontinuerligt i undervisningens samtliga aktiviteter och därmed även ge eleverna förutsättningar att delta i andra olika fysiska aktiviteter i skolan. Vidare ska undervisningen ”bidra till att eleverna utvecklar en god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga ” (s. 48). Fortsättningsvis ska eleverna ”utveckla förmåga att agera säkert och förebygga risker i samband med rörelse” (s. 48). Idrott och hälsa 1 ska bygga vidare på de kunskaper som grundskolan tillhandahållit. I idrott och hälsa 1 ska ämnet ge elever möjlighet till att både uppleva och förstå betydelsen av rörelseaktiviteter och hur det påverkar en individs hälsa och välbefinnande. Det är grundläggande att eleverna utvecklar färdigheter i och kunskaper om rörelseaktiviteter samt hur olika livsstilsfaktorer påverkar människans hälsa för att aktivt ta ansvar för sin hälsa. Vidare ska ämnet möjliggöra att elever skapar förståelse för hur den egna kroppen fungerar i arbete (Lgy11, 2011). Det är därmed centralt att elever deltar aktivt med ombyteskläder i undervisningen för att befästa de kroppsliga förmågorna på ett effektivt sätt, både i grund- och gymnasieskolan.

Idrott och hälsa är ett ämne som skiljer sig från skolans övriga ämnen, inte minst vad gäller vart och hur undervisningen utspelas. I Lgr22 (2022) framgår i det centrala innehållet att elever ska genomföra spel, lekar, idrotter och andra rörelseaktiviteter både inom- och utomhus. Elever i grundskolan ska även genomföra friluftsliv och utevistelser under olika årstider samt kunna orientera sig i okända miljöer. Vidare ska elever tillgodose sig kunskaper inom olika samsätt, t.ex. ryggsim. Det beskrivs även i Lgy11 (2011) att elever ska genomföra motions-, idrotts- och friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga, vilka kan

genomföras i olika miljöer. Undervisningen ska även behandla ”utemiljöer och naturen som arena för rörelseaktiviteter” (s. 84). Det är därmed en stor variation i var och hur ämnet bedrivs och det är fördelaktigt om elever byter om inför lektioner i syfte att tillgodogöra sig de kunskaper och kroppsliga förmågor som undervisningen behandlar.

Larsson (2016) beskriver bland annat att idrott och hälsa är ett ämne som elever antingen hatar eller älskar och att det i yngre ålder finns en mer positiv inställning till ämnet. Många av de elever som upplever att idrott är ”ett ämne för mig” är aktiva i en föreningsidrott utanför sin skoltid. Forskning visar att de flesta barn och ungdomar någon gång har varit aktiva i en föreningsidrott men att det framförallt är de ungdomar som fortsätter med sin idrott som har positiva upplevelser kring ämnet. Då undervisningen ska vara tillgängliga för alla elever oavsett idrottslig bakgrund medför det pedagogiska utmaningar att anpassa och skapa en givande undervisning för samtliga elever. Vidare menar Larsson (2016) att det positiva sambandet mellan föreningsaktiva ungdomar och den positiva inställningen till ämnet troligtvis beror på likheterna mellan ämnet och föreningsidrott. Det är emellertid mer fokus på idrott och tävling internationellt sett jämfört med den svenska undervisningen i ämnet även om tävlingstendenser återfinns i den svenska skolan också. Larsson (2016) poängterar att ämnet är av *särskild betydelse* för de elever som *inte* deltar i föreningsidrott.

2.5 Motivation

Motivation är inte sällan ett begrepp som diskuteras i relation till aktivt deltagande i olika sammanhang, inte minst i ämnet idrott och hälsa. Imsen (2006) menar att elevers motivation är avgörande för lärandeprocessen vilket också stärks av Wery och Thomson (2013). Som lärare kommer man möta elever med varierande motivation och lärare kan ha en stor inverkan vad gäller att skapa möjligheter och förutsättningar i undervisningen vilket främjar elevers motivation (Wery & Thomson, 2013). Cecchini m.fl. (2019) skriver att elever i allmänhet upplever minskad motivation i skolans ämnen desto äldre de blir. Ämnet idrott och hälsa är inget undantag vilket även styrks av Larsson (2016) som skriver att barn i yngre åldrar tenderar att vara mer positivt inställda till ämnet jämfört med äldre elever.

Motivation kan beskrivas och definieras på olika sätt beroende på vilken teori man utgår ifrån. Enligt Wery och Thomson (2013) kan den generella definition av motivation beskrivas som en individs strävan eller önskan att delta i en läroprocess där olika anledningar eller mål ligger till grund för en persons deltagande eller icke deltagande. Om en individ uppfattar att hen bekräftar sin egen förmåga eller blir bekräftad av andra i en process/aktivitet ökar motivation till att delta. Motivation brukar delas in i två kategorier; *inre* och *yttre* motivation. Den inre motivation handlar om individens egen drivkraft och nyfikenhet till att delta i olika aktiviteter. En individ som besitter en välutvecklad inre motivation är oftast inte i behov av yttre belöningar och har större självförtroende att ta sig an nya och ovana uppgifter (Wery & Thomson, 2013). Yttre motivation å andra sidan innebär enligt Wery och Thomson (2013) att en individ får belöning, beröm eller annan uppmuntran. Det kan även handla om att en individ utför en uppgift i syfte att undvika bestraffning. I skolsammanhang kan yttre motivation

exemplifieras genom betyg, beröm från läraren eller att en elev deltar i undervisningen för att undvika t.ex. oanmäld frånvaro.

Elevers motivation i förhållande till ombyte i idrott och hälsa undervisningen är inte studiens utgångspunkt men belyser samtidigt viktiga faktorer till en elevs ofrivillighet eller benägenhet till att byta om. Enligt Wery och Thomsons (2013) forskning kring motivation kan elever vars motivation är låg för ämnet vara det som ligger till grund för att inte delta snarare än andra faktorer såsom omklädningsrum – eller duschfrågan exempelvis. Tvärtom kan elever som upplever olika hinder i ombytesfrågan ändå delta aktivt i undervisningen med ombyte för att hens inre motivation är välutvecklad eller att den yttre motivation såsom betyg är avgörande.

2.6 Teoretiskt ramverk

För att kartlägga olika anledningar till varför elever inte byter om i samband med lektioner i idrott och hälsa används det teoretiska ramverket Leisure Constraints Theory (LCT). LCT är ett teoretisk ramverk som först presenterades 1987 och som syftar till att förklara individers beteende vid deltagande och icke deltagande vid olika fysiska aktiviteter (Van den Berg & Cuskelly, 2016). Teorin beskriver olika typer av faktorer och hinder en individ kan stöta på i samband med olika aktiviteter som kan begränsa deltagandet. Teorin delas in i tre huvudsakliga temaområden: *intrapersonell*, *interpersonell* och *strukturella*.

Intrapersonella begränsningar involverar framförallt psykologiska aspekter såsom stress, ångest, upplevd personlig fysisk förmåga eller ointresse. Intrapersonella dimensionen beskriver därmed faktorer som äger rum inom individen. Exempelvis redogör Jenkinson och Benson (2010) i en studie att låg motivation och lågt intresse för ämnet tenderar att vara ett hinder för att delta i undervisningen. I samma studie vittnar lärare om att elever i allt större grad har bristande upplevd förmåga att kunna delta i olika fysiska aktiviteter. Detta stärks av Bråkenhielm (2008) som i en annan studie lyfter fram bristande självkänsla i relation till den egna kroppen som en påverkansfaktor för deltagandet i ämnet. Det finns därmed ett samband mellan en individs självkänsla och deltagande i fysiska aktiviteter. Raustorp (2006) skriver att en elev som anser sig ha hög fysisk självkänsla sannolikt deltar i undervisningen i jämförelse med elever som har låg fysisk självkänsla.

Den interpersonella delen inbegriper sociala och mellanmänskliga faktorer från exempelvis familj, vänner eller lärare och hur detta påverkar individen. Det handlar med andra ord om olika sociala relationer och konstellationer som individen har runt om sig. Vissa av dessa relationer kan vara självvalda så som kompisar medan andra sociala kontakter inte är frivilligt valda, t.ex. lärare. En faktor i den interpersonella dimensionen kan vara att en individ känner press från omgivningen, exempelvis en elev som upplever sig pressad från idrott och hälsa-läraren. I studien av Bråkenhielm (2008) framkommer att många elever känner krav på att de ska prestera på lektionerna i ämnet eftersom det är det som bedöms. Detta stärks även av Skolinspektionen (2011) som rapporterat att ämnet mottagit kritik för att lägga allt för stort fokus på tävling och resultat. Ytterligare förklaring till att vissa elever avstår olika fysiska aktiviteter i relation till den interpersonella dimensionen kan vara relationen till klasskompisar

och den upplevda statusen gentemot dem. Exempelvis kan en elev välja bort aktiviteter om aktiviteten riskerar att få hen att framstå som dålig och på så sätt bevaras den upplevda självkänslan (Lyngstad, 2018). Vidare menar Jenkinson och Benson (2010) att en stor påverkansfaktor är hur läraren planerar undervisningen. Ur både ett intrapersonellt- och interpersonellt avseende är det därmed högst relevant att läraren anpassar undervisningen och erbjuder övningar och aktiviteter med varierad svårighetsgrad så att samtliga elever kan delta utan att riskera att självkänslan undermineras.

Den strukturella delen i teorin behandlar miljömässiga och institutionella barriärer som exempelvis tid, lokal, utrustning, bristande information och tillgänglighet för att kunna utföra vissa aktiviteter vilka kan kopplas till t.ex. en lektion i idrott och hälsa. Detta exemplifieras av flera studier som rapporterar att många elever upplever olust och obehag att byta om inför andra och dela dusch vilket kan kopplas till miljömässiga barriärer. Bland annat skriver Bråkenhielm (2008) att lokala regler kring duschtvång kan vara en faktor för elevers frånvarande. En annan studie genomfördes via enkäter där målgruppen var 400 elever i årskurs nio i Göteborg där det framkom att en tredjedel av eleverna upplevt obehag under idrott och hälsa lektionerna. Elever beskriver att det är en obehaglig situation och att det känns otryggt att duscha inför sina klasskompisar vilket gör att 40 procent avstår att duscha efter lektionen (Lindholm m.fl., 2012). Omklädningsrumsproblematiken stärks även av två andra studier som rapporterar att elever upplever att det är obekvämt att visa sig naken inför klasskompisar (Sleap & Wormland, 2001; Couturier m.fl., 2005). Fortsättningsvis nämner Lars Arrhenius, en tidigare barn- och elevombudsman, att han under hans sex år som ombudsman noterat att just omklädningsrummen är en miljö där trakasserier och kränkningar äger rum (Lindholm m.fl., 2012). Larsson och Redelius (2004) beskriver omklädningsrummen som en frizon eftersom lärare sällan vistas i det sammanhanget och eleverna känner sig utelämnade.

3 Metod

I detta kapitel beskrivs arbetets olika metodologiska tillvägagångssätt. Detta inkluderar bl.a. studiens design, urval, datainsamling, hur den insamlade datan har bearbetats och analyserats och slutligen presenteras etiska ställningstaganden.

3.1 Design

För att besvara studiens frågeställningar användes en kvantitativ inriktad forskning med frågeformulär som metod. Patel och Davidsson (2019) menar att kvantitativ inriktad forskning innebär forskning som sker genom mätningar och statistiska bearbetnings- och analysmetoder. Vid en kvantitativ ansats avser forskaren att undersöka frågor som rör t.ex. mängd, frekvens och samband mellan variabler. Vidare innefattar kvantitativ forskning storskaliga undersökningar där särskilda variabler är i fokus i jämförelse med kvalitativ forskning som tenderar att fokusera på relativt få människor eller händelser (Denscombe, 2018). Desto större mängd svar som samlas in i en kvantitativ forskning desto större sannolikhet att resultatet statistiskt sett kan generaliseras (Denscombe, 2018). Vid en

kvantitativ forskningsmetod ska inte forskarens egna känslor, åsikter eller upplevelser påverka studiens resultat och forskaren intar ett mer standardiserat arbetssätt där forskaren ska kunna ersättas utan att det påverkar resultatet (Patel & Davidsson, 2019). Även Olsson och Sörensen (2021) menar att en kvantitativ metodansats är fördelaktig om forskaren vill distansera sig från respondenterna och eftersträva neutralitet. I en kvalitativ ansats där analys och tolkning är centralt är det mer sannolikt att forskarens egna värderingar färgar resultatet (Denscombe, 2018).

Ytterligare bakomliggande faktorer för metodvalet var elevernas möjlighet till konfidentialitet. Det finns risk att studiens område är av känslig karaktär och eleverna anser det vara svårt att prata om av olika anledningar. Det kan därmed vara svårt att dels rekrytera deltagare dels skapa en öppen och bekväm samtalsituation för eleverna. Om deltagarna inte upplever intervjun som bekväm och avslappnad finns det risk att det mynnar ut i för lite data. Därav ges eleverna möjlighet att istället svara på frågor enskilt via ett formulär. Frågeformuläret är ett självadministrerande formulär vilket innebär att respondenterna arbetar oberoende av forskaren, dvs. forskaren är inte direkt involverad i processen när svaren fylls i (Denscombe, 2018). Vid frågeformulär är det av stor vikt att forskaren överväger antalet frågor och deras komplexitet eftersom det finns en risk att respondenter tappar tålamodet. Att skapa ett framgångsrikt frågeformulär är därmed en balansgång mellan att väsentliga frågor täcks och att formuläret är kort nog för att respondenter ska ta sig tid att besvara (Denscombe, 2018). Med detta i åtanke har studiens frågeformulär 12 frågor och tar ca 4 minuter att besvara.

3.2 Urval

Det finns olika tillvägagångssätt vad gäller att välja deltagare till en studie som forskaren behöver ta i beaktning vid urvalsprocessen. Forskaren behöver bland annat ta ställning till om urvalet ska vara ett *sannolikhetsurval* eller *icke sannolikhetsurval*. Sannolikhetsurvalet innebär att urvalet är slumpmässigt, dvs. att forskaren inte har något inflytande på urvalet av deltagare. Icke sannolikhetsurval å andra sidan tillåter forskaren att ha ett visst inflytande kring vilka som ska tillfrågas delta i en studie. Valet av ett sannolikhetsurval eller icke sannolikhetsurval kan baseras på forskarens tidsram eller ekonomiska resurser (Denscombe, 2018). En underkategori i icke sannolikhetsurval är bekvämlighetsurvalet vilket kortfattat kan beskrivas som ett urval baserat på forskarens bekvämlighet, dvs. rekrytering av deltagare sker av de som finns tillgängliga för forskaren. Denscombe (2018) menar att ett bekvämlighetsurval framförallt är snabbt, billigt och enkelt. Patel och Davidsson (2019) skriver dock att ett resultat baserat på ett bekvämlighetsurval inte kan generaliseras.

Studien har utgått ifrån ett bekvämlighetsurval där två gymnasieskolor i centrala Göteborg har blivit tillfrågade och därav är respondenterna i studien gymnasieelever. Lärarna som kontaktades som mellanhand till eleverna har forskaren kommit i kontakt med under den verksamhetsförlagda utbildningen. Vidare är två skolor tillfrågade för att säkerställa att det blev en tillräckligt stort antal respondenter i studien. Många av eleverna på den ena tillfrågade skolan har forskaren träffat under sin verksamhetsförlagda utbildningen medan eleverna på

den andra skolan är okända för författaren. De båda skolorna är även valda med anledning av att problematiken kring att elever inte byter om är relativt vanligt förekommande.

3.3 Datainsamling

Datainsamlingen skedde via frågeformulär som enligt Denscombe (2015) behöver uppfylla tre kriterier för att anses vara forskningsmässiga. För det första ska frågeformulären vara konstruerade i syfte att ”samla in information som sedan kan användas som data för analys” (s. 243). I forskningssammanhang avser inte frågeformulär att ändra människors attityder eller bistå med information utan att upptäcka saker. För det andra ska frågeformuläret innehålla en nedtecknad serie frågor, dvs. samtliga respondenter läser en identisk uppsättning frågor. Det tredje kriteriet innefattar att ”samla information genom att fråga människor direkt om de saker som har med undersökningen att göra” (s. 243), dvs. att information kommer direkt från källan.

Frågeformuläret har utarbetats med det teoretiska ramverket i åtanke där samtliga dimensioner (intrapersonell, interpersonell och strukturella) inkluderades. Det skapades tre teman i frågeformuläret vilka var; *bakgrundsinformation, ämnet idrott och hälsa samt att ta med ombyte*. Bakgrundsinformationen samlades in genom att ställa frågor om kön, hur ofta eleverna anser att de är fysiskt aktiva under en vecka, hur ofta de tränar utanför skoltid samt om de brukar byta om tillsammans med andra i samband med sin egen träning. Frågorna som berörde elevens fysiska aktivitet och träning utanför skoltid hämtades från en studie gjord av Folkhälsomyndigheten (2018). Under det andra temat ställdes två frågor som handlade om eleven anser att idrott och hälsa är ett viktigt ämne i skolan samt om man deltar aktivt på lektionerna. I det sista temat som handlade om att ta med ombyteskläder ställdes exempelvis frågor om man byter om i samband med lektioner och vad det beror på att man inte tar med ombyteskläder. I detta avsnitt fick eleverna även svara på olika påståenden kopplat till grunden ”*Jag hade oftare bytt om inför lektioner om...*”. För fullständigt frågeformulär se bilaga 1.

För att samla in data skickades en länk med frågeformuläret samt ett missivbrev (se bilaga 2) via mail till de ansvariga lärarna som de i sin tur skickade till eleverna. Frågeformuläret besvarades via telefon, dator, surfplatta eller motsvarande. Enligt Denscombe (2018) är framförallt tre aspekter avgörande för hur framgångsrik ett frågeformulär blir: *svarsfrekvens* dvs. hur många svar som samlas in, *ifyllnadsgrad* dvs. hur fullständigt ifyllda svaren är och *svarens validitet* dvs. hur ärliga och träffsäkra svaren är. Med detta i åtanke avsatte lärarna tid på lektioner för att fler elever skulle svara, istället för att enbart skicka ut enkäten och låta eleverna svara på eget ansvar. Vid två tillfälle har även forskaren besökt ena skolan och träffat flera klasser och berättat om studien och bett eleverna svara på frågeformuläret. Detta för att motivera och engagera respondenterna till att delta vilket Denscombe (2018) beskriver som en utmaning. Frågeformuläret innehöll både öppna och stängda frågor vilket Christoffersen och Johannessen (2015) beskriver som en semistrukturerad enkät och i syfte att öka svarsfrekvensen var alla frågor utom den sista obligatorisk då det var en öppen fråga. Något som också togs i beaktning i framställande av frågeformuläret var frågornas ordningsföljd.

Det finns en risk att respondenter struntar i att fylla i svaren om de första frågorna upplevs som komplicerade (Denscombe, 2018). Därav inleddes frågeformuläret med fyra bakgrundsfrågor. Vidare eftersträvade samtliga frågor att vara tydliga och okomplicerade för att undvika förvirring och/eller missförstånd. Totalt samlades data in från 182 antal respondenter.

De skalnivåer som användes i frågeformuläret var nominalskala och ordinalskala. Frågeformulärets påståenden som kunde besvaras genom att bocka i *instämmer helt*, *instämmer delvis*, *tar delvis avstånd*, *instämmer inte alls* eller *nästan alltid*, *ungefär varannan gång*, *någon gång per månad*, *mindre än en gång per månad*, *aldrig* beskrivs som ordinalskala där mätvärdena ger en rangordning. Frågor som besvarades med t.ex. kön indelas i kategorier och kallas nominalskala (Patel & Davidsson, 2019). Ytterligare en aspekt forskaren behöver ta ställning till är huruvida det ska finnas en enlighet eller variation i frågorna i frågeformuläret. I den här studiens frågeformulär finns en variation av frågor som enligt Denscombe (2018) är positivt i två bemärkelser. Det ena är att respondenten inte riskerar att bli uttråkad i samma utsträckning om alla frågor var enhetliga. Det andra är att variationen förhindrar respondenten att fastna i ett visst svarsmönster.

3.4 Databearbetning och analys

När forskaren har samlat in information i ett forskningsarbete behöver informationen systematiseras, komprimeras och bearbetas i syfte att besvara studiens frågeställningar (Patel & Davidsson, 2019). I en kvantitativ bearbetning kan forskaren utgå från en deskriptiv analys eller hypotesprövande analys och datan i denna studie kommer att bearbetas och analyseras genom båda. Deskriptiv analys innebär att forskaren ger en beskrivande bild av datan i siffror och hypotesprövande analys används för att testa statistiska hypoteser vilket sker genom chi-två tester i denna studie (Patel & Davidsson, 2019). Den insamlade datan exporterades till Excel där de stängda svaren i frågeformuläret kodades om till siffror istället för text. Det skapades även en tabell (se bilaga 3) där kodningen av variablerna finns för att kunna gå tillbaka och kolla kodningen. När studiens rådata var sammanställd duplicerades Excelfilen och kodades om på nytt till större kategorier vilket Denscombe (2018) beskriver som grupperade frekvensfördelningar. För att exemplifiera så kodades svarsalternativen *instämmer helt* och *instämmer delvis* om till samma siffra (1) och svarsalternativen *tar delvis avstånd* och *instämmer inte* gavs samma siffra (2). Detta i syfte att få större grupper vilket gör datauppsättningens innebörd enklare att förstå för läsaren. De nya koderna lades till i en ny kolumn i tabellen (se bilaga 3). Vidare sammanställdes och kategoriserades de öppna svaren. Exempelvis sammanställdes svar såsom ”vet inte” och ”ingen aning” till en gemensam kategori. Vissa svar i de öppna frågorna kunde inte kategoriseras tillsammans med något annat svar vilket gjorde att de svaren inte presenterades eftersom studien syftar till att presentera datan på gruppnivå och inte individnivå.

Vidare fördes insamlade data från Excel in i dataprogrammet SPSS där den bearbetades och analyserades. Chi-två tester användes för att analysera skillnader mellan olika grupper. Mer specifikt analyserades skillnader mellan kön, inställning till ämnet, fysisk aktivitet, träning

och ombyte i samband med lektioner i idrott och hälsa. Då kön analyserades jämfördes enbart killar och tjejer då det var för få som angivit annat. Från de tabeller som gjordes i SPSS skapades stapeldiagram i Excel för att på ett deskriptivt sätt presentera resultatet från undersökningen.

3.5 Etiska ställningstaganden

Som forskare är det centralt, både rent etiskt och praktiskt, att ge deltagare viss bakgrundsinformation om undersökningen och frågeformuläret. Det ska bland annat framgå vem som står bakom undersökningen, syftet med studien samt hur informationen kommer att användas, att deras svar hanteras konfidentiellt och att det är frivilligt att delta i studien (Denscombe, 2018). Enligt Denscombe (2018) kan det emellertid vara utmanande att få en bekräftelse på att deltagarna verkligen läst och förstått den angivna informationen. I samband med att respondenterna öppnade frågeformuläret stod det därav "När du genomför enkäten samtycker du till ditt deltagande i undersökningen". När forskaren var på plats vid två tillfällen gavs även information om studien muntligt samt att det var frivilligt att delta. Ytterligare etiska ställningstagande som författaren gjorde gällde respondenternas ålder och samtycke. Med utgångspunkt i lagen om etikprövning (SFS:2003:460) av forskning som avser människor krävdes inte vårdnadshavares samtycke då det enligt 1 kap. 18§ står följande "Om forskningspersonen har fyllt 15 år men inte 18 år och inser vad forskningen innebär för hans eller hennes del, skall han eller hon själv informeras om och samtycka till forskningen på det sätt som anges i 16 och 17 §§". Fortsättningsvis är det centralt att forskare vidtar försiktighetsåtgärder för att värna om respondenternas och deltagarens identitet och att deras data hanteras konfidentiellt (Denscombe, 2018). För att värna om respondenternas konfidentialitet ställdes inga frågor om ex. ålder eller vilket program eleven gick på samt inga andra frågor som inkluderar personuppgifter bortsett från vilket kön respondenten identifierar sig som. Detta för att minimera risken att kunna identifiera enskilda svar till en respondent. Vidare tilldelades varje respondent ett kodnamn vilket skedde automatiskt vid överföringen till Excel. Ytterligare etiska överväganden är att datan enbart presenteras på gruppnivå där inga enskilda svar presenteras som kan spåras till någon enskild individ. Denscombe (2018) poängterar dock att det är svårt att som forskare att garantera respondenters identitet vid hantering av data som samlas in via internet eftersom regeringar och underrättelsetjänster har både makt och möjlighet att spåra all kommunikation via internet om de vill.

4 Resultat

Under följande rubrik redovisas studiens resultat. Inledningsvis redogörs för studiens beskrivande data följt av data som analyserats i SPSS. Där presenteras samband som framkommit i studien. Sammanlagt deltog 182 elever i undersökningen.

4.1 Beskrivande data

I tabell 1 redogörs för studiens beskrivande data. Det var fler tjejer (81%) än killar (18%) som besvarade frågeformuläret och endast 1% definierade sig som annat. Den största kategorin (36%) vad gäller träning utanför skoltid blev 2-3 gånger veckan men flera elever angav även

att de tränar 4-6 gånger i veckan (18%) och 1 gång i veckan (19%). På frågan om huruvida man brukar byta om tillsammans med andra i samband med sin egen träning var det relativt jämt mellan *nästan alltid* (36%) och *aldrig* (33%). Vidare framgår i den beskrivande datan att majoriteten av eleverna anser att ämnet idrott och hälsa är ett viktigt ämne i skolan där 44% svarade *instämmer helt* och 36% svarade *instämmer delvis*. Endast 8% av eleverna angav *stämmer inte alls* på frågan om idrott och hälsa är ett viktigt ämne i skolan. En klar majoritet av eleverna (77%) anser sig delta aktivt nästan alltid på lektioner i idrott och hälsa. Totalt svarade endast 8% av eleverna *någon gång per månad*, *mindre än en gång per månad* eller *aldrig*. Vad gäller ombyte i samband med lektioner i ämnet anger 55% av eleverna att de nästan alltid byter om till ombyteskläder och 16% anger att de aldrig byter om till ombyteskläder. Vidare framgår att 72% av eleverna helt (46%) eller delvis (26%) instämmer i att de blir mer fysiskt aktiva på lektioner i ämnet om de deltar med ombyteskläder.

Tabell 1. Beskrivande data för urval (n=182 deltagare)

| Variabel | Procent | Antal |
|---|---------|-------|
| Kön | | |
| Tjej | 81% | 147 |
| Kille | 18% | 33 |
| Annat | 1% | 2 |
| Fysisk aktivitet under 7 dagar | | |
| 0 dagar | 11% | 20 |
| 1 dag | 16% | 29 |
| 2 dagar | 16% | 29 |
| 3 dagar | 19% | 34 |
| 4 dagar | 15% | 28 |
| 5 dagar | 13% | 24 |
| 6 dagar | 7% | 12 |
| 7 dagar | 3% | 6 |
| Träning på fritiden | | |
| Varje dag | 3% | 6 |
| 4-6 gånger i veckan | 18% | 32 |
| 2-3 gånger i veckan | 36% | 65 |
| 1 gång i veckan | 19% | 34 |
| I gång i månaden | 10% | 18 |
| Mindre än en gång i månaden | 7% | 12 |
| Aldrig | 8% | 15 |
| Ombyte tillsammans med andra i samband med sin träning | | |
| Nästan alltid | 36% | 66 |
| Varannan gång | 13% | 23 |
| Någon gång per månad | 11% | 20 |
| Mindre än en gång per månad | 7% | 12 |
| Aldrig | 33% | 61 |

| Idrott och hälsa är ett viktigt ämne | | |
|---|-----|-----|
| Instämmer helt | 44% | 80 |
| Instämmer delvis | 36% | 66 |
| Tar delvis avstånd | 12% | 22 |
| Instämmer inte alls | 8% | 14 |
| Aktivt deltagande på lektioner | | |
| Nästan alltid | 77% | 141 |
| Varannan gång | 15% | 27 |
| Någon gång per månad | 5% | 9 |
| Mindre än en gång per månad | 2% | 4 |
| Aldrig | 1% | 1 |
| Ombyte i samband med lektioner | | |
| Nästan alltid | 55% | 100 |
| Varannan gång | 12% | 21 |
| Någon gång per månad | 8% | 15 |
| Mindre än en gång per månad | 9% | 16 |
| Aldrig | 16% | 30 |
| Mer aktiv på lektioner med ombyteskläder | | |
| Instämmer helt | 46% | 84 |
| Instämmer delvis | 26% | 47 |
| Tar delvis avstånd | 8% | 14 |
| Instämmer inte alls | 20% | 37 |
| Uppskattar att få delta utan ombyteskläder | | |
| Ja | 57% | 103 |
| Nej | 14% | 26 |
| Vet inte | 29% | 53 |

I tabell 2 framgår att den främsta anledningen till att elever inte tar med ombyteskläder till idrott och hälsa lektionerna är att de glömmer sina ombyteskläder (38%). Ytterligare orsaker som framkommer i studien om att inte ta med sina ombyteskläder är att man inte orkar ta med sina ombyteskläder (22%) och att man inte känner sig bekväm med att byta om eller duscha framför andra (20%). Elever anser att de i större utsträckning hade deltagit med ombyteskläder om det var rent och städlat i skolans omklädningsrum och dusch (35%). Å andra sidan svarar 25% av eleverna att det inte hade påverkat hur ofta de deltog med ombyteskläder baserat på hur rent och städlat det var. Vidare anger 35% av eleverna att de instämmer helt på att de hade deltagit oftare med ombyteskläder om de haft tillgång till ett eget ombytes- och duschbås medan 25% av eleverna inte alls instämmer. Fortsättningsvis är det en övervägande del av eleverna (66%) som inte hade deltagit oftare med ombyteskläder om de kunde låna av läraren eller skolan. I studien framgår även att 25% av eleverna hade deltagit oftare med ombyteskläder om de visste att det fanns ett mobilförbud i skolans omklädningsrum men en större procent av eleverna (41%) instämmer inte alls på påståendet om mobilförbud.

Vidare besvarade 81 elever den öppna frågan kring vad läraren kan göra för att hen ska delta oftare med ombyteskläder på lektioner i ämnet (frågan var inte obligatorisk). Analys av dessa svar genererade tre kategorier: (1) hårdare regler kring ombyte på lektioner (n=11); (2) informera om lektionen samt påminna om ombyte (n=8); och (3) ha roligare lektioner (n=4). Andra svar som eleverna uppgav var *vet inte* (n=24) och *inget särskilt* (n=13).

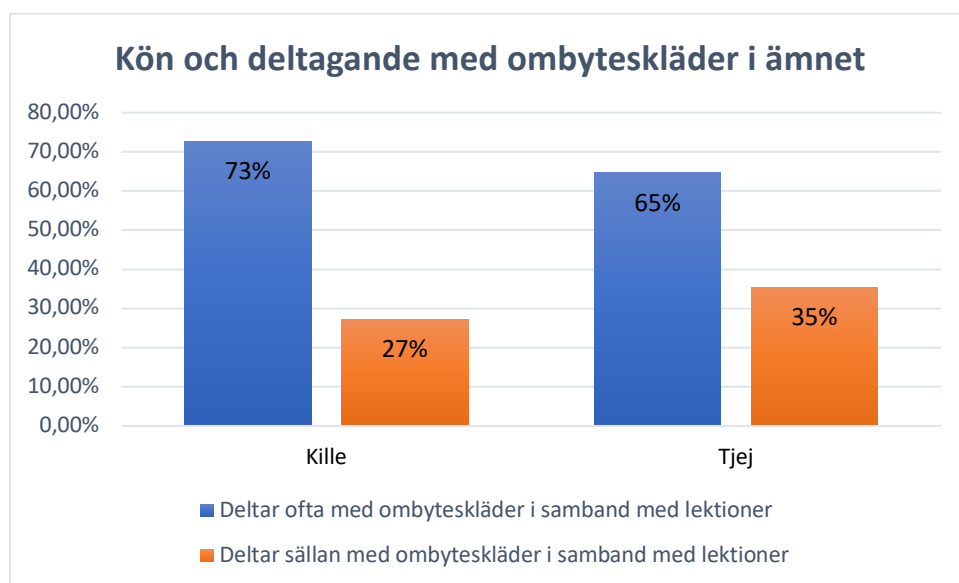
Tabell 2. Främsta anledningen till elever inte tar med ombyteskläder till idrott och hälsa lektionerna

| Variabel | Procent | Antal |
|--|---------|-------|
| De gånger jag inte tar med ombyte beror det på att.... | | |
| Jag orkar inte ta med ombyteskläder | 22% | 38 |
| Jag glömmer mina ombyteskläder | 38% | 64 |
| Jag inte har lämpliga ombyteskläder | 6% | 11 |
| Jag inte är nöjd med mina ombyteskläder | 6% | 10 |
| Jag inte känner mig bekväm med att byta om eller duscha framför andra | 20% | 34 |
| Jag inte vill delta aktivt i undervisningen | 8% | 13 |
| ”Oftare deltagit med ombyteskläder om....” | | |
| <i>Det var rent och städad i skolans omklädningsrum- och dusch</i> | | |
| Instämmer helt | 35% | 63 |
| Instämmer delvis | 27% | 50 |
| Tar delvis avstånd | 13% | 24 |
| Instämmer inte alls | 25% | 45 |
| <i>Jag hade tillgång till eget ombytes-och duschbås</i> | | |
| Instämmer helt | 35% | 64 |
| Instämmer delvis | 23% | 41 |
| Tar delvis avstånd | 16% | 30 |
| Instämmer inte alls | 26% | 47 |
| <i>Jag hade kunnat låna ombyteskläder från läraren/skolan</i> | | |
| Instämmer helt | 6% | 10 |
| Instämmer delvis | 14% | 26 |
| Tar delvis avstånd | 14% | 25 |
| Instämmer inte alls | 66% | 121 |
| <i>Jag visste att det fanns förbud mot mobiltelefoner i skolans omklädningsrum</i> | | |
| Instämmer helt | 25% | 46 |
| Instämmer delvis | 19% | 35 |
| Tar delvis avstånd | 15% | 26 |
| Instämmer inte alls | 41% | 75 |
| <i>Läraren hade regler om att elever måste vara ombytt för att delta aktivt</i> | | |
| Instämmer helt | 31% | 57 |
| Instämmer delvis | 29% | 53 |
| Tar delvis avstånd | 16% | 29 |

| | | |
|--|-----|----|
| Instämmer inte alls | 24% | 43 |
| <i>Jag visste att många klasskompisar bytte om</i> | | |
| Instämmer helt | 29% | 52 |
| Instämmer delvis | 26% | 48 |
| Tar delvis avstånd | 14% | 25 |
| Instämmer inte alls | 31% | 57 |

4.2 Samband mellan kön, inställning och ombyte i anslutning till lektioner i idrott och hälsa

Figur 1 visar att killar (73%) i högre utsträckning än tjejer (65%) deltar oftare med ombyteskläder men det visar ingen signifikant skillnad mellan könen ($p=0,374$).



Figur 1. Fördelning av svar bland killar och tjejer i relation till deltagande med ombyte (ofta eller sällan) i samband med lektioner.

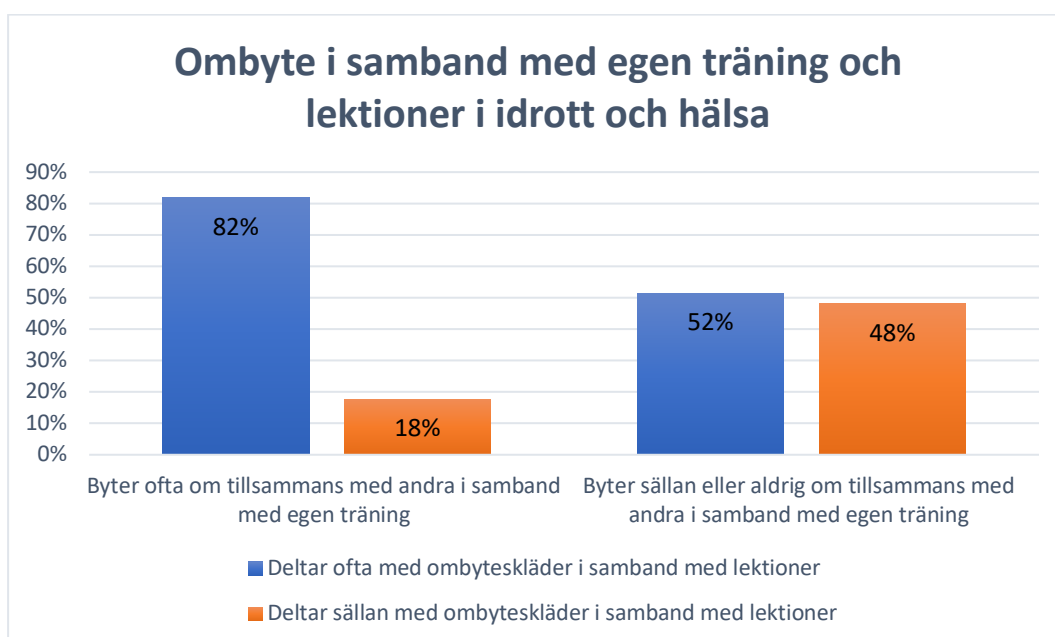
Figur 2 visar att elever som anser att idrott och hälsa är ett viktigt ämne i skolan oftare deltar med ombyteskläder (73%) än elever som inte anser att ämnet är särskilt viktigt (39%). 27% anser ämnet vara viktigt men deltar ändå enbart någon gång per månad eller mindre. Analysen visade ett samband mellan hur viktigt man anser att ämnet är och hur ofta man deltar med ombyteskläder ($p<0,001$).



Figur 2. Fördelning av svar mellan elever som instämmer eller inte instämmer i att idrott och hälsa är ett viktigt ämne i relation till deltagande med ombyte (ofta eller sällan) i samband med lektioner

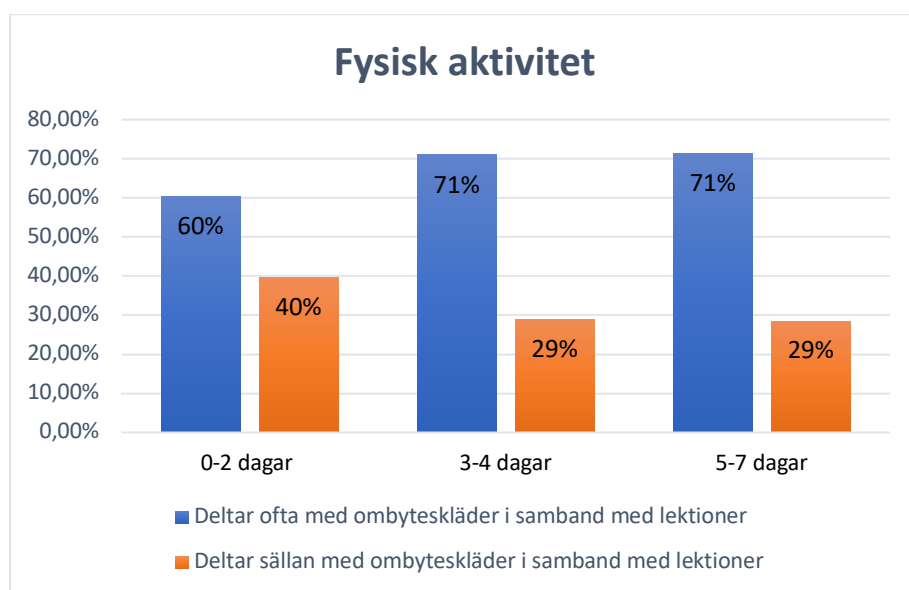
4.3 Samband mellan ombyte i anslutning till lektioner i idrott och hälsa, fysiskt aktivitet och träning på fritiden

Figur 3 visar att de elever som oftast byter om tillsammans med andra i samband med sin egen träning oftare tenderar att delta med ombyteskläder på lektioner i idrott och hälsa (82%). De elever som sällan eller aldrig byter om tillsammans med andra i anslutning till sin egen träning byter mer sällan om i samband med lektioner i idrott och hälsa (52%) ($p < 0,001$).



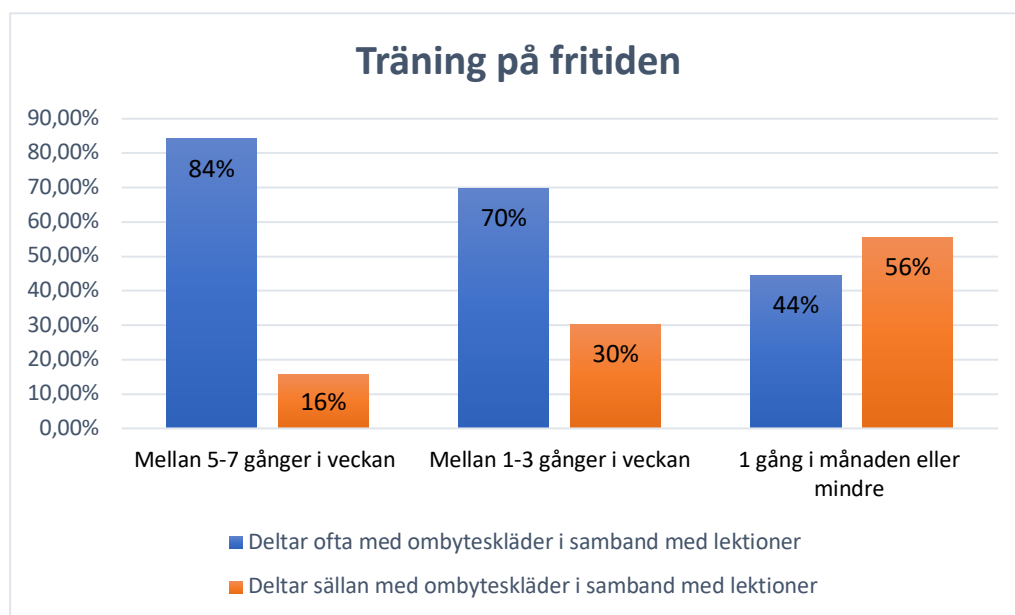
Figur 3. Fördelning av svar mellan elever som ofta eller sällan byter om tillsammans med andra i samband med sin egen träning i relation till deltagande med ombyte (ofta eller sällan) i samband med lektioner.

Figur 4 visar att de elever som är fysiskt aktiva mellan 3–4 (71%) och 5–7 (71%) gånger i veckan oftare byter om i samband med lektioner i idrott och hälsa jämfört med elever som är fysiskt aktiva 1–2 gånger i veckan (60%) men det är ingen signifikant skillnad ($p=0,305$). Fysisk aktivitet i detta avseende beskrivs som all aktivitet som får ditt hjärta att slå snabbare och som ibland gör dig andfådd. Fysisk aktivitet kan man hålla på med i idrottssammanhang, i olika aktiviteter på skolan eller fritiden (Berg m.fl., 2021; Folkhälsomyndigheten, 2018).



Figur 4. Fördelning av svar mellan elever som är fysiskt aktiva 0-2 dagar, 3-4 dagar respektive 5-7 dagar i veckan i relation till deltagande med ombyteskläder (ofta eller sällan) i samband med lektioner.

Figur 5 visar att elever som tränar mellan 5-7 gånger i veckan på fritiden (84%) deltar oftare med ombyteskläder än både elever som tränar 1-3 gånger i veckan (70%) och elever som tränar 1 gång i månaden eller mindre (44%) ($p < 0,001$)



Figur 5. Fördelning av svar mellan elever som tränar 5-7 gånger i veckan, 1-3 gånger i veckan respektive en gång i månaden eller i mindre i relation till deltagande med ombyteskläder (ofta eller sällan) i samband med lektioner.

5 Diskussion

I detta kapitel avhandlas studiens metodologiska tillvägagångssätt följt av studiens resultat i relation till tidigare forskning. Avslutningsvis presenteras slutsatser, didaktiska implikationer och vidare forskning.

5.1 Metoddiskussion

Att på ett kvantitativt sätt, exempelvis genom frågeformulär, samla in data till en studie medför både utmaningar och möjligheter. Det finns alltid en risk att respondenter tappar motivationen halvvägs in i formuläret och inte tänker igenom sina svar tillräckligt vilket kan leda till att svaren blir inkorrekta och inte speglar verkligheten vilket i sin tur påverkar studiens reliabilitet (Denscombe, 2018). Ytterligare något som kan påverka hur väl studiens resultat speglar den faktiska verkligheten är social önskvärdhet, dvs. den tendens som människor har att vilja göra ett gott intryck och framställa sig "bättre" än vad de egentligen är. Exempelvis skulle eleverna uppskatta hur ofta de deltog med ombyteskläder på lektioner i idrott och hälsa samt hur ofta de tränade och var fysiskt aktiva på fritiden och det är svårt att kontrollera sanningshalten i svaren (Denscombe, 2018). Här finns en risk att elever överskattar sig själva eller svarar det de tror att forskaren vill ha som svar. Å andra sidan är detta en utmaning i såväl kvalitativa undersökningar. Det är emellertid en fördel att samtliga respondenter får identiska frågor (Denscombe, 2018) vilket stärker studiens reliabilitet.

Vidare är en utmaning att formulera tydliga frågor för att undvika missförstånd. Vid två tillfällen var forskaren på plats när eleverna fyllde i enkäten vilket gjorde att eleverna kunde ställa frågor om något var oklart vilket andra klasser inte hade möjlighet till. Å andra sidan fick forskaren enbart en fråga och det kan argumenteras för att det därmed inte hade spelade någon roll om forskaren fanns på plats hos samtliga respondenter. Frågan som forskaren fick var vilket påstående som egentligen skulle fyllas i om man nästan alltid deltar med ombyteskläder gällande ”*Jag hade deltagit oftare med ombyteskläder om...*”. Frågeformuläret strävade efter att alla respondenter skulle uppleva att de kunde fylla i något oavsett hur ofta eller sällan man deltar med ombyteskläder men det finns en risk att frågeformuläret riktade sig mer till elever som deltar sällan med ombyteskläder. Å andra sidan kan det argumenteras för att studien eftersträvade att rama in just de elever som deltar sällan med ombyteskläder snarare än elever som alltid är med och deltar.

I kvantitativa undersökning är bland annat svarsfrekvens och antal deltagare centralt (Denscombe, 2018). Antal respondenter som deltog i studien var 182 vilka kom från två olika skolor genom ett bekvämlighetsurval. Genom att inkludera fler skolor och fler elever i studien genom ett slumpmässigt urval skulle studiens resultat kunna generaliseras i större utsträckning men på grund av tidsaspekten var inte detta möjligt. Fortsättningsvis kunde respondenterna bland annat välja mellan fyra svarsalternativ vilket indirekt tvingar respondenten till ett ställningstagande då det inte finns ett neutralt alternativ. Men genom att erbjuda ett neutralt alternativ finns det risk att respondenter fyller i det av bekvämlighetsskäl vilket riskerar att datan inte blir så informationsrik. För att få tillräckligt stora grupper som kunde jämföras i SPSS slogs kategorier ihop, ex. *instämmer helt* och *instämmer delvis* och det finns en risk att elever som egentligen vill vara neutrala i en specifik fråga hamnar i en ”positivt” eller ”negativt” inställd grupp i och med hopslagningen. Forskaren är i efterhand nöjd med beslutet att ha obligatoriska frågor (utom en) i frågeformuläret trots att Denscombe (2018) avråder från det. Detta medförde en hög svarsfrekvens och om frågeformulär skickas tillbaka till forskaren med få besvarade frågor är det inte till någon större nytta (Denscombe, 2018). Vidare kan respondenternas könsfördelning, där en distinkt majoritet är tjejer, finnas i åtanke i relation till studiens resultat.

Studiens validitet och reliabilitet kan diskuteras ytterligare. I relation till studiens syfte och frågeställningar har den framtagna datan varit relevant då forskaren har kunnat analysera de samband som avsågs att mätas. Vid hantering och inmatning av data finns alltid en risk att fel smyger sig in (Denscombe, 2018). Därför har forskaren hanterat datan med försiktighet och noggrannhet. Överföring av data har skett automatiskt genom digitala verktyg och grunddata har sparats separat så att forskaren alltid kan gå tillbaka och göra om eller dubbelkolla. Som tidigare nämnts är sanningshalten i respondenternas svar svåra att kontrollera vilken kan påverka studiens reliabilitet. Som forskare i en kvantitativ ansats ökar chansen till objektivitet och egna värderingar åsidosätts vilket är en styrka i studien.

Slutligen bör studiens centrala begrepp ombyteskläder diskuteras. Här har forskaren utgått från egna preferenser för vad som menas med ombyteskläder och syftat till andra kläder och skor än de som eleverna har i skolan. Med andra ord, kläder och skor anpassade för fysisk

aktivitet. Detta är inte något som har tydliggjorts för eleverna i samband med frågeformuläret vilket riskerar att deras preferenser för ombyteskläder skiljer sig från forskarens. Det finns en risk att elever exkluderar skor och tolkar ombyteskläder till enbart kläder. Vid ett tillfälle när en av skolorna besöktes i samband med datainsamlingen sa en elev "Titta jag har ombyte" varpå eleven i fråga mycket riktigt hade träningskläder men inga skor. Detta är något som eventuellt skulle ha tydliggjorts för eleverna i samband med frågeformuläret.

5.2 Resultatdiskussion

Studiens övergripande syfte var att kartlägga varför elever inte deltar med ombyteskläder på lektioner i idrott och hälsa, samt vad elever uppfattar att de är i behov av för att delta i undervisningen med ombyteskläder. Vidare strävade studien efter att undersöka om det fanns något samband mellan kön, fysisk aktivitet och träning samt inställning till ämnet i relation till deltagande i lektioner med ombyteskläder. Nedan diskuteras studiens resultat i förhållande till tidigare forskning och det teoretiska ramverket.

5.2.1 Orosmoment kring dusch och ombyte

Av tidigare forskning (Bråkenhielm, 2008; Sleaf & Wormland, 2001; Couturier m.fl., 2005) framgår att elever upplever oro kring ombyte och dusch i samband med undervisningen i idrott och hälsa vilket också stärks i denna studie. I relation till den första frågeställningen kring vilka de främsta anledningarna är till att elever inte byter om i samband med lektioner visar resultatet i studien att en femtedel av eleverna anger att man inte tar med ombyteskläder eftersom man inte känner sig bekväm med att duscha eller byta om inför andra. Elevers oro kring dusch och ombytet redogörs ytterligare för i denna studie när 35% av eleverna instämmer helt och 23% instämmer delvis på påståendet om de skulle delta oftare med ombyteskläder om de hade tillgång till eget ombytes- och duschbås vilket kan kopplas till den andra frågeställningen vad eleverna anser att de är i behov av för att delta med ombyteskläder på lektioner. Det kan förstås som en viktig faktor att skolor möjliggör till enskilt ombytes- och dusch genom duschbås för att fler elever ska delta med ombyteskläder vilket i sin tur kan kopplas till miljömässiga och institutionella faktorer som lyfts fram i det teoretiska ramverket (Van den Berg & Cuskelly, 2016). Det hade varit intressant att jämföra studiens resultat i förhållande till skolor som erbjuder enskilda ombytes- och duschbås för att se om fler elever deltar med ombyteskläder eller inte, dvs. vilken effekt enskilda duschbås faktiskt ger. Det är dock viktigt att poängtera att enskilda duschbås inte är en isolerad faktor som påverkar elevers deltagande med ombyte utan flera andra faktorer spelar också in.

Ytterligare två orsaker har kunnat identifieras i studien kopplat till den första frågeställningen men som forskaren inte kunnat ringa in genom tidigare forskning. De orsakerna har att göra med att elever glömmer sina ombyteskläder (38%) och att de inte orkar ta med sina ombyteskläder (22%). Att elever ofta glömmer sitt ombyte kan även tolkas genom att elever önskar bli påmind och informerade i god tid av sin lärare att det är idrottslektion och att ombyte ska medtas vilket också kan förstås i förhållande till den andra frågeställningen om vad eleverna upplever att de är i behov av för att delta med ombyteskläder. Detta är, enligt mig, oroväckande stora procentsatser då elever i studien går på gymnasiet och har ett

egenansvar för sin studier och bör kunna komma ihåg sina ombyteskläder på egen hand eller med stöttning från sina vårdnadshavare. Å andra sidan bör läraren kunna bistå eleverna med en terminsplanering som de kan följa för att veta hur och var lektionerna ska genomföras. Att eleverna upplever brist på information kring ombyte och lektionsinnehåll kan, likt duschbås, tolkas till miljömässiga och institutionella barriärer. Eftersom så pass många elever anger att de glömmer sitt ombyte eller inte orkar ta med är det svårt att dra några slutsatser huruvida fler elever hade deltagit med ombyteskläder även om enskilda duschbås fanns till elevernas förfogande.

5.2.2 Inställning till ämnet, fysisk aktivitet och träning i relation till att delta med ombyteskläder

Av studiens resultat framgår att det finns ett samband mellan inställningen till ämnet idrott och hälsa samt huruvida man är träningsaktiv på sin fritid vilket går att koppla till studiens tredje frågeställning. Det framgår även att de elever som tränar på sin fritid i större utsträckning deltar med ombyteskläder på lektioner i ämnet. Detta är även något som lyfts fram av Larsson (2016) som poängterar att föreningsaktiva ungdomar är mer positiva till ämnet. I denna studie redogörs inte för vilken typ av träning eleverna utför vilket gör att man inte kan dra några slutsatser kopplat till föreningsidrott utan snarare träning generellt. Med utgångspunkt i sambandet mellan egen träning på fritiden, inställning och deltagande blir det centralt att som lärare i idrott och hälsa fånga upp de elever som *inte* är aktiva på sin fritid. I relation till Wery och Thomsons (2013) definition av motivation är detta samband inte helt överraskande då individer tenderar att delta i aktiviteter i större utsträckning om deras förmåga blir bekräftad. Då idrott och hälsa är ett ämne med rörelse och kroppslig förmåga i fokus är det inte konstigt att elever som är vana träning känner sig mer bekväma och motiverade till att delta. Detta bekräftas ytterligare av Lyngstad (2018) som menar att elever kan avstå att delta i olika fysiska aktiviteter för att bevara den upplevda självkänslan, dvs. det finns en stark känsla av att man riskerar att göra bort sig och väljer därmed att inte delta. Även Raustorp (2006) bestyrker detta då han skriver att elever med hög fysisk självkänsla sannolikt deltar i undervisningen i jämförelse med elever som har låg fysisk självkänsla.

I relation till studiens teoretiska ramverk (LCT) kan sambandet mellan fysisk aktivitet, träning och att delta i undervisningen med ombyteskläder kopplas till intrapersonella begränsningar. Studien tyder på att intrapersonella begränsningar såsom stress, upplevd personlig fysisk förmåga och ointresse påverkar i vilken utsträckning elever är med och deltar i undervisningen. Eleverna fick å andra sidan inte svara på någon fråga om deras upplevda fysiska förmåga men det kan argumenteras för att frågorna kopplade till träning och fysisk aktivitet avslöjar huruvida man är trygg eller inte beroende på hur van man är att använda kroppen i rörelse. Av resultatet framgår att de elever som är mer inaktiva på fritiden också mer sällan deltar i undervisningen med ombyteskläder vilket kan tolkas som att de har en lägre upplevd fysisk förmåga i jämförelse med elever som är aktiva på fritiden.

5.2.3 Hårdare krav på ombyte?

I relation till resultatet kan kopplingar göras till det teoretiska ramverkets interpersonella begränsningar, dvs. begränsningar som handlar om sociala och mellanmännsliga relationer. I resultatet framkom att elever instämmer helt (29%) och instämmer delvis (26%) att de hade deltagit oftare med ombyteskläder om de visste att många klasskompisar bytte om. Vidare menar elever att de instämmer helt (31%) och instämmer delvis (29%) att de hade deltagit oftare med ombyteskläder om läraren hade regler om att elever måste vara ombytta för att delta. Hårdare regler kring ombyte blev dessutom den största kategorin, bortsett från *vet inte* och *inget särskilt*, i den öppna frågan vad läraren kan göra för att hen ska delta oftare med ombyteskläder. Detta kan förstås som att de sociala relationerna mellan klasskompisarna är viktiga. Genom att fler elever skulle delta med ombyteskläder kan eventuellt en gemensam kultur skapas där deltagande med ombyteskläder är normen. Här blir även relationen med läraren central då det är läraren som kan sätta hårdare krav på ombyteskläder. I motsats till det svarar 24% att de inte instämmer alls på att de hade deltagit oftare med ombyteskläder om läraren hade hårdare regler kring ombyteskläder. I förhållande till tidigare forskning skriver Bråkenhielm (2008) bland annat att duschtvång kan vara en faktor för elevers frånvarande. Det kan därmed tolkas som en svår balansgång för läraren att ha hårdare krav på ombyte eller tillåta att elever deltar med sina vanliga kläder. Det kan å ena sida vara fördelaktigt eftersom fler elever byter om och det blir en naturlig del inför lektioner i idrott och hälsa. Det framkommer även i studien att eleverna instämmer helt (46%) och instämmer delvis (26%) att de blir mer aktiva på lektioner om de deltar med ombyteskläder vilket talar för att hårdare krav på ombyte genererar i högre fysisk aktivitet bland eleverna. Det riskerar å andra sidan att "tvinga" elever till att byta om vilket av tidigare forskning (Bråkenhielm, 2008; Sleaf & Wormland, 2001; Couturier m.fl., 2005) beskrivs som ett orosmoment, speciellt i de sammanhang där elever inte har tillgång till eget ombytes- och duschbås. Enligt Lgy11 (2011) ska läraren och eleverna gemensamt resonera och utveckla regler för arbetet och samvaron i gruppen vilket öppnar upp för att läraren och eleverna kan föra en dialog kring ombyteskläder och deltagandet i ämnet. Det finns då möjlighet att både eleverna och läraren får komma till tals och kan komma överens om deras arbetssätt.

6 Slutsatser

Resultatet har kartlagt att de främsta anledningarna till att elever inte deltar med ombyteskläder är att de (1) glömmer sina ombyteskläder, (2) inte orkar inte ta med sina ombyteskläder samt (3) upplever oro kring att duscha och byta om tillsammans med andra. Vidare framkommer det i resultatet att 35% av eleverna hade deltagit oftare med ombyteskläder om de haft tillgång till eget ombytes- och duschbås medan 25% inte instämmer alls på det påståendet. Att döma av resultatet verkar bland annat enskilda ombytes- och duschbås vara något elever upplever sig vara i behov av för att delta oftare med ombyteskläder. Den största kategorin på frågan vad läraren kan göra för att hen ska delta oftare med ombyteskläder blev (1) hårdare krav på ombyte följt av (2) informera om lektionen samt påminna om ombyte vilket kan tolkas som två faktorer eleverna upplever att de är i behov av. Dessutom menar majoriteten av eleverna att de blir mer fysiskt aktiva om de deltar med ombyteskläder.

Vidare tyder resultatet på att eleverna inte hade deltagit oftare med ombyteskläder om de hade möjlighet att låna kläder från skolan/läraren då 66% svarade *instämmer inte alls* och endast 6% svarade *instämmer helt*. Det framgår också av resultatet att det finns tudelade uppfattningar om mobiltelefoner i omklädningsrummet då 25% av eleverna hade deltagit oftare med ombyteskläder om de visste att det fanns ett mobilförbud i skolans omklädningsrum men en större procent av eleverna (41%) instämmer inte alls på påståendet om mobilförbud.

Slutsatsen med studien är även att elever som är mer fysiskt aktiva och tränar på fritiden oftare deltar med ombyteskläder. Det är däremot ingen skillnad mellan de elever som är fysiskt aktiva 3-4 gånger i veckan och 5-7 gånger i veckan i relation till hur ofta man deltar med ombyteskläder. Om man är däremot är fysiskt aktiv 1-2 gånger i veckan sjunker deltagandet med ombyteskläder med 10%. Vad gäller träning på fritiden deltar elever oftare med ombyteskläder desto oftare de tränar. Elever deltar dessutom oftare med ombyteskläder om de anser att ämnet är viktigt i skolan. Elever som byter om tillsammans med andra i anslutning till sin egen träning på fritiden deltar med ombyteskläder på lektioner i större utsträckning än de elever som inte byter om tillsammans med andra. Avslutningsvis visar resultatet att killar deltar oftare med ombyteskläder än tjejer men det är ingen signifikant skillnad mellan könen.

6.1 Didaktiska implikationer

Med utgångspunkt i resultatdiskussionen finns det flera didaktiska implikationer som idrott och hälsa lärare kan ta i beaktning. Individens upplevda fysiska förmåga och individuella förutsättningar bör vara centralt i planeringen av undervisningen. För att möjliggöra deltagande för samtliga elever är det viktigt att läraren anpassar undervisningens aktiviteter så att de kan utföras på olika sätt, dvs. att eleverna upplever att de kan genomföra aktiviteten utifrån sin kroppsliga förmåga. Att undervisningen bör anpassas efter alla elevers olika förmågor och förutsättningarna framgår även i läroplanen för både grundskolan (Lgr22, 2022) och gymnasiet (Lgy11, 2011). Det är inte en enkel utmaning för lärare i ämnet, men det är något som bör genomsyra planeringen och undervisningen i syfte att öka elevers deltagande i ämnet. Som lärare bör man, i största möjliga mån, se till att elever kan och vill delta utan att de riskerar att känna sig bortgjorda. Om lärare i ämnet lyckas med det är mycket vunnet både ur ett folkhälso- och samhällsperspektiv och individens hälsa. Detta blir än viktigare för elever som inte är vana fysisk aktivitet och träning då deras upplevda förmåga är lägre jämfört med elever som är vana fysisk aktivitet och träning vilket också Larsson (2016) lyfter fram. Vidare kan det diskuteras om läraren bör ha hårdare regler kring ombyte för att fler elever ska delta med ombyteskläder i syfte att bli mer fysiskt aktiva. Enligt studiens resultat kan det finnas fördelar kopplade till striktare ombytesregler men det finns också risker, t.ex. att elever inte deltar alls istället för att delta med sina vanliga kläder och därmed inte får någon fysisk aktivitet över huvud taget. Fortsättningsvis legitimerar både tidigare forskning och studiens resultat att lärare i ämnet lyfter upp till skolans ledning att enskilda duschbås till skolans omklädningsrum är önskvärt.

Jag tror att en av många nycklar till att elever vill och förs delta i undervisningen handlar om att skapa ett gott klassrumsklimat som präglas av gemenskap och där misstag ses som lärdomar och inte misslyckanden. Det är lättare sagt än gjort men bör kontinuerligt arbetas med och strävas efter. Avslutningsvis vill jag poängtera att de didaktiska implikationerna bör inte generaliseras då olika skolor och klasser möter olika slags utmaningar i relation till ämnet idrott och hälsa. Olika grupsammansättningar kan generera i olika utmaningar samt olika lösningar och det är upp till varje lärare att hitta ett arbetssätt som fungerar för den specifika klassen.

7 Vidare forskning

Med den givna tidsramen för detta arbete har tidigare forskning inom området varit begränsad. Om mer tid hade funnits till befogande hade en djupare undersökning kunnat genomföras för att få en mer nyanserad uppfattning om hur mycket tidigare forskning som faktiskt finns att tillgå. Forskarens uppfattning är att det finns relativt lite vetenskaplig forskning inom området och att den forskningen som framkommit främst riktar in sig på grundskolan och fokus är på dusch- och omklädningsrum snarare än andra aspekter. Vad gäller framtida forskning inom området krävs större studier för att kunna generalisera resultatet i större utsträckning och därav inte välja respondenter utifrån ett bekvämlighetsurval. Det bör även finnas en jämnare könsfördelning jämfört med denna studie då få pojkar deltog i studien. Vidare kan det även vara av intresse att genomföra intervjustudier för att få en djupare bild av området och låta eleverna komma till tals på ett friare sätt jämfört med frågeformulär. Framtida forskning kan även inkludera ett lärarperspektiv kring problemområdet och deras uppfattningar kring varför elever inte deltar med ombyteskläder och på vilket sätt de möter den utmaningen. Det finns då möjlighet till att jämföra elev- och lärarperspektivet vilket kan vara intressant. Avslutningsvis kan det konstateras att mer forskning är nödvändigt för att öka lärares kunskap om elevernas uppfattning kring frågan om ombyteskläder i undervisningen. Genom en större kunskap om elevperspektivet kan lärare på ett bättre sätt möta elevernas behov och därigenom förhoppningsvis öka antalet ombytta elever och öka deras fysiska aktivitet.

8 Referenslista

- Berg, U., Ekblom, Ö., & Onerup, A. (2021). Rekommendationer om fysiska aktivitet och stillasittande för barn och ungdomar. I Dohrn, I., Jansson, E., Börjesson, M., Hangströmer, M. (Red.), FYSS 2021: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention (s. 105-118). Stockholm: Läkartidningen förslag AB.
- Bråkenhielm, G. (2008). *Ingen gympa för mig! – en undersökning av skälen till att elever inte deltar i ämnet idrott och hälsa*. <https://www.idrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Elever-deltar-inte-idrott-halsa.pdf>
- Cecchini, J., Carriedo, A., & Méndez-Giménez, A. (2019). Testing a circular, feedback model in physical education from self-determination theory. *The Journal of Educational Research (Washington, D.C.)*, 112(4), 473-482. <https://doi.org/10.1080/00220671.2018.1555788>
- Centrum för idrottsforskning. (2016). *Statens stöd till idrotten – 2016*. <https://centrumforidrottsforskning.se/kunskap-om-idrott/rapporter/statens-stod-till-idrotten-uppfoljning-2016>
- Christoffersen, L., & Johannessen, A. (2015). *Forskningsmetoder för lärarstudenter* (7:e uppl., Vol. 1). Lund: Studentlitteratur
- Couturier, L., Chepko, S., & Coughlin, M. (2005). Student Voices--What Middle and High School Students Have to Say about Physical Education. *The Physical Educator*, 62(4), 170-177.
- Denscombe, M. (2015). *Forskningshandboken. För småskaliga forskningsprojekt inom Samhällsvetenskaperna* (4:e uppl.). Studentlitteratur.
- Ennis, C. D., Cothran, D.J., Davidson, K.S., Loftus, S.J., Owens, L., Swanson, L. & Hopsicker, P. (1997). Implementing curriculum within a context of fear and disengagement. *Journal of teaching in physical education*. 17(1), 52-71. <https://doi.org/10.1123/jtpe.17.1.52>
- Folkhälsomyndigheten. (2021). *Fysisk aktivitet och svenska riktlinjer*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet/?fbclid=IwAR0F2djJqTwfAwLuRkLhFc8VW-p4lZNF7VeKaQHz7uM-CFYFZQBqzQV9DpQ>
- Folkhälsomyndigheten. (2018). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18. Grundrapport*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf>

- Imsen, G. (2006). *Elevens värld: introduktion till pedagogisk psykologi*. Studentlitteratur AB.
- Jenkinson, K., & Benson, A. (2010). Barriers to providing physical education and physical activity in Victorian state secondary schools. *The Australian Journal of Teacher Education*, 35(8), 1-17.
- Larsson, H. (2016). *Idrott och hälsa – idag, igår, imorgon*. Liber
- Larsson, H. & Redelius, K. (2004). *Mellan nytta och nöje - bilder av ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Edita Norstedts.
<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:588/FULLTEXT02.pdf>
- Lindholm, L., Möller, V., Nordqvist, V. (2012). *Älskade, hatade skolgympa*. Institutionen för journalistik, medier och kommunikation, Göteborgs Universitet.
https://expo.jmg.gu.se/wp-content/uploads/lindholm_moller_nordqvist_exjobb2-4.pdf?fbclid=IwAR3wa67V0I2T309CsgtMQzI24MnB5iNRNIXRvj-qsyZ4DTSc6hcR9N6tMAM
- Lyngstad, I. (2018). *Hiding Techniques in Physical Education – Categories, Causes Underlying and Pedagogy*. IntechOpen.
- Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för Gymnasieskola*. (2011). Skolverket.
<https://www.skolverket.se/download/18.6bfaca41169863e6a659807/1553964056811/pdf2705.pdf>
- Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet*. (2022). Skolverket.
<https://www.skolverket.se/getFile?file=9718>
- Olsson, H., & Sörensen, S. (2021). *Forskningsprocessen* (4:e uppl.). Liber.
- Raustorp, A. (2006). *Fysisk självkänsla*. Uppsala: Kunskapsföretaget.
- Riksidrottsförbundet. (2023). *Idrott ger bättre fysisk och psykisk hälsa*.
<https://www.rf.se/idrott-i-samhallet/idrott-ger-battre-fysisk-och-psykisk-halsa?fbclid=IwAR3Ko68dyX72Nw36TLBs69j4QeZoYqUpbXeLMmMSEYPhBuv-Ftq063d6c14>
- SFS 2003:460. *Lag om etikprovning*. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som_sfs-2003-460

SFS 2010:800. *Skollag*. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800#K5

Skolinspektionen. (2018). *Kvalitetsgranskning av ämnet idrott och hälsa i årskurs 7-9*. <https://www.skolinspektionen.se/globalassets/02-beslut-rapporter-stat/granskningsrapporter/tkg/2018/idrott-och-halsa/kvalitetsgranskning-av-amnet-idrott-och-halsa-i-arskurs-79.pdf>

Skolverket. (2022). *Timplan för grundskolan*. <https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/timplan-for-grundskolan>

Sleap, M., & Wormald, H. (2001). Perceptions of Physical Activity Among Young Women aged 16 and 17 Years. *European Journal of Physical Education*, 6(1), 26-37. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1080/1740898010060104>

Patel, R., & Davidsson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Studentlitteratur.

Wery, J., & Thomson, M. (2013). Motivational strategies to enhance effective learning in teaching struggling students. *Support for Learning*, 28(3), 103-108.

9 Bilagor

Bilaga 1

Ombyte i samband med idrott och hälsa undervisningen

Bakgrundsfrågor

Nedan följer ett par bakgrundsfrågor. Svara så ärligt som möjligt på alla frågor.

Vilket kön identifierar du dig som? *

- Tjej
- Kille
- Annat

Hur många dagar har du varit fysiskt aktiv* sammanlagt minst 60 minuter om dagen de senaste 7 dagarna? *

*Fysisk aktivitet är all aktivitet som får ditt hjärta att slå snabbare och som ibland gör dig andfådd. Fysisk aktivitet kan man hålla på med i idrottssammanhang, i olika aktiviteter på skolan eller på fritiden. Några exempel på fysisk aktivitet är att springa, gå snabba promenader, gymma, åka skridskor, simma, spela fotboll, cykla eller dansa.

- 0 dagar
- 1 dag
- 2 dagar
- 3 dagar
- 4 dagar
- 5 dagar
- 6 dagar
- 7 dagar

Hur ofta brukar du träna på din fritid utanför skoltid så mycket att du blir andfådd eller svettas? *

- Varje dag
- 4-6 gånger i veckan
- 2-3 gånger i veckan
- 1 gång i veckan
- 1 gång i månaden
- Mindre än en gång i månaden
- Aldrig

Brukar du byta om tillsammans med andra i samband med din träning? *

- Nästan alltid
- Varannan gång
- Någon gång per månad
- Mindre än en gång per månad
- Aldrig

Ämnet idrott och hälsa

Nedan följer påståenden som handlar om ämnet idrott och hälsa och hur ofta du deltar aktivt på lektioner

Jag tycker idrott och hälsa är ett viktigt ämne i skolan. *

- Instämmer helt
- Instämmer delvis
- Tar delvis avstånd
- Instämmer inte alls

Jag deltar aktivt på lektionerna i idrott och hälsa. *

- Nästan alltid
- Varannan gång
- Någon gång per månad
- Mindre än en gång per månad
- Aldrig

Att ta med ombyte

Nedan följer påstående och frågor som handlar om ombyte i samband med lektioner i idrott och hälsa

Jag byter om i samband med lektionerna. *

- Nästan alltid
- Ungefär varannan gång
- Någon gång per månad
- Mindre än en gång per månad
- Aldrig

De gånger jag *inte* tar med ombyteskläder beror det på att... (Du kan välja flera svarsalternativ) *

- Jag tar oftast med ombyteskläder
- Jag inte orkar ta med ombyteskläder
- Jag glömmer mina ombyteskläder
- Jag inte har lämpliga ombyteskläder
- Jag inte är nöjd med mina ombyteskläder
- Jag inte känner mig bekväm med att byta om eller duscha framför andra
- Jag inte vill delta aktivt i undervisningen
- Annat _____

Jag är mer aktiv på lektioner om jag är ombytt. *

- Instämmer helt
- Instämmer delvis
- Tar delvis avstånd

- Instämmer inte alls

”Jag hade oftare bytt om inför lektioner om...” *

| | Instämmer helt | Instämmer delvis | Tar delvis avstånd | Instämmer inte alls |
|---|----------------|------------------|--------------------|---------------------|
| Det var rent och städlat i skolans omklädningsrum och dusch | | | | |
| Jag hade tillgång till ett eget ombytes- och duschbås | | | | |
| Jag hade kunnat låna ombyteskläder från läraren/skolan | | | | |
| Jag visste att det fanns förbud mot mobiltelefoner i skolans omklädningsrum | | | | |
| Läraren hade regler om att elever måste vara ombytta för att delta aktivt | | | | |
| Jag visste att många klasskompisar bytte om | | | | |

Jag hade uppskattat om jag fick delta under lektioner utan att byta om. *

- Ja
- Nej
- Vet inte

Vad skulle läraren kunna göra för att du oftare ska byta om inför lektioner i ämnet?

- Annat _____

Ombyte i samband med idrott och hälsa undervisningen

Hej! Jag vill fråga dig om du vill delta i en undersökning som tar ca 3- 4 minuter. Nedan följer information om undersökningen och vad det innebär att delta.

Vad är det för undersökning och varför vill jag att du ska delta?

Undersökningen syftar till att kartlägga anledningar till varför elever på gymnasiet inte deltar med ombyte på lektioner i ämnet idrott och hälsa. Med studien vill jag undersöka vad elever upplever att de är i behov av för att kunna delta aktivt med ombyteskläder. Undersökningen utgår ifrån ett elevperspektiv och därför är just dina svar viktiga.

Hur går undersökningen till?

Undersökningen genomförs via en online-enkät som du besvarar via dator, läsplatta, mobiltelefon eller motsvarande. Enkäten inleds med ett par bakgrundsfrågor och därefter följer påståenden och frågor relaterat till ämnet idrott och hälsa och ombyte i samband med lektioner.

Vad händer med mina uppgifter?

Du är anonym och dina svar behandlas så att inte obehöriga kan ta del av dem. Materialet kommer endast användas till ett examensarbete. Du som deltagare kommer tilldelas ett kodnamn och resultatet i undersökningen presenteras endast på gruppnivå.

Deltagandet är frivilligt

Ditt deltagande är frivilligt och du kan välja att inte delta eller avbryta ditt deltagande utan att det påverkar dig och du behöver inte ange varför.

Samtycke

Samtycke till medverkan i undersökningen sker i och med att enkäten är ifylld och inskickad. Du har då förstått informationen om undersökningen och är införstådd med att deltagandet är frivilligt.

Ansvarig för studien

Sofie Ask

sofie.ask96@hotmail.com



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Tabell av kodning av variabler

| Namn | Värde | Namn | Nytt värde |
|---|---------|-----------------------------|------------|
| Kön | 1 | Pojke | - |
| | 2 | Flicka | - |
| | 3 | Annat | - |
| | | | |
| Sammanlagd fysisk aktivitet under 7 dagar | 0 | 0 dagar | 1 |
| | 1 | 1 dag | |
| | 2 | 2 dagar | |
| | 3 | 3 dagar | 2 |
| | 4 | 4 dagar | |
| | 5 | 5 dagar | 3 |
| | 6 | 6 dagar | |
| 7 | 7 dagar | | |
| | | | |
| Träning på fritiden | 1 | Varje dag | 1 |
| | 2 | 4-6 gånger i veckan | |
| | 3 | 2-3 gånger i veckan | 2 |
| | 4 | 1 gång i veckan | |
| | 5 | 1 gång i månaden | 3 |
| | 6 | Mindre än en gång i månaden | |
| | 7 | Aldrig | |
| | | | |
| Ombyte tillsammans med andra | 1 | Nästan alltid | 1 |
| | 2 | Varannan gång | |
| | 3 | Någon gång per månad | 2 |
| | 4 | Mindre än en gång per månad | |
| | 5 | Aldrig | |
| | | | |
| Idrott och hälsa viktigt ämne | 1 | Instämmer helt | 1 |
| | 2 | Instämmer delvis | |
| | 3 | Tar delvis avstånd | 2 |
| | 4 | Instämmer inte alls | |
| | | | |
| Aktivt deltagande | 1 | Nästan alltid | 1 |
| | 2 | Varannan gång | |
| | 3 | Någon gång per månad | 2 |
| | 4 | Mindre än en gång per månad | |
| | 5 | Aldrig | |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ombyte i samband med lektioner | 1 | Nästa alltid | 1 |
| | 2 | Ungefär varannan gång | |
| | 3 | Någon gång per månad | 2 |
| | 4 | Mindre än en gång per månad | |
| | 5 | Aldrig | |
| | | | |
| Inte medtagit ombyte för att... | 1 | Jag tar oftast med ombyteskläder | - |
| | 2 | Jag orkar inte ta med ombyteskläder | - |
| | 3 | Jag glömmer mina ombyteskläder | - |
| | 4 | Jag har inte lämpliga ombyteskläder | - |
| | 5 | Jag är inte nöjd med mina ombyteskläder | - |
| | 6 | Jag känner mig inte bekväm med att byta om eller duscha framför andra | - |
| | 7 | Jag vill inte delta aktivt i undervisningen | - |
| | | | |
| Mer aktiv med ombyteskläder | 1 | Instämmer helt | 1 |
| | 2 | Instämmer delvis | |
| | 3 | Tar delvis avstånd | 2 |
| | 4 | Instämmer inte alls | |
| | | | |
| ”Jag hade bytt om oftare om...” | | | |
| Det var rent och städad i omklädningsrummen | 1 | Instämmer helt | 1 |
| | 2 | Instämmer delvis | |
| | 3 | Tar delvis avstånd | 2 |
| | 4 | Instämmer inte alls | |
| Jag hade tillgång till eget ombytes- och duschbås | 1 | Instämmer helt | 1 |
| | 2 | Instämmer delvis | |
| | 3 | Tar delvis avstånd | 2 |
| | 4 | Instämmer inte alls | |
| Jag hade kunnat låna kläder | 1 | Instämmer helt | 1 |
| | 2 | Instämmer delvis | |
| | 3 | Tar delvis avstånd | 2 |
| | 4 | Instämmer inte alls | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| Det fanns förbud mot mobiltelefoner | 1 | Instämmer helt | 1 |
| | 2 | Instämmer delvis | |
| | 3 | Tar delvis avstånd | 2 |
| | 4 | Instämmer inte alls | |
| Läraren hade regler kring ombyte för att delta | 1 | Instämmer helt | 1 |
| | 2 | Instämmer delvis | |
| | 3 | Tar delvis avstånd | 2 |
| | 4 | Instämmer inte alls | |
| Om fler klasskompisar bytte om | 1 | Instämmer helt | 1 |
| | 2 | Instämmer delvis | |
| | 3 | Tar delvis avstånd | 2 |
| | 4 | Instämmer inte alls | |
| | | | |
| Uppskattar att få delta utan ombyte | 1 | Ja | - |
| | 2 | Nej | - |
| | 3 | Vet inte | - |
| | | | |
| Vad skulle läraren kunna göra? | 1 | Vet inte | - |
| | 2 | Inget särskilt | - |
| | 3 | Jag är redan ombytt | - |
| | 4 | Hårdare regler kring ombyte | - |
| | 5 | Informera om lektionen samt påminna oss | - |