

EXAMENSARBETE

Hösten 2006
Lärarytbildningen

En enkätundersökning om hur ämnet idrott och hälsa kan påverka högstadielävers hälsa

Författare
Anneli Petersson

Handledare
Mariann Persson

www.hkr.se

En enkätundersökning om hur ämnet idrott och hälsa kan påverka högstadieelevers hälsa

Abstract

Det finns grupper av ungdomar som varken mår fysiskt eller mentalt bra, vilket enligt min mening kan bero på stora förändringar i samhället som ställer ökade krav. Jag vill tillägga att skolämnet idrott och hälsa innehåller möjligheter till positiva upplevelser som skulle kunna bidra till ökat välmående bland ungdomar. Ämnet idrott och hälsa kan innehålla moment som berikar våra liv på flera olika sätt. Därför vill jag som blivande lärare i idrott och hälsa undersöka om ämnet idrott och hälsa kan påverka ungdomars hälsa, syftet med detta arbete är alltså att undersöka vilken betydelse ämnet idrott och hälsa kan ha för ungdomars fysiska och mentala hälsa. Arbetets problemprecisering är:

- *Vilken betydelse kan ämnet idrott och hälsa ha för ett urval högstadieelevers fysiska och mentala hälsa?*

En enkätundersökning genomfördes på sammanlagt 65 högstadieelever från skolår 6-9. Resultat som framkommer ur elevenkäten visar i stora drag på att ämnet idrott och hälsa är av betydande roll för majoriteten av de tillfrågades fysiska och mentala hälsa. Ur resultatet kan dessutom påvisas att eleverna anser att idrottslektionerna hjälper dem något mer till en bättre fysisk hälsa än en bättre mental hälsa.

Ämnesord: enkätundersökning, högstadieelever, ämnet idrott och hälsa, fysisk hälsa och mental hälsa.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FÖRORD	5
1 INLEDNING	6
1.1 Syfte	7
1.2 Disposition.....	7
2 BAKGRUND OCH TEORI	8
2.1 Ämnet idrott och hälsas utveckling.....	8
2.1.1 Vår tids målsättning med ämnet idrott och hälsa	9
2.2 Varför idrott och hälsa?	10
2.2.1 Definition av begreppet hälsa	12
2.2.2 Definition av fysisk och mental hälsa	12
2.3 Kroppen och mentaliteten	13
2.3.1 Personlig utveckling med hjälp av ämnet idrott och hälsa.....	14
3 EMPIRI	18
3.1 Problemprecisering	18
3.2 Uppläggning och genomförande.....	18
3.2.1 Metod.....	18
3.2.2 Urval och avgränsning	19
3.2.3 Etiska överväganden	19
3.2.4 Utveckling av enkät.....	20
3.2.5 Bortfallsanalys.....	21
3.3 Redovisning av resultat	21
3.3.2 Ämnet idrott och hälsas positiva påverkan på hälsan	22
3.3.3 Idrottslektionernas betydelse för den mentala hälsan	23
3.3.4 Idrottslektionernas betydelse för den fysiska hälsan	26
3.3.5 Jämförelser	28
3.4 Sammanfattning av resultat	30
4 DISKUSSION	32
4.1 Reflektioner över resultat	32
4.2 Metoddiskussion	34
4.3 Har arbetets syfte uppnåtts?	35

5 SAMMANFATTNING	36
-------------------------------	-----------

KÄLLFÖRTECKNING

BILAGOR:

1: Informationsbrev

2: Elevenkät

FIGURFÖRTECKNING:

Figur 1: *I vilken omfattning anser eleverna att idrotten i skolan påverkar deras hälsa på ett positivt sätt*22

Figur 2: *I vilken omfattning anser eleverna att idrottslektionerna bidrar till en bra mental hälsa*23

Figur 3: *I vilken omfattning anser eleverna att idrottslektionerna bidrar till ett bättre självförtroende*24

Figur 4: *I vilken omfattning anser eleverna att idrottslektionerna bidrar till bättre acceptans av den egna kroppen.....*25

Figur 5: *I vilken omfattning anser eleverna att idrottslektionerna bidrar till en bra fysisk hälsa.....*26

Figur 6: *I vilken omfattning anser eleverna att idrottslektionerna bidrar till att de blir piggare*27

Figur 7: *i vilken omfattning anser eleverna att idrottslektionerna bidrar med kunskap om den fysiska hälsan*28

FÖRORD

Arbetet med detta examensarbete har genomförts som avslutning på min lärarutbildning vid Högskolan Kristianstad. Härmed vill jag tacka min handledare Mariann Persson, universitetsadjunkt i idrott och hälsa på Högskolan Kristianstad. Hon har med personligt engagemang hjälpt och givit mig konstruktiva förslag genom arbetets gång. Dessutom vill jag tacka idrottsläraren samt hans arbetskamrater på den skola där jag valde att utföra min enkätundersökning. De hjälpte till och underlättade genomförandet av enkätundersökningen. Sist men definitivt inte minst, ett stort tack till de elever som deltog i enkätundersökningen.

1 INLEDNING

I det inledande kapitlet ges en inblick till undersökningen om vilken betydelse skolämnet idrott och hälsa kan ha för ungdomars fysiska och mentala hälsa. Syftet med arbetet presenteras och kapitlet avslutas med en disposition av arbetet.

I dag finns det grupper av ungdomar som varken mår bra fysiskt eller mentalt, vilket enligt min uppfattning kan bero på stora förändringar i samhället som ställer ökade krav. Familjen och samhällets omsorg lyckas inte alltid ge ungdomarna det stöd de behöver. En ung människa kan känna rädsla inför situationer som kanske förefaller enkla för en vuxen. Jag vill som blivande idrottslärare tillägga att skolämnet idrott och hälsa rymmer i sig fantastiska möjligheter till positiva upplevelser, som till exempel glädje, samhörighet och spänning. Kort sagt, den kan vara något som gör våra liv rikare på många sätt. Men samtidigt rymmer ämnet möjligheter till egocentricitet, okänslighet för andra människor liksom fixering till den egna kroppen. Därför har jag valt att undersöka om ämnet idrott och hälsa kan påverka ungdomars hälsa.

Dagens affischering och reklam bidrar till att ungdomsidealet inte alltid är lätt att leva upp till, vilket kan medföra att ungdomar får ett sämre självförtroende. Ahlgren (1991) definierar självuppfattning som den samlade bild individen har av sig själv i olika sammanhang. En elevs självuppfattning som skolelev är den samlade bild eleven har av sig själv ur en mängd skolperspektiv, som till exempel prestationsförmåga i olika skolämnen.

För mig är människans kropp och mentalitet en organisk helhet, det ena påverkar det andra, eller som Annerstedt (1990) menar; ”*Kroppen är mentalitetens fysiska uttryck*” (Annerstedt, 1990, s.47). Jag anser att dagens allt mer stillasittande samhälle bidrar till barn och ungdomars försämrade hälsa. Detta väcker oro hos mig som blivande lärare i ämnet idrott och hälsa men även nyfikenhet, vilket också är en förklaring till varför jag valt detta ämnesområde till mitt examensarbete.

Kroppen är en sinnrik helhet, ditt alldeles eget bygge av ben, muskler, senor, blod, fett och hud. I kroppen bor också alla minnen, känslor och föreställningar du har om omvärlden, det som vi ibland kallar själen (Af Malmborg, 1999, s. 117).

1.1 Syfte

Ungdomars fysiska och mentala hälsa kan redovisas på en mängd olika sätt. Jag har valt att undersöka vilken betydelse skolämnet idrott och hälsa kan ha på ungdomars fysiska och mentala hälsa. Detta görs med hjälp av en enkätundersökning där sammanlagt 65 högstadiel elever i skolår 6-9 medverkade. Undersökningen bidrar eventuellt till ökad kunskap och insikt om ämnet idrott och hälsas betydelse angående den fysiska och mentala hälsan. Min undersökning kan komma att skilja sig något från redan befintlig kunskap, detta på grund av att denna undersökning baseras på hur eleverna själva anser att ämnet idrott och hälsa kan påverka deras hälsa. Den redan existerande kunskapen angående elevers eget anseende är relativt sparsam. Enkätundersökningen ska således ge svar på vilken betydelse ämnet idrott och hälsa kan ha för elevernas fysiska och mentala hälsa, vilket framgår av arbetets problemprecisering som är:

- Vilken betydelse kan ämnet idrott och hälsa ha för ett urval högstadiel elevers fysiska och mentala hälsa?

1.2 Disposition

Bakgrunds - och teoridelen är kapitel två i arbetet och består sammanlagt av nio rubriker, vilka till exempel ska ge en inblick i ämnet idrott och hälsas historiska utveckling, till att ha blivit ett allt mer hälsoinriktat ämne. Här åskådliggörs även varför idrottsämnet är av betydande roll för ungdomars fysiska och mentala hälsa. Även relationen mellan kropp och mentalitet skildras samt hur personligheten kan utvecklas med hjälp av skolämnet idrott och hälsa och därmed bidra till en bättre fysiska och mental hälsa. Här knyts också mitt ämnesval till relevanta teorier. Vidare i kapitel tre läggs den empiriska delen fram, vilken inleds med ytterligare en presentation av problempreciseringen samt en konkret redogörelse av uppsatsens metodval. Denna innefattar presentation av urval, etiska övervägande, utveckling av enkät och en bortfallsanalys. Kapitel tre avslutas med en redovisning och sammanfattning av resultatet. I arbetets fjärde kapitel reflekteras det över resultat, metod som använts samt om syftet med arbetet är uppnått. Avslutningsvis görs en sammanfattning av arbetet.

2 BAKGRUND OCH TEORI

Bakgrunden börjar med en historisk tillbakablick för att få en bild av hur skolämnet idrott och hälsa har utvecklats till att ha blivit ett mer hälsoinriktat ämne, vilket kopplas till Lpo 94 samt kursplan för ämnet. Det kommer även att beskrivas varför ämnet idrott och hälsa är av betydande roll för ungdomars fysiska och mentala hälsa. Avslutningsvis beskrivs förhållandena mellan kropp och mentalitet samt hur personligheten kan utvecklas genom idrottsundervisningen och bidra till bättre fysisk och mental hälsa. I detta kapitel kan även urskiljas teorier som jag anser relevanta angående mitt ämnesval till detta arbete.

2.1 Ämnet idrott och hälsas utveckling

Åhs (1986) menar att det är först under antiken som man för första gången träffar på en utbyggd och särskild lära om kroppsövningarnas möjlighet. Under antiken var harmoni i bildningen en central tanke, både fysisk och mental fostran var idealet. Men den grekiska inriktningen mot en harmonisk bildad människa försvagades med tiden och försköts istället till förmån för specialisering och prestationssträvan. Åhs (1986) menar vidare att hälsoinriktningen som fanns i grekernas harmoniska bildning kom att leva kvar vid sidan om proffsidrotten. Efter att det personlighetsutvecklande motivet också tonats ner kom istället idrottens betydelse för soldatutbildningen att framhävas.

År 393 e. Kr upphörde de olympiska tävlingarna efter att ha existerat i nästan ett årtusende, vilket hade sin bidragande orsak i att den kristna kyrkan hade en negativ syn på idrott liksom det kroppsliga, vilket ansågs stå i motsatsförhållande till det mentala.

Det var först på 1700- och 1800-talet som intresset för fysisk fostran ökade i Sverige med obligatorisk gymnastik på läroverken år 1820. Införandet av den obligatoriska gymnastiken grundade sig på den tidens behov, motiven ansågs bland annat vara politiska, militära och hälsohygieniska, det vill säga avsedda att stärka barnen och ge motståndskraft mot sjukdomar (Ekberg & Erberth, 2000). Ungdomarnas allt sämre hälsotillstånd var en av orsakerna till att obligatorisk fysisk fostran infördes. Vid mitten av 1700-talet bedömdes barnens hälsa som påfallande dålig. Det talades allt mer om barns sämre hälsa och år 1854 var problematiken fortfarande lika stor som hundra år tidigare. Man var överens om att kroppsövningar i form av gymnastik skulle vara bästa hjälpmedlet för att komma till rätta med problemet (Annerstedt, 1990).

Det är dock först på 1900-talet som det kan talas om gymnastik som företeelse, vilket framförallt berodde på ökade resurser för att bygga gymnastiksalar och att man började göra systematiska granskningar av undervisningen. På 1920-talet skedde en nedrustning av Sveriges försvar, vilket medförde minskade militära aktiviteter i skolan och istället mer av lek och idrott. Namnet *gymnastik med lek och idrott* introducerades i folkskolan 1919 och i läroverken med 1928 års läroverksstadga (Ekberg & Erberth, 2000). Efter 1950-talet motiverades idrottsämnet utifrån bland annat fysiologiska behov, konditionsträning blev ett viktigt begrepp. Vid denna tid bedrevs idrottsfysiologisk forskning på idrottshögskolan (nuvarande GIH, Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm), vilket fick stor betydelse och ledde till allt större betoning på fysiologisk träning. Hälsa, kondition och styrka var nu de viktigaste målen för idrottsämnet och satte sin prägel på undervisningen. Under 1900-talets senare del vidgades målsättningen och innehållet med idrottsundervisningen till att innehålla olika moment, exempelvis att eleven skulle utveckla förståelse för sin egen hälsas betydelse. Övergången från 1800-talets betoning av exempelvis systematisk kroppsutveckling och försvarsförberedelser blev tydliga i och med 1980 års läroplan för grundskolan (Lgr 80) som bland annat betonade vikten av den fysiska och mentala utvecklingen (Ekberg & Erberth, 2000).

2.1.1 Vår tids målsättning med ämnet idrott och hälsa

Säljö (2005) menar med sin sociokulturella teori att människans liv skulle se mycket annorlunda ut om hon inte hade utvecklade förmågor att ta intryck av vad hon är med om. Samhället vi lever i skulle också se annorlunda ut om till exempel varje ny generation skulle börja om från början. Så är inte fallet, utan människan är en varelse som kräver kollektivt lärande över flera generationer, vilket innebär att lärdomarna av alla erfarenhet som kan knytas till individen, organisatorisk och samhällelig nivå bildar plattformen för nya generationer. Därmed är människans förmåga att lära nytt och återkalla erfarenheter som individer och kollektiv det som utvecklar både individ och samhället. Dessutom hur vi lär, minns, löser problem och vilka färdigheter vi utvecklar hänger samman med hur kunskaper, färdigheter och det kollektiva minnet är organiserat i samhället. Därmed ska skolan i samhället ses som något självfallet viktigt för människans lärande och utveckling.

Ekberg & Erberth, (2000) menar att under de senaste årtiondena har ämnet idrott och hälsa i skolan genomgått förändringar. Målen för ämnet har utvidgats, innehållet har ökat på grund av att nya sporter har introducerats och en tydligare inriktning mot ett hälsoarbete har

inkluderats. Enligt Huitfeldt, m.fl. (2002) innefattar egreppet idrott mycket, idrotten kan till exempel vara spontan, organiserad, frivillig eller obligatorisk. Den obligatoriska idrotten är den idrott och rörelse som idag bedrivs i organiserad form i åldern sex till 16 år. Dit räknas också de speciellt organiserade rörelsestunderna som utövas för de yngsta på förskolan, även om den inte anses vara obligatorisk på grund av att förskolan för dessa åldrar är frivillig. Gymnasieskolan är också frivillig men de flesta ungdomar väljer att gå i gymnasieskolan, där idrott och hälsa är ett obligatoriskt ämne.

Enligt läroplanen för grundskolan, Lpo 94 ska skolan ansvara för att varje elev efter genomgången grundskola har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa, men även ha en förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan (Läraryrket, 2001). I grundskolans kursplan för ämnet idrott och hälsa kan vidare läsas att ämnet står för en helhetssyn på människan, vilket innebär att kropp, känslor, intellekt och tankar är beroende av varandra. Idrott och olika former av motion har stor betydelse för hälsan. Därför behöver barn och ungdomar utveckla kunskaper om hur kroppen fungerar, även hur regelbunden fysisk aktivitet förhåller sig till fysiskt och mentalt välbefinnande (Skolverket: Kursplan för ämnet idrott och hälsa).

Att eleven utvecklar förmågan att leka och idrotta på egen hand eller tillsammans med kamrater och tar ett växande ansvar för sin egen fysiska träning...får ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet...är viktiga målsättningar enligt Lpo 94 (Huitfeldt m.fl.,2002, s. 21).

Det kan dessutom i kursplanen för ämnet idrott och hälsa läsas att skolan ska i sin undervisning sträva efter att bland annat få eleven att utveckla kunskap om vad som främjar hälsan. Eleverna ska också ges möjlighet att bland annat utveckla sin fysiska och mentala förmåga samt utveckla en positiv självbild (Skolverket: Kursplan för ämnet idrott och hälsa).

2.2 Varför idrott och hälsa?

Betydelsen av idrott och hälsa har diskuterats flitigt de senaste åren. Rapporter och forskning visar på vikten av fysisk aktivitet, en balanserad kost är ytterst viktigt och ofta det viktigaste sättet för att behålla hälsan och undvika sjukdomar (Ekberg & Erberth, 2000).

Huitfeldt m.fl. (2002) menar att om en av skolans viktigaste uppgifter är att förmedla kunskap, vad är i så fall kunskap och vad anses vara viktig kunskap? Vilken kunskap ska barnen ges för att på bästa sätt klara av kraven från framtidens samhälle? Det är den

kunskapen och färdigheten som kallas livskunskap, vilket är den kunskap som man behöver för att klara sig optimalt i livet. Hälsa är en viktig bas för god livskunskap. Möjligheten till utveckling och inläring får inte missas i vårt stillasittande samhälle, det måste börja så tidigt som möjligt. Lyckas man inte med att i tidig ålder ge barnen eller ungdomarna ett positivt livsmönster ökar risken för exempelvis arbetsskador. Att ge kunskap om hälsans betydelse ger även sekundära effekter, såsom miljömedvetenhet.

I grundskolans kursplan för ämnet idrott och hälsa står det bland annat att det finns ett starkt samband mellan livsstil, livsmiljö, hälsa och livskvalitet. Därmed förmedlas kunskaper om hur god hälsa kan främjas (Skolverket: Kursplan för ämnet idrott och hälsa).

Ekberg & Erberth (2000) menar att det är viktigt att uppleva rörelseglädje, mening och sammanhang i det man gör. Därför är det viktigt att ha kunskaper för att kunna värdera olika sorters aktiviteter, vilket bidrar till ökad motivation till rörelse. Ett naturligt förhållande till fysiska aktiviteter och rörelse kan vara en variabel som är avgörande för om man lyckas nå hälsa och välbefinnande. Dessa faktorer är viktiga att ta med i beräkningarna när man diskuterar ämnet idrott och hälsa i skolan och dess innehåll och metoder.

Rörelsen, idrotten i sig är inte målet utan snarare medlet för att nå bättre fysisk och mental hälsa. Ett annat namn för skolämnet idrott *och* hälsa vore därför idrott *för* hälsa. Argumenten för varför det ska bedrivas rörelse, idrott och hälsa i skolan är flera. Vissa är mer centrala än andra, vilket är beroende av vilken åldersgrupp som undervisas. För de äldre eleverna (13-16 år) leder kunskapen i bästa fall till att de förstår idrottens betydelse för hälsan. Idrottslektionerna är mer viktiga för dessa elever på grund av att den spontana rörelsen avtar med stigande ålder (Huitfeldt m.fl., 2002).

Annerstedt (1990) anser att skolan ständigt måste utvecklas, därmed också idrottsundervisningen. Behovet av utveckling kan ses mot bakgrund av att skolan verkar i ett samhälle som ständigt förändras.

Utöver en anpassning av idrottsämnet till samhällsutvecklingen är det även väsentligt att skolan kan verka som en spjutspets in i framtiden och att lärarna genererar ett nytänkande kring skolans kroppsövningar som bidrar till den kroppskulturella utvecklingen och folkhälsan (Annerstedt, 1990, s.64).

2.2.1 Definition av begreppet hälsa

Eriksson (1989) menar att hälsan sammanfaller med människan, det vill säga människans bild av sig själv. Begreppet hälsa härstammar från fornsvenskans hel, att ha hälsa innebär att vara hel, att uppleva sig som en hel människa. Att uppleva sig som hel innebär i djupaste mening att uppleva helighet, att man känner en vördnad för sitt eget liv och för sig själv som människa.

Ekblom & Nilsson (2000) menar att det inte finns någon entydig, allmänt accepterad definition av begreppet hälsa. I till exempel allmänt folkhälsoarbete talar man om att främja hälsan eller att förebygga sjukdom, hälsa och sjukdom kan ses som två ytterligheter på en och samma skala. Almvärn & Fäldt (2001) menar att grundförutsättningen för att vi ska må någorlunda bra är att våra viktigaste behov blir tillfredställda. Om de mest grundläggande behoven inte tillfredställs kan vi helt enkelt inte leva. Vi överlever inte många minuter utan luftens syre och utan vatten och mat klarar vi oss inte heller länge. Psykologer brukar dela in behoven i primära och sekundära. De primära behoven är medfödda och de flesta är nödvändiga att tillgodose, till exempel vatten. De sekundära behoven utvecklas genom de erfarenheter som vi gör, de är till stor del inlärd. De sekundära behoven är inte lika nödvändiga för överlevnaden men de kan ändå vara viktiga för välbefinnandet, exempel på sekundärt behov kan vara att läsa böcker. Eriksson (1989) skriver att enligt filosofen Platon var hälsa ett naturligt och moraliskt ideal, vilket alla borde sträva efter. Platon menade dessutom att en förutsättning för att uppnå hälsa är att personlighetens olika sidor är i balans med varandra.

Oavsett vilken definition som används på begreppet hälsa är det rimligt att tro att vår hälsa bäst bevaras om vi får våra behov tillfredställda. Annars frustreras vi och upplever brist och saknad, i värsta fall tomhet och meningslöshet (Almvärn & Fäldt, 2001).

2.2.2 Definition av fysisk och mental hälsa

Almvärn & Fäldt (2001) anser att kroppen är en levande organism som till stor del styr och reglerar sig själv, den har en förmåga att läka sig själv och sörja för sina behov. Vanligtvis litar vi på kroppen, att den fungerar och sköter sina uppgifter. Bara för att kroppen har sin egen visdom innebär det inte att den kan hanteras hur som helst. Kroppen måste vårdas och vi måste sörja för att dess behov tillfredställs. Ekblom & Nilsson (2000) anser att det finns ett vetenskapligt samband mellan fysisk aktivitet och hälsa. Därför är det av vikt att definierar

fysisk aktivitet, vilket är all typ av rörelse som ger ökad energiomsättning. Denna definition omfattar all medveten och planerad typ av muskelaktivitet som till exempel städning eller organiserad motionsträning. Men även omedvetna automatiserade rörelser av olika slag räknas till denna definition.

Kroppen är resultatet av en mycket lång utveckling, den har inte förändrats på något avgörande sätt de senaste miljonerna åren. Kroppens utvecklingshistoria gör att vissa villkor måste råda för att alla dess funktioner ska samspela bra med varandra. Kroppen ställer krav på föda, luft och vatten. Kroppen behöver också både vila och aktivitet för att bevara sin hälsa. (Almvärn & Fäldt, 2001, s. 29)

Den mentala hälsan betonar att livet inrymmer såväl ljusa som mörka sidor och de flesta får ta del av dem båda. Ibland tar de mörka sidorna över helt och livet blir outhärdligt, verkligheten inom oss kan kännas som om den förändras till en mardröm fylld med exempelvis hot och ångest. Den mentala hälsan kan definieras på olika sätt. Ett exempel kan tas i sambandet med att vi ständigt stöter på olika svårigheter och problem. Hur vi väljer att förhålla oss till dessa svårigheter och problem kan vara det som avgör om vår mentala hälsa är god eller dålig (Almvärn & Fäldt, 2001).

Wästlund (1999) menar att ett avspänt förhållningssätt till sig själv gör att man mår bra och när man mår bra har man en positiv grundinställning, vilket leder till att man ser möjligheter istället för hinder. En mentalt stark och avspänd individ tar själv befälet över sitt liv och har dessutom större chans att klara oförutsedda förändringar. Beroende på vad det handlar om i våra liv är det våra attityder som tolkar och värderar vårt handlingsätt. De förväntningar vi har vare sig de är positiva eller negativa går ofta i uppfyllelse, därför är det klokt att i den mån vi kan påverka ha positiva attityder.

Det är rimligt att tro att vi mår någorlunda bra när vår psykiska hälsa är god, men det är tveklöst att sätta likhetstecken mellan välbefinnande och psykisk hälsa. Vi behöver inte ha god psykisk hälsa för att vi mår bra. Vår psykiska hälsa behöver heller inte vara dålig för att vi inte mår bra (Almvärn & Fäldt, 2001, s.30)

2.3 Kroppen och mentaliteten

Att utveckla hela människan innebär att kroppen måste vårdas och utvecklas, därmed har fysisk fostran sin självklara plats i skolan. Människan är kropp och själ i en organisk helhet, kroppen är själens fysiska uttryck. Kroppen får inte glömmas bort utan behöver liksom själen ägnas uppmärksamhet. Därför är det viktigt att barn och ungdomar i skolan får både fysisk

fostran och kunskap om kroppens vetenskapliga sammanhang (Annerstedt, 1990). Många tror att det mentala är något som inte bedrivs tillsammans med den fysiska träningen. Men faktum är att större delen av den mentala träningen bör integreras i den fysiska träningen (Pensgaard, 2000). Pensgård & Hollinger (1997) menar att det som utmärker en person om han eller hon har en bra mentalitet är personens mentala färdigheter vilket i sin tur är avgörande för hur olika resultat uppnås. Exempel på mentala färdigheter är självförtroende, koncentrationsförmåga och föreställningar.

Af Malmborg (1999) anser att i alla tider har människan känt till att de inre upplevelserna påverkar kroppen, att kroppen och mentaliteten hör ihop. Exempel på detta är en av filosofen Sokrates mest kända grundsatser; känn dig själv. Almvärn & Fäldt (2001) menar att självkännedom är att känna igen sina känslor.

Att känna sig själv innebär att känna igen och kunna namnge de känslor som uppfyller oss. Det är viktigt att lära sig vilka känslor som är kopplade till speciella situationer. När vi identifierar och namnger våra känsloreaktioner följer ofta en ökad förståelse för varför vissa känslor kommer i speciella situationer. Vi får en ökad *känsla av begriplighet* i förhållande till våra egna reaktioner och därigenom en möjlighet att kunna *hantera* känslorna (Almvärn & Fäldt, 2001, s.54).

Almvärn & Fäldt (2001) menar att människans tankar har stor betydelse i hennes liv och de framkallar känslor och känslor i sin tur kan väcka tankar till liv. En känsla är kopplad till det fysiologiska tillstånd i kroppen och känslor är därmed mycket ”kroppsnära”. Känslornas direkta verkan på kroppen gör att kroppens förmåga till aktivitet varierar med olika känslotillstånd, rädsla och vrede kan till exempel omsättas i mycket kraftfull fysisk aktivitet. Känslorna fungerar som förstärkare i mentaliteten, det råder således ett intimt samspel mellan kropp och känslor

2.3.1 Personlig utveckling med hjälp av ämnet idrott och hälsa

Wästlund (1999) anser att skolan bör vara den naturliga arenan för personlig utveckling, en personlig hälsoutveckling där både mentala och fysiska resurser på ett naturligt sätt kan lyftas fram. Det är skolan som är samhällets största pedagogiska kraft och genom skolans mångfacetterade ämnesutbud finns gott om möjligheter för eleverna att finna sina talanger. För att klara denna uppgift, att genom skolan skapa en plattform för grundläggande positiva självbilder krävs en samsyn och struktur i skolan. Alltså att det finns en holistisk gemensam syn, det vill säga helhetssyn på människans självbild och välbefinnande som bygger på bland

annat fysisk och mental kompetens. Den fysiska och mentala kompetensen är viktiga komponenter för balansen i livet. Därmed bör skolan sträva efter att utveckla elevernas fysiska och mentala resurser så att de passar samhällets krav, görs detta kommer både skola och näringsliv att gagnas

Ahlgren (1991) anser att *Piaget* menar att basen för utveckling av intelligensen hos barn och ungdomar är kunskapsinhämtandet på sensomotorisk nivå, vilket innebär att barn och ungdomar upptäcker och utforskar omgivningen genom att till exempel röra vid saker som kommer inom räckhåll. Den egna individuella aktiviteten, kroppsrörelsen väcker i sig ofta stort intresse. Därmed har identiteten en kroppslig förankring genom både konkreta kroppsupplevelser och mentala upplevelser. Almvärn & Fäldt (2001) menar att till identiteten hör våra upplevelser av kroppen och upplevelsen av våra känslor och tankar men också hur vi ser på oss själva i förhållande till andra. Identiteten stärks till exempel när vi gör något som gör oss nöjda. Av bland annat detta skäl är ett passivt och slött liv inte bra för identitetsutvecklingen. När vi använder kroppen i rörelse har vi möjlighet att känna en fantastisk skapelse i verksamhet. Denna möjlighet står öppen för såväl tjocka som smala människor, men det som kan stå i vägen för upplevelsen är framförallt att man låter sig luras till att tro att man inte duger.

Wästlund (1999) menar att många elever och kanske också vi vuxna utnyttjar bara en mycket liten del av vår kapacitet på grund av negativ tilltro till sig själv. Den attityd som vi har gentemot oss själva är utan tvekan den viktigaste av alla attityder, den färgar alla våra vägval. Huitfeldt m.fl. (2002) anser att genom tidigt i skolan stödja barn och ungdomar som exempelvis behöver hjälp med sin rörelseutveckling bidrar till att de lättare kommer att klara vardagens utmaningar. Man stärker deras självförtroende vilket förhoppningsvis resulterar i att de vågar delta i till exempel spontana aktiviteter som lek och spel.

Idrottsundervisningen ska ge eleverna färdigheter i och kunskap om olika fysiska aktiviteter, men också ge självkänsla samt att kunna acceptera sin egen och andras förmåga (Huitfeldt m.fl., 2002, s. 18).

Wästlund (1999) menar att i viss mån kan den mentala styrkan hos eleverna öka genom utveckling av fysiska resurser, genom att de via fysisk aktivitet orkar mer men också genom att de förbättrar den egna självvärderingen. Ahlgren (1991) anser att självvärderingen är den positiva eller negativa attityd individen intar till sin egen person. Däremot är många forskare

överens om att det inte kan talas om att en individ har en enda global självvärdering. Individen har istället en mångskiftande självvärdering som är relaterad till olika dimensioner av självet, till exempel den fysiska, mentala och känslomässiga dimensionen. Dessa dimensioner går inte att särskilja på grund av att de är invävd i varandra. Viktigt att tänka på är att synonymt med begreppet självvärdering används ofta självrespekt, självförtroende och självkänsla.

Det som har stor betydelse angående den mentala stabiliteten är i vilken mån man är förtrogen med sin kropp. Den inställning en människa har till sin egen kropp reflekteras ofta i den mentala utstrålningen som i sin tur påverkar självkänslan, vilket kan vara särskilt påtagligt för ungdomar i tonåren när utseendet spelar stor roll. Den egna riktiga och goda självbilden ger bland annat kraft att klara motgångar men den är också en förutsättning för det rena kunskapsinhämtandet, vilket i sin tur är skolans huvudsakliga uppgift (Wästlund, 1999). Ekberg & Erberth (2000) menar att det är viktigt att hitta en balans mellan olika synsätt på undervisningen. Den fysiska träningsaspekten är bara ett av många mål med idrottsundervisningen. Det är dessutom viktigt att eleverna får kunskap och insikt i möjligheter att utveckla hela personligheten. Även Lpo 94 betonar utvecklingen av personligheten genom att till exempel säga att skolans uppgift är att låta varje enskild elev finna sin unika egenart.

Wästlund (1999) menar att det finns samband mellan fysisk träning, god kroppsuppfattning, bättre självförtroende, mental styrka och bättre arbete i skolan. Dessa samband hänger ihop med att kropp och själ, det fysiska och det mentala jaget är oskiljaktiga. Ett exempel på detta är att de elever som har en positiv kroppsuppfattning och är mer aktiva rent fysiskt har också en högre självvärdering. Ahlgren (1991) menar att sammanfattningsvis kan konstateras svårigheter att skilja olika självbegrepp åt. Självvärdering, självkänsla, självrespekt och självförtroende är alla begrepp som står för den attityd individen har till sig själv. Denna attityd grundar sig på egna och andras värderingar av individens egenskaper och förmågor vilka anger i vilken utsträckning individen tror sig vara kompetent, betydelsefull, framgångsrik och kan behärska olika situationer. Attityden grundar sig på kognitivt ställningstagande samt känslomässig upplevelse.

Ekberg & Erberth (2000) anser att attityder handlar om tankar och känslor. Tankarna styr i omfattning som vi ofta inte är medvetna om. Wästlund (1999) betonar tankarnas roll i

förhållande till attityder. Attityder och känslor hör ihop med den självbild man har, till exempel en elev som upplever sig som förlorare, uppträder också som en sådan och närmar sig andra personer och situationer med en förlorares mentalitet. Därför ska idrottsundervisningen enligt Huitfeld m.fl. (2002) bland annat ge eleverna självkänsla och mod att visa sin kunskap inför andra och därmed våga visa att de duger.

Erving Goffman är en modern professor i sociologi som enligt Ahlgren (1991) menar att i alla sociala sammanhang väcker vissa stereotyper bestämda reaktioner, vilket särskilt kan märkas tydligt hos ungdomar som befinner sig i puberteten. I puberteten är kroppsupplevelsen speciellt betydelsefull då ungdomarna rent kroppsligt genomgår betydande förändringar, men i mycket varierande takt. En elev i en klass kan ha en helt normal fysisk avvikelse på grund av tidig eller sen mognad, vilket i sin tur kan resultera i att andra elever upplever denna elev som onormal och därmed kan eleven bli utpekad som avvikare. Dessa negativa reaktioner från omgivningen på en ung individs kropp stämplar individen i både socialt och fysiskt avseende. Eleven blir av kamraterna kanske betraktad som klumpig i idrottsliga sammanhang, vilket kan leda till sämre självförtroende. Ahlgren (1991) själv menar därför att man kan förvänta sig att det är viktigt för eleverna att uppleva att de har en kroppskonstruktion som stämmer väl överens med den ideala. Detta kan leda till att de kan hävda sig när det gäller fysiska prestationer och som i sin tur indirekt kan påvisa idrottsundervisningens möjliga roll beträffande elevernas fysiska och mentala välbefinnande i positiv riktning.

3 EMPIRI

I kapitlet redovisas arbetets problemprecisering, metod samt genomförande. Som avslutning presenteras en redovisning och sammanfattning av resultat.

3.1 Problemprecisering

Jag har valt att undersöka vilken betydelse skolämnet idrott och hälsa kan ha på ungdomars fysiska och mentala hälsa, vilket görs med hjälp av en elevenkät där sammanlagt 65 högstadieelever i skolår 6-9 medverkade. Den frågeställning som ligger till grund för min undersökning och därmed genomsyrar hela arbetet är:

- Vilken betydelse kan ämnet idrott och hälsa ha för ett urval högstadieelevers fysiska och mentala hälsa?

3.2 Uppläggnig och genomförande

Under denna rubrik klargörs arbetets bearbetningsmetod, urvalsförfarande samt etiska överväganden presenteras. Avslutningsvis ges en inblick i utvecklingen av enkäten samt att en bortfallsanalys presenteras.

3.2.1 Metod

För att besvara problempreciseringen har jag gjort en enkätundersökning med hjälp av 65 högstadieelever i skolår 6-9. Syftet med arbetet är att undersöka vilken betydelse skolämnet idrott och hälsa kan ha på elevernas fysiska och mentala hälsa. Mitt syfte är avgörande för den metod jag valt, vilken är enkäter. De analysmetoder jag valt att använda mig av är både kvalitativ och kvantitativ metod. Den kvalitativa analysmetoden används då jag är intresserad av att försöka förstå elevernas sätt att resonera eller reagera och att försöka urskilja varierande handlingsmönster och enligt Trost (2001) är då en kvalitativ metod lämplig att använda sig av. Dessutom kan det ur min frågeställning tydas att jag vill förstå eller hitta mönster av vilken betydelse ämnet idrott och hälsa kan ha för elevers fysiska och mentala hälsa, även därav den kvalitativa metoden och enligt Trost (2001) ska just syftet med arbetet vara avgörande för metod valet.

Den kvantitativa analysmetoden används i något mindre utsträckning än den kvalitativa, den kvantitativa metoden används endast vid redovisning av resultat då jag påvisar hur många elever som tycker på ett visst sätt. Även här var Trosts (2001) riktlinjer till hjälp då han

menar att är jag intresserad av att kunna säga att ett visst antal procent tycker på det ena eller andra sättet, då är det en kvantitativ metod.

Mitt val av de båda metoderna kan styrkas med hjälp Starrin & Svensson (1994) genom att de menar att om man utgår från antagandet att det inte finns helt täta skott mellan det ”inre” och det ”yttre”. De menar att det då är en fördel att använda sig av olika verktyg för att nå målet. I detta arbete speglas metoden som dessa verktyg.

3.2.2 Urval och avgränsning

För att besvara problempreciseringen har jag valt att göra en enkätundersökning hos ett urval högstadieelever, för att se om de anser att ämnet idrott och hälsa kan ha någon betydelse för deras egen fysiska och mentala hälsa. Avgränsningen med att enbart behandla fysisk och mental hälsa och inte den sociala hälsan har delvis med arbetets omfång att göra. Men det har även att göra med min syn på kroppen, vilket är att människans kropp (fysik) och mentalitet är en organisk helhet.

Till att delta i undersökningen valdes fyra stycken högstadieklasser från skolår 6-9. Det sammanlagda elevantalet är 89 stycken. Enkätundersökningen gjordes på en skola som jag tidigare varit i kontakt med under min verksamhetsförlagda utbildning. Jag ser det som en fördel att eleverna har träffat mig vid tidigare tillfällen, då de förhoppningsvis känner tilltro till mig vilket i sin tur kan leda till mer sanningsenliga svar.

3.2.3 Etiska överväganden

Jag följde Denscombes (2000) anvisningar och kontaktade skolan innan undersökningen för att få ett godkännande. Jag använde mig även av Denscombes (2000) råd gällande presentationen av mig själv, trots att nästan samtliga elever har träffat mig vid tidigare tillfällen under min verksamhetsförlagda utbildning.

Eleverna som besvarade mina frågor har blivit utvalda av mig och kan förmodligen inte alltid se nyttan med att besvara frågorna. Enligt Patel & Davidsson (2003) är det därför viktigt med en kort presentation av arbetet där jag dessutom klargjorde arbetets syfte, vilket gjordes för att motivera eleverna till att svara på min enkät.

Vetenskapsrådets (2002) riktlinjer som bör följas innan en undersökning genomförs på ej myndiga elever tillämpades. De personer som deltog i undersökningen informerades om att deltagandet var frivilligt samt att deras svar enbart kommer att användas till arbetet. Dessutom informerades eleverna om att deltagandet i undersökningen kommer att behandlas med absolut anonymitet, vilket förhoppningsvis bidrog till att eleverna inte kände sig utpekade. Även de utvalda elevernas föräldrar samt lärare tog del av och gav samtycke till medverkandet i undersökningen.

3.2.4 Utveckling av enkät

Inspiration till elevenkäten hämtade jag bland annat från tidigare examensarbeten som skrivits på Högskolan Kristianstad men även från Trosts (2001) bok: *Enkätboken*. En pilotstudie gjordes på 20 stycken av de utvalda högstadielärover som senare skulle delta i den korrekta enkätundersökningen. Pilotstudien visade sig vara tämligen bra, eleverna som deltog i pilotstudien förstod frågorna vilket resulterade i bra svar. Detta bidrog till en grund inför den korrekta elevenkätens utveckling.

Jag följde Trost (2001) men även Denscombes (2000) riktlinjer gällande öppna och/eller slutna frågor till elevenkäten. Den sorts frågor jag använt mig av är så kallade attityds- och åsiktsfrågor, till dessa frågor är det enklast att använda slutna frågor. Enligt Denscombe (2000) är det bra att använda sig av slutna frågor när man i mitt fall vill strukturera svaren genom att endast tillåta svar som passar in i de kategorier som bestämts i förväg. Det finns även öppna frågor i enkäten, genom vilka jag ville få fram elevernas egna reflektioner och tankar. Av tidigare erfarenhet vet jag att öppna frågor kan vara tidsödande att hantera, en del svar kan till exempel vara svåra att tyda på grund av dålig handstil. Därför valde jag att huvudsakligen använda mig av slutna frågor och enbart två stycken öppna frågor. Till några av de slutna frågorna finns så kallade motfrågor. Syftet med dessa motfrågor är att eleverna verkligen ska tänka till och svara så uppriktigt som möjligt. Detta kan leda till att en fråga med motfråga inte redovisar samma svar, utan svaren skiljer sig något från varandra. Detta kan i sin tur leda till ett mer korrekt resultat, på grund av att eleverna måste tänka lite mer noggrant på hur de svarar.

Innan jag lämnade ut enkäten till eleverna tog jag även här hjälp av Trost (2001), han anser att den person som sköter distributionen och insamlingen av enkäten bör också vara närvarande vid genomförandet. På så vis kan frågor som dyker upp i anslutning till enkäten besvaras och

förklaras. Därför var jag närvarande när enkäten delades ut, vilket underlättade. Eleverna verkade känna att det var mer viktigt när jag var närvarande, dessutom svarade jag på en del frågor angående enkäten som till exempel de frågor som behandlar bra fysisk och mental hälsa. Här förklarade jag min definition på vad bra mental och fysisk hälsa innebär, detta för att eleverna skulle få en bättre inblick och förståelse av vad dessa begrepp innebär.

3.2.5 Bortfallsanalys

Det sammanlagda antalet elever som blev tillfrågade att delta i undersökningen var 89 stycken. Skolår sex består av 19 elever, endast 10 stycken deltog. Skolår sju består av 27 elever där 23 stycken deltog. Skolår åtta består av 25 elever, 19 elever deltog och skolår nio består av 18 elever, 13 stycken deltog. Därmed var det endast 65 elever av de tillfrågade som svarade på enkäten, vilket resulterar i ett bortfallet på cirka 30 procent. Utav de 65 elever som deltog i undersökningen svarade samtliga på alla frågor i enkäten, därmed inget internt bortfall.

3.3 Redovisning av resultat

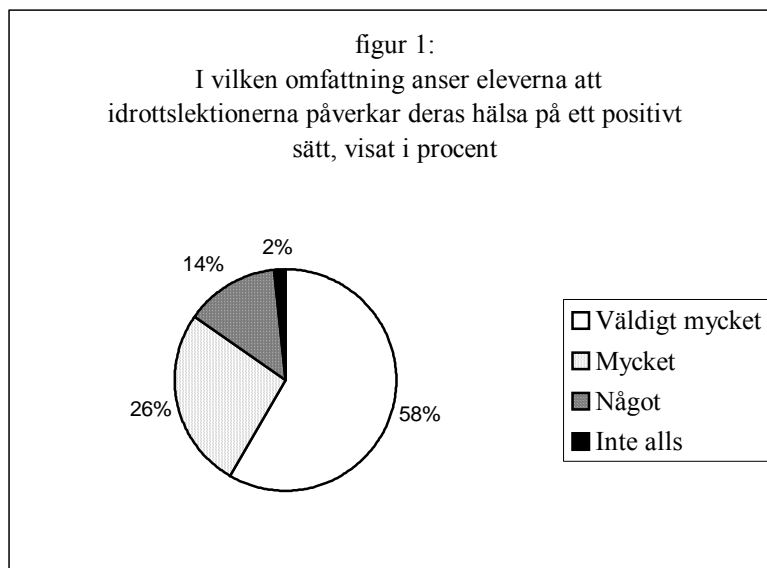
Resultatet presenteras med utgångspunkt från en enkätundersökning med frågor som anknyter till arbetets problemprecisering: *Vilken betydelse kan ämnet idrott och hälsa ha för ett urval högstadieläraelevers fysiska och mentala hälsa?* Ur enkätaterialet har samtliga frågor valts att belysas. Enkäten är uppdelad i två delar, en med frågor som behandlar mental hälsa och en del som behandlar deras fysiska hälsa. Denna uppdelning används även i stora drag vid redovisningen av resultatet. Det kommer även att göras vissa förklarande tillägg angående *bra* mental och fysisk hälsa, vilket jag anser är nödvändigt på grund av att vissa begrepp behöver tydliggöras en gång extra med hänsyn till presentationen av resultatet utifrån enkätundersökningen.

Analysarbetet har lett fram till en sammanställning av samtliga 65 elever som svarade på enkäten. Denna översiktliga redovisning visas med hjälp av figurerna ett till sju. Till några av enkätfrågorna finns så kallade motfrågor, dessa redovisas i löpande text under den figur som frågan är motfråga till. Jag har valt att inte redovisa några jämförelser mellan killar och tjejer, med anledning av att det inte har uppfattats någon skillnad i enkätsvaren. Detta bidrar till att det verkar mindre intressant att framföra denna aspekt. Det kommer inte heller att redovisas någon jämförelse mellan skolåren. Detta på grund av allt för få likheter och skillnader i

enkätsvaren, vilket medför att även detta perspektiv verkar mindre intressant att framföra. De mentala och fysiska enkätsvaren kommer däremot att jämföras för att försöka påvisa och tydliggöra skillnader i ämnet idrott och hälsas betydelse för elevernas fysiska och mentala hälsa, här redovisas även några av de öppna enkätfrågorna. Enkätfrågorna är inte presenterade exakt som i enkäten, därför finns de korrekta frågorna placerats i bilaga två längst bak i arbetet.

3.3.2 Ämnet idrott och hälsas positiva påverkan på hälsan

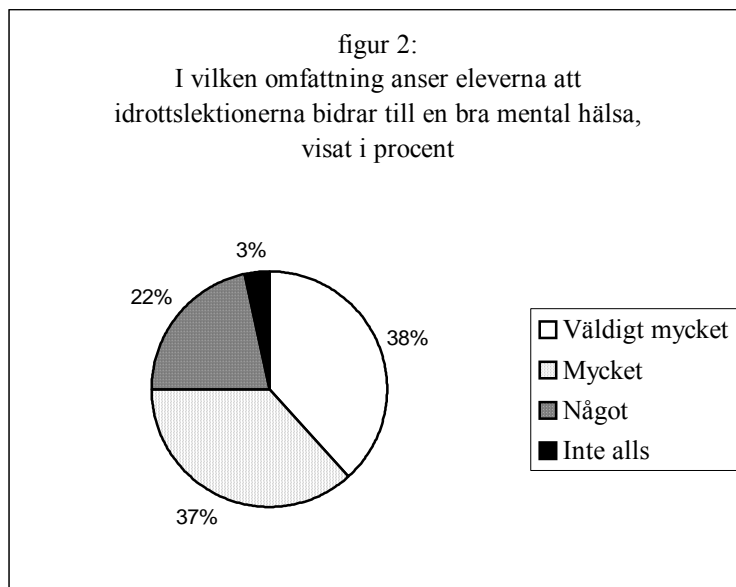
Nedan i figur 1 visas generellt i vilken omfattning eleverna anser att idrottsundervisningen påverkar hälsan på ett positivt sätt.



Ur figur 1 kan urskiljas att merparten av eleverna anser att ämnet idrott och hälsa har stor positiv betydelse för deras övergripande hälsa. Endast 16 procent av eleverna tycker att ämnet idrott och hälsa har något mindre positiv påverkan eller ingen positiv påverkan alls på hälsan.

3.3.3 Idrottslektionernas betydelse för den mentala hälsan

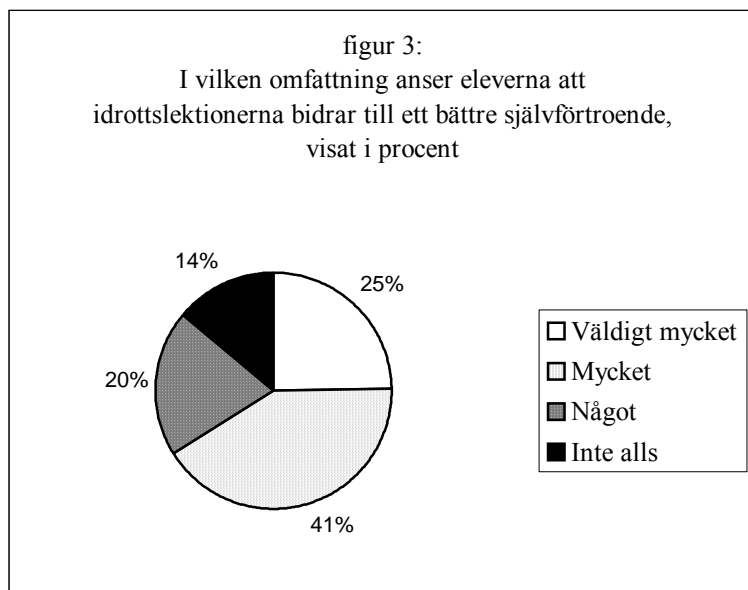
Figur 2 nedan åskådliggör i vilken omfattning eleverna anser att idrottslektionerna bidrar till en bra mental hälsa.



Figur 2 ovan visar att 38 procent av samtliga elever anser att ämnet idrott och hälsa bidrar väldigt mycket till en bra mental hälsa. För 25 procent av alla elever bidrar idrottslektionerna antingen något eller inget alls till en bra mental hälsa. De återstående 37 procenten tycker att idrottslektionerna hjälper dem mycket till att få en bra mental hälsa. Därmed har ämnet idrott och hälsa generellt sett en betydande roll för elevernas mentala hälsa.

Bra mental hälsa är enligt min definition den samma som Wästlunds (1999), vilket är när man har ett avspänt förhållningssätt till sig själv och en positiv grundinställning, som förhoppningsvis leder till att man ser möjligheter istället för hinder. Denna definition av bra mental hälsa förklarades för eleverna för att de skulle få en inblick i vad bra mental hälsa kan innefatta.

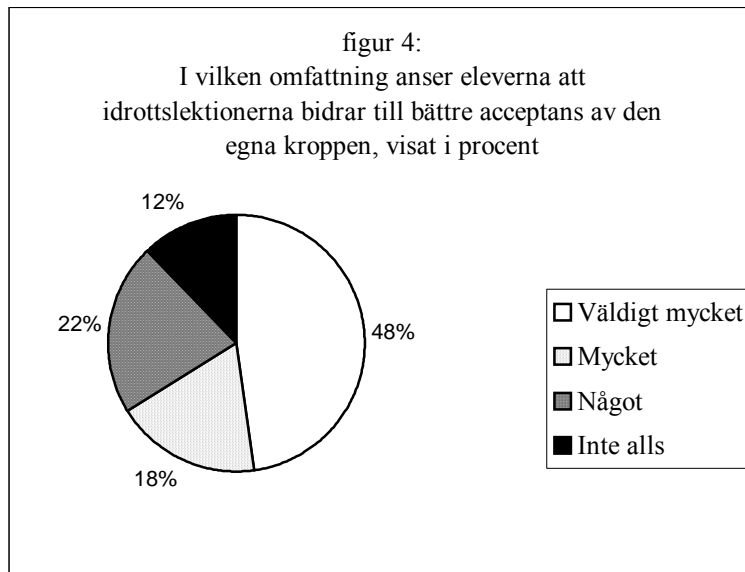
Figur 3 nedan visar i vilken omfattning eleverna anser att idrottslektionerna bidrar till ett bättre självförtroende.



Ur figur 3 ovan åskådliggörs att av samtliga 65 elever som deltog i undersökningen är det 14 procent som anser att idrottslektionerna inte alls bidrar till ett bättre självförtroende. Den återstående andelen elever, 86 procent tycker mer eller mindre att ämnet idrott och hälsa hjälper dem att få ett bättre självförtroende.

Till figur 3 finns även en motfråga, vilken syftar till att se om eleverna anser att idrottslektionerna bidrar till att de får ett *sämre* självförtroende. Denna fråga ledde till att 72 procent av alla elever inte alls tycker att idrottslektionerna skulle bidra till ett sämre självförtroende. I och med att denna fråga är en motfråga kan svaren jämföras. I figur tre är det som nämnts 86 procent av eleverna som anser att idrottslektionerna mer eller mindre hjälper dem till ett bättre självförtroende. Svaren på motfrågan kunde eventuellt ha resulterat i att en större andel elever tycker att ämnet idrott och hälsa bidrar till ett sämre självförtroende, vilket i sin tur hade visat större skillnad mellan de båda självförtroende frågorna. Men båda frågornas svar visar på att ämnet idrott och hälsa kan vara av betydande roll för elevernas självförtroende.

Figur 4 nedan visar i vilken omfattning eleverna anser att idrottslektionerna bidrar till en bättre acceptans av den egna kroppen.

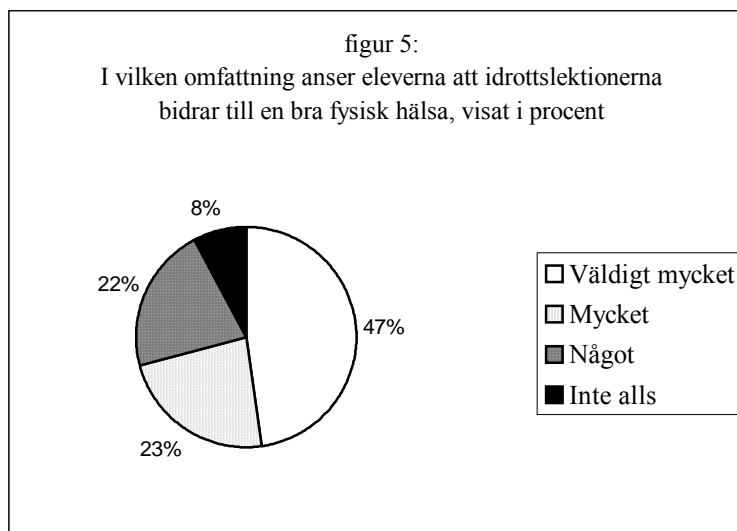


I figur 4 ovan visas att det är 12 procent av eleverna som tycker att idrottslektionerna inte alls är till någon hjälp gällande acceptansen av sin egen kropp. Den resterande andelen elever, 88 procent tycker att idrottslektionerna bidrar något, mycket eller väldigt mycket till att de bättre kan acceptera den egna kroppen.

Även till figur 4 finns en motfråga, vilken behandlar om eleverna anser att idrottslektionerna *inte* bidrar till bättre acceptans av den egna kroppen. Här är det 60 procent av eleverna som tycker att idrottslektionerna hjälper dem att lättare acceptera den egna kroppen. Alltså är det 40 procent av eleverna som inte anser att de genom ämnet idrott och hälsa känner att de får hjälp med att acceptera den egna kroppen. Om man jämför figur fyra svar med motfrågans svar, visar motfrågans svar på fler elever som anser att idrottslektionerna inte hjälper dem till bättre acceptans av kroppen. I figur fyra är det som bekant hela 88 procent som mer eller mindre tycker att idrottslektionerna bidrar till bättre acceptans av kroppen, men endast 48 procent som anser att idrottslektionerna hjälper dem väldigt mycket till att bättre acceptera den egna kroppen. Jämförelsen mellan frågorna resulterar då i att ämnet idrott och hälsa inte har lika stor betydelse angående acceptansen av kroppen som figur fyra ger sken av att ämnet idrott och hälsa har. Idrottslektionerna har därmed medelmåttig betydelse för elevernas acceptans av den egna kroppen.

3.3.4 Idrottslektionernas betydelse för den fysiska hälsan

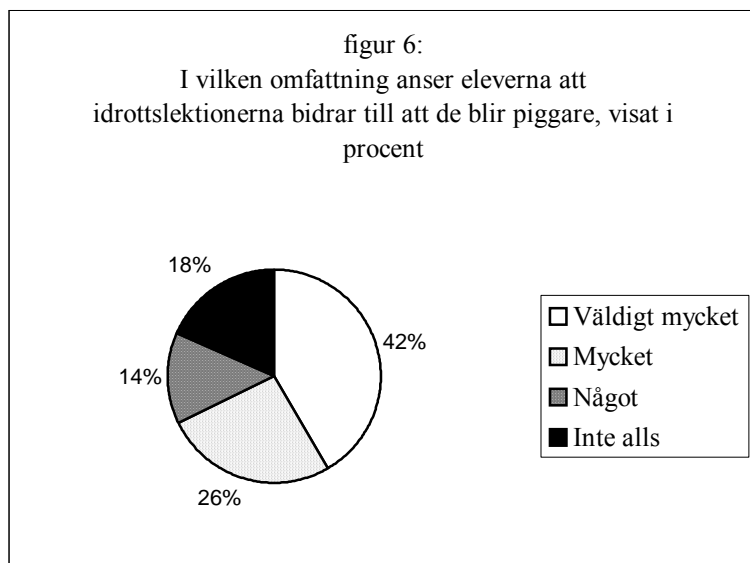
Figur 5 nedan redogör för i vilken omfattning eleverna anser att idrottslektionerna bidrar till en bra fysisk hälsa.



Figur 5 ovan visar att endast åtta procent av alla elever tycker att idrottslektionerna inte alls bidrar till en bra fysisk hälsa. Den återstående andelen elever, 92 procent anser i mindre eller större utsträckning att ämnet idrott och hälsa har en betydande roll för den fysiska hälsan.

Bra fysisk hälsa är enligt min definition densamma som Almvärn & Fältds (2001) definition, vilket är när kroppens viktigaste behov är tillfredställda. Alltså de primära behoven så som luftens syre, vatten och mat, vilka är gemensamt för alla individers överlevnad. Men bra fysisk hälsa kan också vara olika för olika individer, dessa behov brukar kallas för sekundära. Ett sekundärt behov kan till exempel vara att någon behöver röra mer på sig än någon annan för att må bra. Bra fysisk hälsa är alltså när man får sina behov tillgodosedda. Denna definition av bra fysisk hälsa förklarades för eleverna för att de skulle få en inblick i vad bra fysisk hälsa kan innefatta.

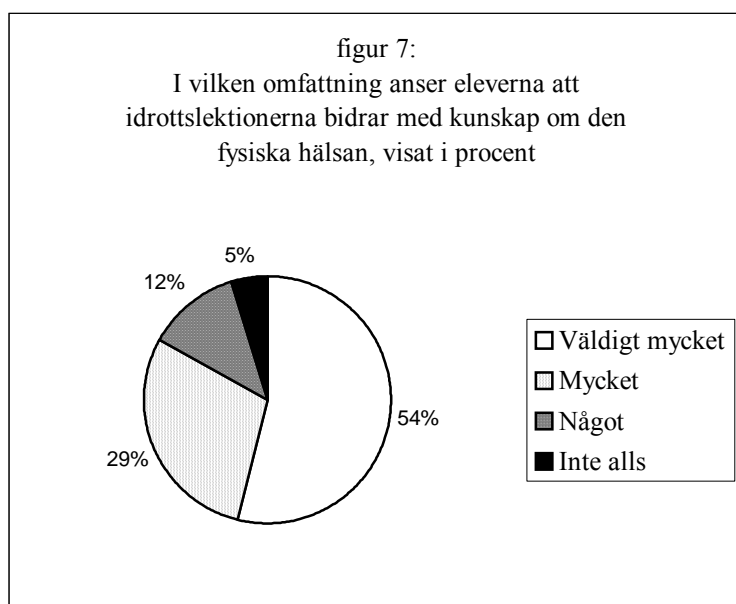
Figur 6 nedan visar i vilken omfattning eleverna anser att idrottslektionerna bidrar till att de blir piggare.



Ur figur 6 ovan kan urskiljas att merparten av alla elever, 82 procent tycker att idrottslektionerna i större eller mindre utsträckning hjälper dem att bli piggare. Endast 18 procent svarade att de inte alls blir piggare.

Till figur 6 finns en motfråga som då anspelar på i vilken omfattning eleverna anser att idrottslektionerna bidrar till att de blir *tröttare* och *slöare*. Svaret på denna fråga visade att 28 procent av eleverna anser att idrottslektionerna bidrar till att de blir något trötta och slöa. Endast 14 procent svarade att idrottslektionerna bidrar till att de blir mycket eller väldigt mycket trötta och slöa. Den resterande andelen elever, 58 procent tycker inte alls att idrottslektionerna bidrar till att de blir trötta och slöa. De båda frågorna leder ungefär till samma resultat, 18 procent i figur sex tycker att de inte alls blir piggare och endast 14 procent i motfrågan tycker att de blir mycket eller väldigt mycket tröttare och slöare. Detta resulterar i att ämnet idrott och hälsa i det stora hela bidrar till piggare elever.

Figur 7 nedan visar i vilken omfattning eleverna anser att idrottslektionerna bidrar med kunskap om den fysiska hälsan.



Ur figur 7 ovan kan tydas att endast fem procent av alla elever tycker att idrottslektionerna inte alls hjälper dem att få kunskap om den fysiska hälsan. Följaktligen är det 95 procent av samtliga eleverna som anser att idrotten i skolan mer eller mindre bidrar med kunskap angående den fysiska hälsan.

Beträffande ovanstående kunskapsfråga, figur 7 finns det också en motfråga vilken syftar på i vilken omfattning eleverna *inte* anser att idrottslektionerna bidrar med kunskap om den fysiska hälsan. Här var det 83 procent av eleverna som inte alls instämde med att ämnet idrott och hälsa inte skulle bidra med ny kunskap. Detta resultat visar på att majoriteten av eleverna tycker att ämnet idrott och hälsa hjälper dem till ökad kunskap om den fysiska hälsan.

3.3.5 Jämförelser

Enkätsvaren från eleverna skiljer sig något angående ämnet idrott och hälsas betydelse för den fysiska och mentala hälsan. Denna jämförelse kan bland annat urskiljas ur figurredovisningen ovan. Ur elevernas svar kan tydas att idrottslektionerna har lite större betydelse för den fysiska hälsan än den mentala hälsan. Sett ur ett historiskt perspektiv kan detta ha sin förklaring i att ämnet idrott och hälsa från början inte involverade begreppet hälsa. Det var först på 1950-talet som hälsan började betonas i skolan, vilket kan läsas mer om i Ekberg & Erberths (2000) bok: *Fysisk bildning – om ämnet idrott och hälsa*.

I stora drag anser eleverna att ämnet idrott och hälsa bidrar mer till en bra fysisk hälsa än en bra mental hälsa, vilket kan tydas utifrån enkätsvaren där merparten av samtliga elever har svarat att de anser idrottslektionerna bidra *väldigt mycket* till en bra fysisk hälsa. Angående de enkätfrågor som behandlar den mentala hälsan anser eleverna i stora drag att idrottslektionerna hjälper dem *mycket* eller *något* till en bra mental hälsa. Ett konkret exempel på detta är till exempel frågan som behandlar om eleverna anser att de får ett bättre självförtroende av idrottslektionerna. Där svarade endast 25 procent av eleverna att de tycker att ämnet idrott och hälsa bidrar *väldigt mycket* till ett bättre självförtroende. I kontrast till detta svar kan en fråga angående den fysiska hälsan ges som exempel, i vilken omfattning anser eleverna att idrottslektionerna bidrar till att de blir piggare. Här är det 42 procent av eleverna som tycker att idrottsundervisningen bidrar *väldigt mycket* till att de blir piggare.

Eleverna fick två öppna enkätfrågor, en till den mentala delen och en till den fysiska delen i enkäten. Här skulle eleverna beskriva varför de anser som de gör, angående ämnet idrott och hälsas betydelse för den fysiska och mentala hälsan. De öppna enkätsvaren är av mycket skiftande karaktär.

Några exempel, citerade från eleverna utifrån den öppna frågan som behandlar den mentala hälsan:

- Jag tycker inte att idrottslektionerna ger mig bättre självförtroende, men inte heller sämre.
- Jag har fått lära mig att acceptera min kropp.
- Jag har inte jättebra självförtroende och jag tror inte idrotten hjälper mig att få bättre.
- Idrotten gör så att man mår bra. Jag tycker inte att idrotten försämrar mitt självförtroende.

Några exempel, citerade från eleverna utifrån den öppna frågan som behandlar den fysiska hälsan:

- Har man idrott på morgonen så är man piggare resten av dagen, för då har man kommit igång.
- Man vaknar upp och blir piggare efter en idrottslektion och då orkar jag mer.
- Jag tycker att idrottslektionerna hjälper mig att må bra fysiskt, jag orkar mer.
- Jag instämmer nästan helt på att idrottslektionerna bidrar med kunskap om att man blir starkare och piggare av att man rör på sig.

Med hjälp av dessa exempel kan det urskiljas att eleverna svarade mer positivt och bestämt på att idrotten har en betydande roll angående den fysiska hälsan, svaren på den öppna frågan angående den mentala hälsan var något mer diffusa. Det betyder däremot inte att svaren på den mentala öppna frågan är negativa. Däremot kan det urskiljas att ämnet idrott och hälsa verkar ha en större betydelse för elevernas fysiska hälsa än för den mentala hälsan. Detta

resultat medför att ämnet idrott och hälsa framhåller den fysiska hälsans betydelse lite mer än den mentala hälsans betydelse.

3.4 Sammanfattning av resultat

Syftet med arbetet var att med hjälp av en enkätundersökning hos ett urval högstadiel elever försöka se vilken betydelse ämnet idrott och hälsa kan ha för elevernas fysiska och mentala hälsa. Arbetets problemprecisering är:

- Vilken betydelse kan ämnet idrott och hälsa ha för ett urval högstadiel elevers fysiska och mentala hälsa?

Det är sammanlagt 65 stycken elever från skolår 6-9 som medverkat i undersökningen. Elevenkäten är uppdelad i två delar, en mental – och fysisk del och består sammanlagt av 13 frågor. Uppdelningen gjordes för att separera frågorna för att lättare kunna sammanställa resultatet men även för att underlätta för eleverna att svara på frågorna.

Resultatet som framkommer ur enkätundersökningen relaterar till vilken betydelse idrottslektionerna kan ha för elevers fysiska och mentala hälsa, vilket visas med hjälp av figurerna ett till sju under rubriken redovisning av resultat. Ur dessa figurer kan urskiljas i vilken omfattning eleverna anser att ämnet idrott och hälsa bidrar till en bättre fysisk och mental hälsa. I anknytning till den mentala hälsan finns sammanlagt sex stycken enkätfrågor, vilka i stora drag resulterade i att eleverna anser att idrottslektionerna bidrar relativt mycket till en bättre mental hälsa. Ett exempel ur enkäten angående de mentala frågorna är; i vilken omfattning som eleverna anser att idrottslektionerna bidrar till ett bättre självförtroende. Av samtliga 65 elever är det 66 procent som svarat att de tycker att ämnet idrott och hälsa bidrar mycket eller väldigt mycket till ett bättre självförtroende. De resterande 34 procenten anser att idrottslektionerna bidrar något eller inget alls till ett bättre självförtroende.

I anslutning till de frågor som behandlar den fysiska hälsan, vilka också är sex stycken anser eleverna i stora drag att idrottslektionerna hjälper dem mycket till en bättre fysisk hälsa. Ett exempel på detta är frågan som syftar på i vilken omfattning eleverna anser att ämnet idrott och hälsa hjälper dem att bli piggare. Här svarade 68 procent av samtliga elever att de tycker att idrottslektionerna bidrar till att de blir piggare. Övriga elever, 32 procent tycker att idrottslektionerna hjälper dem något eller inget alls till att bli piggare.

De jämföranden som gjorts av idrottslektionernas betydelse för den fysiska och mentala hälsan, resulterade i att eleverna anser att ämnet idrott och hälsa bidrar *mycket* till en bra mental hälsa. Men beträffande den fysiska hälsan tycker eleverna i det stora hela att idrottslektionerna hjälper dem *väldigt mycket* till en bättre fysisk hälsa. Skillnaderna mellan skolidrottens betydelse för elevers fysiska och mentala hälsa är inte stora, vilket exemplen ovan visar. Men sammanställningen av samtliga enkätsvar bidrog till slutsatsen att ämnet idrott och hälsa betonar den fysiska hälsan lite mer än den mentala hälsan.

4 DISKUSSION

I detta kapitel diskuteras resultatet som framkommit utifrån enkätundersökningen och metoden som använts. Kapitlet avslutas med en återspeglning angående arbetets syfte, om det uppnåtts eller inte.

4.1 Reflektioner över resultat

Problempreciseringen som legat till grund för arbetet är: *Vilken betydelse kan ämnet idrott och hälsa ha för ett urval högstadielärares fysiska och mentala hälsa?* Elevenkäten som varit till grund för min undersökning har bidragit med ett mycket intressant och glädjande resultat, för mig som blivande lärare i ämnet idrott och hälsa, där samtliga enkätfrågor har besvarats övervägande positivt. Resultatet visar även tydligt på att idrottslektionerna har betydelse för elevers fysiska och mentala hälsa.

Sammanställningen av resultatet har dock visat på vissa skillnader angående idrottslektionernas betydelse för den fysiska och mentala hälsan. Enkätundersökningen visade att eleverna anser att idrottslektionerna bidrar något mer till en bättre fysisk hälsa än en bättre mental hälsa. Ekberg & Erberth (2000) menar att det kan ha sin förklaring i att den fysiska hälsan började betonas redan under 1950-talet då idrottsämnet motiverades utifrån fysiologiska behov. Det var först under 1900-talets senare del som målsättningen med idrottsämnet vidgades till att betona vikten av både den fysiska och mentala hälsan. Själv anser jag att den fysiska och mentala hälsan hänger ihop och måste därför betonas lika mycket. Mår eleverna inte bra mentalt mår de inte heller bra fysiskt och tvärt om, vilket stöds av bland annat Annerstedt (1990) då hon anser att människan är kropp och mentalitet i en integrerad helhet, kroppen är mentalitetens fysiska uttryck.

Enkätundersökningen visar på att eleverna anser att ämnet idrott och hälsa bidrar till en bättre mental hälsa. Begrepp som fanns med i de frågor som behandlar den mentala hälsan var till exempel, självförtroende och acceptans av den egna kroppen. Majoriteten av eleverna anser att idrottslektionerna hjälper dem både mycket och väldigt mycket till ett bättre självförtroende och en bättre acceptans av kroppen. Att eleverna till exempel själva anser att de får ett bättre självförtroende med hjälp av idrottslektionerna, ser jag som något mycket positivt. Jag anser precis som Wästlund (1999) att skolan bör vara en naturlig arena för bland annat personlig utveckling, men också att skolan ska hjälpa eleverna med en personlig

hälsoutveckling där både mentala och fysiska resurser lyfts fram på ett naturligt sätt. Angående elevernas svar på frågan som behandlar om de anser att idrottslektionerna bidrar till en bättre acceptans av kroppen, var det svar som överraskade mig mest. Enligt min mening är dagens kroppsideal helt förvrängt vilket jag tror medför att dagens ungdomar inte accepterar och tycker om sin kropp i den utsträckning de borde göra. En parallell kan här dras till Almvärn & Fäldt (2001), de menar att till identiteten hör våra upplevelser av kroppen och upplevelser av våra känslor men även hur vi ser på oss själva i förhållande till andra. Det som står i vägen för identitetsutvecklingen är att man låter sig luras till att tro att man inte duger. Jag tror att många ungdomar idag låter sig luras till att de inte duger på grund av bland annat det förvrängda kroppsideal. Jag blev alltså mycket positivt överraskad över att 66 procent av samtliga 65 elever svarade att idrottslektionerna bidrar mycket eller väldigt mycket till bättre acceptans av kroppen. Enligt Ahlgren (1991) är självförtroendet den positiva eller negativa attityd individen intar till sin egen person. Genom enkätsvaren angående den mentala hälsan verkar ämnet idrott och hälsa bidra till att eleverna får en mer positiv attityd till sig själva. Majoriteten av eleverna anser som nämnts att idrottslektionerna bidrar till en bättre acceptans av kroppen samt till ett bättre självförtroende.

Även elevernas svar angående den fysiska hälsan var mer positiva än jag väntat mig, då majoriteten av eleverna anser att ämnet idrott och hälsa bidrar till en bättre fysisk hälsa. Frågorna i denna del av enkäten behandlade bland annat i vilken omfattning eleverna anser att idrottslektionerna bidrar till att de blir piggare och om ämnet idrott och hälsa bidrar med kunskap om den fysiska hälsan. Huitfeldt m.fl. (2002) anser att skolans viktigaste uppgift är att förmedla kunskapen och färdigheten som kallas livskunskap, vilket är den kunskap som behövs för att klara sig optimalt i livet. Hälsa är en viktig bas för god livskunskap. Andelen elever som anser att ämnet idrott och hälsa bidrar mycket eller väldigt mycket till kunskap om den fysiska hälsan var 83 procent. Detta tycker jag själv var mycket roligt att se, för möjligheten till utveckling och inläring får inte missas i vårt stillasittande samhälle. Med detta enkätsvar kan det även urskiljas att ämnet idrott och hälsa följer sin kursplans riktlinjer, där det bland annat står att ämnet idrott och hälsa ska förmedla kunskaper om hur god fysisk hälsa kan främjas.

Majoriteten av eleverna anser att idrottslektionerna hjälper dem till att bli piggare. Kroppen är visserligen en levande organism som till stor del styr och reglerar sig själv. Men alla behöver mer eller mindre något som hjälper dem att komma igång och orka mer. Självt är jag väl

medveten om att fysisk aktivitet hjälper mig att må bättre, vilket även eleverna som deltog i undersökningen verkar hålla med om. Almvärn & Fäldt (2001) menar att vanligtvis litar vi på kroppen, att den fungerar och sköter sina uppgifter. Men bara för att kroppen har sin egen visdom innebär det inte att den kan hanteras hur som helst. Ekblom & Nilsson (2000) menar att det finns ett vetenskapligt samband mellan fysisk aktivitet och god hälsa. Utifrån detta och enkätsvaren kan man dra slutsatsen att kroppen är i behov av rörelse för att ha en god fysisk hälsa. Kroppen är alltså i behov av rörelse för att må bra, vilket eleverna i stora drag håller med om. Det var endast 18 procent av de tillfrågade eleverna som anser att idrottslektionerna inte hjälper dem att bli piggare. Resterande andel elever anser i mindre eller större utsträckning att ämnet idrott och hälsa bidrar till att de blir piggare. Även utifrån de öppna enkätfrågorna kunde utläsas att en stor andel av eleverna anser att idrottslektionerna hjälper dem att bli piggare. Ett konkret exempel på hur en elev svarade är: *"Har man idrott på morgonen så är man piggare resten av dagen, för då har man kommit igång"*.

Efter sammanställt resultat kunde jag se att ämnet idrott och hälsa har betydelse för elevers fysiska och mentala hälsa i varierad utsträckning, därför bör ämnet ses som ett ämne med betydande konsekvenser för elevernas hälsa. Resultatet som framkommit stämmer bra överens med läroplanen för grundskolan Lpo 94 där det bland annat står att skolan ska ansvara för att varje elev efter genomgången grundskola ska ha grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa. Därmed blir mitt arbete som lärare i ämnet idrott och hälsa att försöka se till alla individer, samt att sätta elevernas lärande och utveckling i centrum.

4.2 Metoddiskussion

Ungdomars hälsa kan undersökas och redovisas på många olika sätt. Till arbetets undersökning valde jag att genom en elevenkät försöka få reda på vad eleverna själva anser om ämnet idrott och hälsas betydelse för deras fysiska och mentala hälsa. Arbetets syfte var att ta reda på om idrottslektionerna kan ha någon betydelse för elevers fysiska och mentala hälsa. Även efter genomförd enkätundersökning anser jag att detta är en bra metod i anknytning till mitt ämnesval. Sammanställningen av elevernas eget anseende bidrog nämligen till ökad kunskap angående vilken betydelse ämnet idrott och hälsa kan ha för ungdomars fysiska och mentala hälsa. Jag valde att använda mig av tre positivt riktade svarsalternativ och endast ett negativt svarsalternativ, vilket kan vara en bidragande orsak till det övervägande positiva resultatet. Eleverna kan på så vis ha blivit påverkade till att svara

mer positivt än vad de kanske gjort om det till exempel varit fler negativa svarsalternativ. Min positiva inställning till ämnet idrott och hälsa speglas eventuellt lite mycket och därav det positiva resultatet. Min inställning till ämnet idrott och hälsa är att ämnet bör ha en positiv påverkan på elevernas hälsa, vilket kan ha bidragit till det resultat som framkommit. Det hade även blivit ett mer omfattande resultat om elevenkäten delats ut på flera skolor, istället för en skola. Resultatet hade då även bidragit till en mer omfattande studie som eventuellt givit något annorlunda svar och ännu mer ökad kunskap om elevers fysiska och mentala hälsa. Resultatet hade absolut blivit mer omfattande om jag valt att behandla alla tre aspekterna av hälsa; fysisk-, mental- samt social hälsa. Min avgränsning till att endast behandla fysisk och mental hälsa har delvis med arbetets omfång att göra. Men det har också att göra med min syn på kroppen som bland annat handlar om att människans kropp och mentalitet en organisk helhet. Efter det framförda resultatet hade det varit intressant att till exempel utforska eventuella skillnader mellan olika skolår och kön. För att kunna urskilja dessa eventuella skillnader, om det finns några, anser jag en mer omfattande undersökning måste göras.

4.3 Har arbetets syfte uppnåtts?

Syftet med arbetet har varit att undersöka vilken betydelse ämnet idrott och hälsa kan ha för ungdomars fysiska och mentala hälsa, vilket har gjorts genom en enkätundersökning hos ett urval högstadiel elever. Syftet har uppnåtts genom att relevant sekundär litteratur har studerats till arbetet samt att som grund till undersökningen gjordes en elevenkät på sammanlagt 65 elever. Ur resultatet har det framkommit att ämnet idrott och hälsa är av betydande roll för elevers fysiska och mentala hälsa. Vissa skillnader mellan idrottslektionernas betydelse för den fysiska och mentala hälsan har gått att urskilja. Men ämnet idrott och hälsa verkar ha stor betydelse för majoriteten av de tillfrågade elevernas fysiska och mentala hälsa. Även genom den sekundära litteraturen får läsaren en inblick i ämnesvalet, genom till exempel en historisk tillbakablick om hur ämnet idrott och hälsa blivit ett allt mer hälsoinriktat ämne. Det visas också på hur idrottslektionerna kan bidra till ett bättre självförtroende och bättre acceptans av den egna kroppen. Genom både sekundär litteratur och enkätundersökning har arbetets syfte uppnåtts.

5 SAMMANFATTNING

Arbetets syfte har varit att undersöka vilken betydelse ämnet idrott och hälsa kan ha för ungdomars fysiska och mentala hälsa. Arbetets problemprecisering är:

- *Vilken betydelse kan ämnet idrott och hälsa ha för ett urval högstadieläraelevers fysiska och mentala hälsa?*

För att besvara frågan gjordes en enkätundersökning på ett urval högstadieläraelever i skolår 6-9, undersökningsgruppen bestod sammanlagt av 65 stycken elever. Frågorna i enkäten var vinklade så att eleverna skulle svara på i vilken omfattning de anser att idrottslektionerna bidrar till en bättre fysisk och mental hälsa. Enkäten bestod sammanlagt av 13 frågor, den var dessutom uppdelad i två olika delar en som behandlar den mentala hälsan och en som behandlar den fysiska hälsan. Denna uppdelning skulle underlätta för eleverna att hålla isär frågorna samt att det skulle bli lättare för mig att sammanställa resultatet.

I bakgrundskapitlet ges en inblick i ämnet idrott och hälsas historiska förlopp, till att ha blivit ett allt mer hälsoinriktat ämne. Det ges även exempel på målsättningen med idrottsundervisningen i dagens skola. Dessutom finns det exempel på hur ämnet idrott och hälsa kan bidra till ett bättre självförtroende samt till en bättre acceptans av den egna kroppen.

Resultatet som framkommit av elevenkäten har bearbetats genom att sammanställas på olika sätt. Analysarbetet ledde fram till en sammanställning av samtliga 65 elever svar, som valdes att redovisas med hjälp av figurer. Figuren bidrar till att lättare kunna urskilja hur stor andel av eleverna som anser att idrottslektionerna bidrar väldigt mycket, mycket, något eller inget alls till en bättre fysisk och mental hälsa. En jämförelse mellan enkät delarna har gjorts för att påvisa och tydliggöra de skillnader som framkommit angående ämnet idrott och hälsas betydelse för elevernas fysiska och mentala hälsa. Resultatet som framkommit visar tydligt på att ämnet idrott och hälsa är av betydande roll för elevers fysiska och mentala hälsa. Majoriteten av samtliga 65 elever anser att idrottslektionerna bidrar mycket eller väldigt mycket till en bättre fysisk och mental hälsa.

KÄLLFÖRTECKNING

- Af Malmberg, A. (1999) *Den lyckliga idrotten – en handbok* Farsta: SISU Idrottsböcker
- Ahlgren, R-M. (1991) *Skolelevers självvärdering* Stockholm: Almqvist och Wiksell International
- Almvärn, P-E. & Fäldt, C (2001) *Idrott och hälsa* Lund: Studentlitteratur
- Annerstedt, C. (1990) *Undervisning i idrott – idrottsämnets didaktik* Lund: Studentlitteratur
- Denscombe, M. (2000) *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna* Lund: Studentlitteratur
- Ekberg, J-E. & Erberth, B. (2002) *Fysisk bildning – om ämnet idrott och hälsa* Lund: Studentlitteratur
- Ekblom, B. & Nilsson, J. (2000) *Aktivt liv – vetenskap och praktik* Farsta: SISU Idrottsböcker AB
- Eriksson, K. (1989) *Hälsans ide* Stockholm: Nordstedts Förlag AB
- Huitfeldt, Å., Bergström, M., Tärnklev, C., Huitfeldt, S. & Ågren, Åsa. (2002) *Rörelse & idrott* Stockholm: Liber AB
- Läraryrket. (2001) *Lärarens handbok* Stockholm: Läraryrket
- Patel, R & Davidsson, B. (2003) *Forskningsmetodikens grunder* Lund: Studentlitteratur
- Pensgaard, A-M. (2000) *På väg mot perfekt prestation – mentala träningspass i rörelse* Farsta: SISU Idrottsböcker AB
- Pensgård, A-M. & Hollingen, E. (1997) *Idrottens mentala träningslära* Varberg: Multicare Förlag AB

Starrin, B. & Svensson, P-G. (1994) *Kvalitativ metod och vetenskapsteori* Lund: Studentlitteratur

Svenska Språknämnden. (2005) *Svenska skrivregler* Stockholm:Liber

Säljö, R (2005) *Lärande & kulturella redskap* Falun: Norstedts akademiska förlag

Trost, J. (2001) *Enkätboken* Lund: Studentlitteratur

Vetenskapsrådet (2002) *Forskningsetiska principer* Stockholm: Vetenskapsrådet

Wästlund, A. (1999) *Skolan – Arena för personlig utveckling* Farsta: SISU Idrottsböcker AB

Åhs, O. (1986) *Utveckling genom lek och idrott* Stockholm: Natur och Kultur

Webbadress:

Skolverket: Kursplan för ämnet idrott och hälsa, inrättad 2000-07.

<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0607&infotyp=23&skolform=11&id=3872&extraId=2087> Hämtad: 061109

Till målsman för
Elevens namn:

Mitt namn är Anneli Petersson, jag studerar min sista termin på lärarprogrammet vid Högskolan Kristianstad. Jag skriver nu mitt examensarbete, vilket handlar om vilken betydelse ämnet idrott och hälsa kan ha för ett urval högstadielävers fysiska och mentala hälsa. Till mitt arbete kommer jag att under en dag lämna ut en enkät som ska vara till grund för min undersökning i arbetet. Enkäten kommer att vara helt anonym, förutom att eleven ska fylla i om den är kille eller tjej samt vilket skolår eleven går i. Enkäten är endast avsedd för mig och kommer därmed inte att läsas av någon annan och efter sammanställt resultat kastas enkäten. Undersökning är helt frivillig, ditt barn kommer inte att tvingas fylla i svaren.

Samtliga elever i skolår 6-9 spår A kommer att få tillfälle att fylla i min enkätundersökning. Eleverna har blivit utvalda med anledning av att jag vid tidigare tillfällen har genomfört praktik/verksamhetsförlagd utbildning i spår A.

Det är av stort värde för undersökningens tillförlitlighet att ditt barn får medverka. Det färdiga arbetet kommer att finnas tillgängligt på Högskolan Kristianstad.

Tillåter ni att Ert barn svarar på enkäten? Ja Nej

Datum _____

Namn _____

Tack för att Ni tog Er tid!

Med vänliga hälsningar

Anneli Petersson

Tele: 0733-990007

ELEVENKÄT

BILAGA 2

Jag läser till lärare på Högskolan Kristianstad och skriver just nu mitt examensarbete. Arbetet handlar om vilken betydelse ämnet idrott och hälsa kan ha för ett urval högstadieelevers fysiska och mental hälsa. Därför vore jag tacksam om du skulle vilja hjälpa mig att svara på några frågor. Du behöver/ska inte skriva namn på enkäten, dina svar kommer därmed att vara helt anonyma. Ta god tid på dig och svara så ärligt du kan. Markera endast **ett** svarsalternativ per fråga.

Jag är: Kille Tjej

Jag går i skolår: 6 7 8 9

Jag tycker att idrotten i skolan påverkar min hälsa på ett **positivt** sätt:

Instämmer helt Instämmer nästan helt Instämmer delvis Instämmer inte

Nu följer ett par frågor om din mentala/psykiska hälsa, vilket betyder att jag vill ha svar på hur du mår/känner dig inombords, under och efter en idrottslektion:

Jag tycker att idrottslektionerna hjälper mig att må **bra** mentalt/psykiskt:

Instämmer helt Instämmer nästan helt Instämmer delvis Instämmer inte

Jag tycker att idrottslektionerna bidrar till att jag får ett **bättre** självförtroende:

Instämmer helt Instämmer nästan helt Instämmer delvis Instämmer inte

Jag tycker att idrottslektionerna bidrar till att jag får ett **sämre** självförtroende:

Instämmer helt Instämmer nästan helt Instämmer delvis Instämmer inte

Jag tycker att idrottslektionerna hjälper mig att acceptera/tycka om min kropp:

Instämmer helt Instämmer nästan helt Instämmer delvis Instämmer inte

Jag tycker *inte* att idrottslektionerna hjälper mig att acceptera/tycka om min kropp:

Instämmer helt Instämmer nästan helt Instämmer delvis Instämmer inte

Nu vill jag att du lite kort ska skriva varför du svarat som du gjort på ovanstående frågor.

T.ex. om du har fyllt i att du instämmer inte med att idrottslektionerna bidrar med att du får ett bättre självförtroende så skriver du varför osv. :

Nu följer ett par frågor om din fysiska/kroppsliga hälsa, vilket betyder att jag vill ha svar på hur du tycker att din kropp känns, t.ex. om du blir pigg eller trött under och efter en idrottslektion:

Jag tycker att idrottslektionerna hjälper mig att må *bra* fysiskt/kroppsligt:

Instämmer helt Instämmer nästan helt Instämmer delvis Instämmer inte

Jag tycker att idrottslektionerna bidrar till att jag blir *piggare* och *orkar* mer under resten av dagen:

Instämmer helt Instämmer nästan helt Instämmer delvis Instämmer inte

Jag tycker att idrottslektionerna bidrar till att jag blir *trött* och *slöare* under resten av dagen:

Instämmer helt Instämmer nästan helt Instämmer delvis Instämmer inte

Jag tycker att idrottslektionerna bidrar med kunskap om min fysiska hälsa. Alltså om du får lära dig nya saker som är bra att kunna i anknytning till hur din kropp mår, tex. att det är bra om du tränar regelbundet/ett par dagar i veckan för då blir din kropp starkare och du orkar mer:

Instämmer helt Instämmer nästan helt Instämmer delvis Instämmer inte

Jag tycker *inte* att idrottslektionerna bidrar med kunskap om min fysiska hälsa. Du får tex. *inte* lära dig att om du tränar regelbundet/ett par dagar i veckan så blir din kropp starkare och du orkar mer:

Instämmer helt Instämmer nästan helt Instämmer delvis Instämmer inte

Nu vill jag att du lite kort ska skriva varför du svarat som du gjort på ovanstående frågor. T.ex. om du har skrivit att du instämmer helt med att idrottslektionerna bidrar till att du blir piggare och orkar mer under resten av dagen så skriver du varför du tycker det osv. :

Tack för hjälpen!
/Anneli Petersson

