



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Spänningsreglering och mental träning i gymnasieskolan

Loke Grahn

Johan Olovsson

LAU395

Handledare: Daniel Arvidsson

Examinator: Magnus Lindwall

Rapportnummer: HT13-2820-07

Abstract

Examensarbete inom Lärarprogrammet LP01

Titel: Spänningsreglering och mental träning i gymnasieskolan

Författare: Loke Grahn och Johan Olovsson

Termin och år: HT13

Kursansvarig institution: Göteborg Universitet, Institutionen för sociologi och arbetsvetenskap

Handledare: Daniel Arvidsson

Examinator: Magnus Lindwall

Rapportnummer: HT13-2820-07

Nyckelord: Mental träning, spänningsreglering, gymnasieskolan, idrott och hälsa.

Utifrån det centrala innehållet i den nu rådande kursplanen (GY11) samt forskningsläget kring stress och ohälsa bland barn och ungdomar har författarna till den här uppsatsen valt att ta reda på hur lärare i idrott och hälsa inom gymnasieskolan behandlar detta problem. Uppsatsens syfte är att undersöka hur lärare i idrott och hälsa, i en utvald stadsdel tolkar och undervisar i begreppen spänningsreglering och mental träning. Utifrån syftet formulerades tre frågeställningar. Författarna valde som metod att formulera ett frågeformulär samt en intervjuguide som gav författarna svar på ovan nämnda syfte. Utifrån resultatet av frågeformuläret valdes fyra respondenter ut för semistrukturerade intervjuer.

Resultatet pekar på relativt stor okunskap vad gäller tillämpning av begreppen spänningsreglering och mental träning på lektionsnivå även om de flesta lärare påstår sig kunna definiera begreppen väl. Resultaten visar också att begreppen bortprioriteras i undervisningen samt att eleverna inte blir bedömda i begreppen, då det saknas tydliga riktlinjer samt betygskriterier från Skolverket. Vidare pekar resultaten på lärarnas didaktiska svårigheter vad gäller tillämpning samt undervisning av begreppen. Studien visar att behovet av tydligare begreppsförklaringar, betygskriterier samt metoder för tillämpning av spänningsreglering och mental träning i gymnasieskolan är stort. Då den här uppsatsen är kumulativ vore det intressant om fler studier gjordes inom exempelvis samma läroämne, i mindre orter, på fler skolor eller ur ett elevperspektiv. Det vore även nyttigt för forskningsläget om en observationsstudie utfördes på lärare i idrott och hälsa där det framgår om och hur tillämpningen av begreppen spänningsreglering och mental träning sker.

Förord

Författarna vill tacka deras handledare Daniel Arvidsson för mycket god och kreativ handledning via handledningssamtal. Vi önskar honom lycka till med sin framtida forskning inom Göteborg Universitet. Författarna vill även tacka de respondenter som har ställt upp både på frågeformuläret och intervjuerna.

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.1 Problembeskrivning	1
1.2 Syfte och frågeställningar	2
2. Teoretisk anknytning	3
2.1 Kursplanen	3
2.2 En historisk tillbakablick	3
2.3 Spänningsreglering	4
2.4 Mental träning	5
2.5 Koncentration	5
2.6 Motivation	6
2.7 Självförtroende	6
2.8 Själv och målbilder	7
2.9 Visualisering	7
2.10 Stress	7
2.11 Mindfulness	8
2.12 Tidigare uppsatser	9
3. Metod och tillvägagångssätt	10
3.1 Urval	10
3.2 Metodval	10
3.3 Tillvägagångssätt	11
3.4 Frågeformulär och intervjuguide	11
3.5 Datainsamlingsmetod	13
3.6 Hermeneutik	13
3.7 Validitet och reliabilitet	14
3.8 Forskningsetiska aspekter	14
4. Resultatredovisning	15
4.1 Resultat frågeformulär	15
4.2 Kvalitativt resultat	17
4.2.1 Frågeställning 1	17
4.2.2 Frågeställning 2	19
4.2.3 Frågeställning 3	20
4.2.4 Orsaker	20
4.2.5 Tidsdisposition	21
4.2.6 Resultatsammanfattning	21
5. Diskussion	22
5.1 Resultatdiskussion	22
5.2 Sammanfattning resultatdiskussion	25
5.3 Metoddiskussion	25
5.4 Slutsatser	26
6. Framtida forskning	27

Referenser	28
Litteratur	28
Internetkällor	29

Bilageförteckning

Bilaga 1, Frågeformulär
Bilaga 2, Pilotguide - intervju
Bilaga 3, Intervjuguide

Intervjutraskriptionen samt de besvarade frågeformulären lämnas ut av författarna på begäran.

1. Inledning

1.1 Problembeskrivning

Författarna till den här uppsatsen har lång erfarenhet från föreningslivet både på elitnivå och breddnivå. Den samlade bilden vi har forskansat oss är att föreningslivet är bra på att arbeta med den psykiska aspekten av idrott d.v.s. spänningsreglering och mental träning. Erfarenheter ifrån den verksamhetsförlagda utbildningen (VFU) och vikariat är dock att skolor eller lärare i idrott och hälsa inte berör dessa begrepp i sin undervisning, trots att kursplanen GY11 för idrott och hälsa har som centralt innehåll begreppen spänningsreglering och mental träning (Skolverket, 2011a).

I en intervju som gjordes med Sandra Lundberg (personlig kommunikation, 13 november 2013), undervisningsrådgivare på Upplysningstjänsten på Skolverket i Stockholm, framgick det att Skolverkets kommentarer i kursplanen för idrott och hälsa kring begreppen mental träning och spänningsreglering är begränsade och upp till läraren själv att tolka och handla efter. Hon beskriver att besluten ligger på politisk nivå och enskilda undervisningsstöd för respektive centralt innehåll ur kursplanen är efterfrågade och kommenteras i den mån skolverket anser att behoven finns.

Det finns mycket forskning som visar hur stressrelaterade problem ökar lavinartat bland ungdomar idag. En avhandling ifrån 2013 skriven av Karin Schraml, doktorand vid Psykologiska institutionen och Stressforskningsinstitutet vid Stockholms Universitet, visar att 30 % av dagens 16-åringar har allvarliga stressrelaterade problem varav 8 % kan jämföras med så svåra problem som vid utbrändhet hos vuxna. Karin nämner tre faktorer som främsta orsakerna till ökad stress: 1, Känsla av höga krav kombinerat med bristande socialt stöd. 2, Låg självkänsla. 3, Sömnproblem (Stockholms Universitet, 2013).

I en intervju som Västra Götalandsregionen gjorde med Björn Magnér, vårdenhetsöverläkare på BUP i Göteborg, framgick det hur alltfler skolbarn lider av stress, magont och huvudvärk. Det sker en ökning av ungdomar som vårdas för självmordsförsök, depressioner och ångestattacker. Björn beskriver hur problemen kryper allt längre ned i åldrarna och där vår moderna samhällsutveckling inneburit stora försämringar för de unga. Kraven på varje individ blir allt tuffare i takt med att ekonomin blir avgörande för hur vi formar våra liv säger Björn. Vidare menar Björn också att stress och depression hänger ihop och där kontakten med en vuxen blir allt viktigare. Detta ser han också som en stor förändring och försämring i takt med allt större barngrupper och elevgrupper i förskola och skola. Även kommunikationen i hemmet har blivit allt sämre. Att barn idag är alltmer stillasittande och inomhus är en stor bidragande orsak till den psykiska ohälsan tror Björn. En lugnare skolmiljö med mindre prestationshets samt mera estetiska ämnen tror Björn skulle medföra att eleverna mår bättre (Västra Götalandsregionen, 2011).

Ovanstående problembeskrivning visar att barn och ungdomar är allt mer stressade i skolan och att kursplanen för idrott och hälsa 1 anger spänningsreglering och mental träning som centrala begrepp men ger begränsat stöd för dess tillämpning. Vår begränsade erfarenhet är att lärare i idrott och hälsa inte berör dessa begrepp. Vi vill därför genomföra en utökad undersökning av lärare i idrott och hälsa i gymnasieskolan. Med detta som utgångspunkt vill vi undersöka hur lärare i idrott och hälsa jobbar med spänningsreglering och mental träning och har formulerat ett syfte och frågeställningar.

1.2 Syfte och frågeställning

Begreppen spänningsreglering och mental träning förekommer i kursplanen för idrott och hälsa 1 (Skolverket, 2011a), gymnasieskolan, som centrala innehåll. Syftet med uppsatsen är att undersöka hur lärare i idrott och hälsa i en utvald stadsdel i Göteborg, SDN-område, tolkar och undervisar i begreppen spänningsreglering och mental träning. Utifrån syftet formulerades tre frågeställningar.

Frågeställning 1:

Hur definierar idrottslärare begreppen spänningsreglering och mental träning?

Frågeställning 2:

Vad är kunskapsobjektet, vad vill lärarna att eleverna ska lära sig om begreppen spänningsreglering och mentalträning?

Frågeställning 3:

Hur undervisar idrottslärarna konkret med spänningsreglering och mental träning?

2. Teoretisk anknytning

I följande avsnitt avser författarna att presentera hur kursplanen förklarar begreppen spänningsreglering och mental träning samt belyser begreppens framväxt inom den svenska skolan (Skolverket, 2011a). Författarna har även valt att redovisa en rad andra viktiga begrepp som är inom ramen för spänningsreglering och mental träning. Då begreppen är vanligt förekommande inom idrottspsykologisk forskning anser författarna också att de är relevanta för uppsatsens ändamål.

2.1 Kursplanen

Begreppet spänningsreglering förekommer i kursplanens centrala innehåll för idrott och hälsa 1 (Skolverket, 2011a). Det är ett vedertaget begrepp som det finns relativt god forskning kring. Forskningen finns framförallt inom tävlingsidrotten men olika tester har även förekommit på elever i skolan. Författarna avser här att fördjupa och förtydliga begreppet relaterat till tidigare forskning. Kommentarmaterialet i kursplanen för idrott och hälsa 1 uttrycker följande kommentar i det centrala innehållet gällande spänningsreglering men definierar inte mental träning (a.a.):

Begreppet spänningsreglering används ur ett främjande (salutogent) perspektiv med utgångspunkt i den kroppsliga förmågan, till skillnad från begreppet stresshantering som snarare utgår från ett sjukdomstillstånd. Olika former av till exempel rörelseaktiviteter kan användas för att reglera spänningar och få kroppen i balans. Rörelseaktiviteter eller vistelse i natur och utemiljöer skulle kunna vara ett sätt att spänningsreglera. Spänningsreglering kan också användas i ett preventivt, skadeförebyggande syfte (Skolverket, 2011b, s. 5).

Kursplanen för idrott och hälsa 1 menar att spänningsreglering framförallt ska kopplas till elevens prestation (Skolverket, 2011a). Eleven ska alltså lära sig att reglera spänningen i kroppen relaterat till vilken typ av rörelse hen ska utföra. Kursplanen skiljer även på begreppen stresshantering och spänningsreglering då de menar att stresshantering har sin utgångspunkt i ett sjukdomstillstånd. Vidare tydliggörs det att spänningsreglering konkret kan innebära att vistas i natur och utemiljöer (Skolverket, 2011b). Det framgår inte tydligt vilka typer av uteaktiviteter eller rörelseaktiviteter som kan reglera spänning i kroppen. Annan forskning visar att spänningsreglering påverkas av vilken typ av prestation man ska utföra och när man ska utföra den (Pensgård & Hollingen, 1997).

Ovanstående information och begreppsförklaring är det som står i kursplanen och kommentarmaterialet (Skolverket, 2011b). Vidare information eller tolkning är upp till varje enskild lärare att inhämta vilket kan leda till feltolkningar, skev helhetsuppfattning, att innehållet blir bortprioriterat eller att läraren helt enkelt undervisar felaktigt i spänningsreglering och mental träning.

2.2 En historisk tillbakablick

Den mentala träningen växte fram i Sverige under 70-talets början och var innan dessa mest förknippat med mentalsjukdom och mentalsjukhus. Svenske psykologen Lars-Eric Uneståhl introducerade mental träning som ett träningsystem för prestations- och kompetensutveckling. Under 70-talet var den mentala träningen mestadels fokuserad kring elitidrotten med Sverige som föregångsland. I mitten av 80-talet svängde kurvan och Sverige blev istället ett föregångsland när det gäller mental träning inom hälso- och sjukvården, arbetslivet men framförallt i skolan (Uneståhl, 2005).

Mental träning infördes i den svenska läroplanen under 80-talet där fokus låg på hälsa, arbete, ledarskap och personlig utveckling. Uneståhl startade även den första högskoleutbildningen i mental träning i Sverige och ligger även till grund för en rad liknande utbildningar i Australien, Kina, Kanada, Indien och Ryssland (Skandinaviska ledarhögskolan, 2011).

Föreningsidrotten har länge arbetat med den psykologiska aspekten av idrottande. Olika klubbtag som författarna har spelat i inom olika idrotter har ofta haft en idrottspsykolog knuten till klubben som hjälper spelarna hantera olika situationer. Alla Sveriges olika landslag har en eller flera idrottspsykologer knutna till sig och det är inte ovanligt för en elitidrottare att träffa psykologen en eller flera dagar i veckan (Riksidrottsförbundet, 2006).

För att bilda sig en förståelse för det övergripande ämnet och syftet med uppsatsen redovisas här några begrepp inom ramen för mental träning och spänningsreglering. Begreppen är hämtade antingen från kursplanen Gy11, eller från den litteratur som finns kring spänningsreglering och mental träning. Tidigare forskning kring spänningsreglering och mental träning berör nedanstående begrepp så till den grad att författarna ansåg det nödvändigt att redovisa dessa begrepp. Begreppen författarna har valt är de som är mest förekommande inom idrottspsykologisk forskning och mest relevanta för uppsatsens ändamål.

2.3 Spänningsreglering

Många forskare menar att det finns ett samband mellan spänningsnivå och prestation. Är idrottaren för spänd eller för avspänd riskerar hen att prestationen blir sämre. Att hitta balansen i spänningsnivån är viktigt när man ska prestera och varje enskild person har sin egen nivå av spänning i kroppen att förhålla sig till (Pensgård & Hollingen, 1997).

Grundspänning är den nivå vi oftast befinner oss i, medan det ofta tillkommer en tilläggs-spänning när vi ska prestera inom idrotten. Tillsammans utgör grundspänningen och tilläggs-spänningen den totala spänningsnivån. Avgörande för prestationen är att finna precis rätt totala spänningsnivå (a.a.).

Prestation kopplat till spänningsnivå gäller inte enbart i tävlingsidrott. Fenomenet är lika aktuellt i skolans idrottshall som på de stora fotbollsarenorna i Europa och världen. Olika faktorer påverkar vilken spänningsnivå som är mest lämpad. Exempelvis kan spänningsnivån i kroppen ändras inom samma idrott beroende på vilket skede av momentet eller tävlingen man befinner sig i (a.a.).

Andra viktiga begrepp som innefattar spänningsreglering är avspänning, avslappning och avkoppling. Dessa begrepp blandas ofta ihop men har lite olika innebörder.

Avspänning innebär att kroppen avlägsnar överspänningar i de synergistiska musklerna (muskler som hjälps åt och har samma funktion) samt att de antagonistiska musklernas (muskler som motverkar varandra) spänning minskas drastiskt. Att ha rätt spänning i den muskulatur som ska utföra rörelsen är det optimala tillståndet. För liten eller för stor spänning i muskulaturen påverkar prestationsförmågan negativt (a.a.). Hassmén, Hassmén & Plate (2003) presenterar i boken *Idrottspsykologi* en rad tekniker och övningar som kan hjälpa individer att känna av kroppens egen spänningsnivå.

Till skillnad från avspänning är *avslappning* inte de muskulära effekterna det primära utan de mentala effekterna. I detta tillstånd strävar kroppen efter en total spänningsreduktion (Pensgård & Hollingen, 1997).

Avkoppling innebär att man har förmågan att koppla bort den yttre stimuleringen som omgivningen erbjuder. Hassmén et al. beskriver avkoppling i relation till avspänning att det "...innebär en bortkoppling av omgivande störfaktorer" (Hassmén et al., 2003, s 369).

Hypnos är ett tillstånd som kan liknas med djup avkoppling. Hypnos kan relateras till kognitiva processer där idrottsutövaren genom hypnos kan se sig själv lyckas samt känna igen inlärda rörelsemönster som den tidigare upplevt.

Genom hypnos kan man förändra synsättet man har på sig själv och sättet man utför tekniska färdigheter (Cox, R-H, 2012). Hypnos används främst som metod med avsikt att dämpa oro, ångest och smärtupplevelse (Liedström, 2013).

Vila och återhämtning är en viktig del i att motverka stress. Utan en god sömnkvalitet erhålls inte den nödvändiga återhämtning som gör det möjligt för hjärnan att återhämta normalt. Personer som känner av mycket stress har generellt sämre sömnkvalitet än personer som upplever mindre stress (Hassmén & Hassmén, 2010).

2.4 Mental träning

Mental träning är inte en benämning på en metod eller ett träningsystem utan istället ett samlingsnamn för flera olika metoder där mentala processer är inblandade som tankar, bilder och känslor. Dessa processer kan påverka kroppen i både positiv samt negativ riktning och genom mental träning är huvudsyftet att få kontroll över dessa processer och påverka kropp och sinne målinriktat och positivt (Hassmén et al., 2003). Nationalencyklopedin skriver följande om mental träning:

Mental träning har hittills tillämpats mest inom idrotten, där träningen kan omfatta t.ex. övningar i att använda visuella föreställningar, träning i avslappning för att reducera stress och nervositet, träning i uppmärksamhet och koncentration samt i självförtroende (NE, 2014).

Studier påvisar effekter av att regelbundet arbeta med mental träning kan leda till förbättrad psykisk hälsa, ökad arbets- och livsglädje samt bättre självkänsla och självförtroende. Vidare visar studier att man som utövare av mental träning kan få bättre sociala relationer och en positivare attityd till tillvaron. Detta i kombination med fysisk träning kan leda till avsevärt bättre resultat än utan fysisk träning (Pensgård & Hollingen, 1997).

Vidare menar Pensgård och Hollingen (1997) att metoder inom mental träning är enligt bra att lära sig innan man stöter på problem. Detta för att på ett lättare sätt kunna hantera motgångar när det väl är aktuellt. Mental träning är även nyttigt i en rad andra yrken och livssituationer utöver idrotten (a.a.).

2.5 Koncentration

Koncentration kan beskrivas som en djupare uppmärksamhet eller fokus på ett mindre område under en längre tid. Hassmén, Kenttä & Gustafsson (2009) beskriver tidigare forskning på området koncentration i boken *Praktisk idrottspsykologi* och påpekar att de slutsatser man kan dra är att människan har en begränsad förmåga att uppmärksamma stimuli. Med det menas att människan visserligen kan koncentrera sig på fler saker samtidigt men koncentrationen blir bättre om hon koncentrerar sig på en eller ett fåtal saker åt gången (a.a.).

Koncentrationsförmågan förbättras genom ett tillstånd av djup avslappning då alla tankar och känslor försvinner. Konkret innebär det ett tillstånd då utövaren spelar upp rörliga bilder framför sig och förbereder mötet mellan medvetandet och handlingen, eller den inre och yttre världen. Koncentrationen förbättras genom att i sitt inre bara fokuserar på det som påverkar utövandet eller handlandet positivt (Garfield, 1985). Det finns både inre och yttre omständigheter som påverkar ens koncentration. Inre störningar kan vara negativa tankar om sig själv och ett rubbat självförtroende och tillit. Yttre störningar kan vara publik, press från omgivningen eller vänner (Pensgård & Hollingen, 1997).

2.6 Motivation

I stort handlar motivation om inre och yttre krafter som påbörjar något, ger energi, styr och upprätthåller beteenden. Nationalencyklopedin definierar begreppet: ”*psykologisk term för de faktorer hos individen som väcker, formar och riktar beteendet mot olika mål*” (Öhman, 2013).

Inom idrottspsykologin är det vanligt förekommande att nämna olika typer av motivation. Deci, E., Niemiec, C. & Ryan, R. (2009) beskriver att människans drivkraft utgörs av tre olika typer av motivation. Den första drivkraften är den *yttre motivationen* och handlar om då individen känner sig pressad, stressad och där självkontrollen minskar. Denna drivkraft kan beskrivas som passiv vilja där en målsättning mot någon konkret uppskattning såsom exempelvis ett slutbetyg. Individer med endast yttre motivations krafter drivs av sociala eller materiella belöningar och grundar sig alltså i de fördelar man kan skaffa sig genom utförandet eller handlandet.

Den andra drivkraften är den *inre motivationen* och handlar om det som driver en människa till att göra något. Att utföra något för själva nöjet i sig och tillfredsställelsen. Individen har lätt att fokusera på själva uppgiften och upplever en större glädje, njutning och avslappning samt frånvaro av negativ anspänning. Till motsatsen mot den yttre motivationen som styrs av en passiv vilja styrs den inre motivationen av ett aktivt personligt engagemang. En kombination av inre och yttre motivation är i många fall att föredra men blir de yttre faktorerna alltför dominerade kan individen istället bli amotiverad. *Amotivation* kan jämföras med hjälplöshet och där individen upplever stor brist i sin kontroll och har avsaknad av motivationskrafter. Bäst beskrivs denna destruktiva motivation som en ovilja att delta (a.a.).

2.7 Självförtroende

Det som karaktäriserar självförtroende är en individs: ”*självuppfattning om en kapacitet av en mer begränsad färdighet eller förmåga*” (Hassmén et al., 2003, s 129). Det kan innefatta studiekapacitet, social kapacitet eller idrottskapacitet och grundar sig i tron på sig själv. Självkänsla är ett begrepp som är starkt kopplat till självförtroende. Det som skiljer begreppen åt är att en individs självkänsla grundar sig i hur individen värderar och uppfattar sig själv. Denna del utvecklas mest under barn- och ungdomsåren vilket gör det svårare ju äldre man blir (a.a.).

Självförtroende är viktigt vid prestation. Hassmén et al. (2009) påpekar att forskning visar på ett tydligt samband mellan självförtroende och prestation då utövare med bättre/högre självförtroende presterar bättre än de med lägre både vid tester och vid riktiga tävlingar. Samma författare menar att stort självförtroende kan hjälpa till att minska nervositet vid tävling samt vara en faktor för att upprätthålla högre koncentration under prestationen (a.a.).

Motsatsen till fruktan är självförtroende. Den ryska idrottspsykologen Alexander Romen ansåg att genom att träna upp förmågan att slappna av kan man kontrollera de negativa reaktioner som hör samman med fruktan och på så vis förbättra sitt självförtroende. Forskning visar hur mentala processer sker då en individ är i fullständig balans och djupt avslappnad. Hjärtfrekvensen sjunker, andning sker stabilare, blodkärl i kroppen vidgas vilket bl.a. bidrar till ökad tillförsel av näringsämnen till kroppens muskelceller (Garfield, 1985).

2.8 Själv och målbilder

Alla människor har en samlad uppfattning om sig själv som betraktas som en individs självbild där positiva och negativa tankar möts. Då det handlar om exempelvis utseende mässiga saker finns det en värderingsaspekt knuten till individens självbild. När självet istället värderas känslomässigt handlar det istället om individens självkänsla där Hassmén et al. skriver ”*det vill säga det värde personen anser sig ha*” (2009, s 62). Denna värdering påverkas i hög grad av omgivningen och vad andra människor tycker. Det som påverkas mest är bedömningen och kommunikationen med vänner och familjen då denna sociala interaktion pågår under en lång period (a.a.).

En individ som sysslar med en viss idrott under en längre tid blir starkt knuten till denna idrott och hela personligheten förknippas med och påverkas av själva idrotten. Så länge resultat går i positiv riktning upplever individen aldrig detta som ett problem utan det är i motgångar såsom skador, frånvaro från idrotten under en längre tid etc. som en stark självkänsla är viktigt för hindrandet av negativa känslor och depressioner. Detta kan ses som en person med bredare identitet ”...*fungerar som buffert om idrottsidentiteten vacklar*” (Hassmén et al., 2009, s 64).

Målbild är starkt förknippat med visualisering där en idrottsutövare genom övning kan se sig själv lyckas och prestera i tävlingssituationer. Exempelvis kan en idrottare skapa mentala bilder av sig själv i en tävlingssituation denne aldrig varit delaktig i på riktigt. Personer kan förbereda sig mentalt på kommande tävlingar genom att se sig själv antingen inifrån som första person eller utifrån där man iakttar sig själv ur ett större perspektiv. Hassmén et al. beskriver inre och yttre visualisering som ett ”...*underlag för identifiera och utvärdera svagheter och styrkor i den egna prestationen samt utgöra en målbild i den fortsatta träningen*” (2003, s 350).

2.9 Visualisering

Att sätta upp mål och skapa mentala bilder kan sammanfattas som visualisering, eller målbildsträning. En idrottsutövare har förmåga att i sitt inre återskapa olika situationer, d.v.s. skapa mentala bilder av just de rörelser utövaren vill utföra. Idrottspsykologiska forskare visar att dessa mentala bilder utlöser neuromuskulära impulser som reglerar och styr musklernas rörelser och fungerar som mallar för inprogrammeringen av all nödvändig information som rörelserna kräver. Genom en kombination av fysisk träning och mentala bilder påskyndar vi inlärnigen av nya rörelsemönster. Forskare menar att det finns samband med denna typ av forskning och det som Ivan Pavlov sysslade med. Pavlov bevisade i sitt pionjärbete om betingade reflexer att bestämda svar kunde framkallas av en yttre stimulus (Garfield, 1985).

Med bland annat Pavlovs undersökningar i grunden bevisade Alexander Romen genom en metod att när man föreställer sig en viss rörelse svarar musklerna med aktivitet i de relevanta muskelgrupperna. Metoden han använde sig av kallas elektromyografi och innebär en avläsning och registrering av den elektriska aktiviteten som sker i musklerna innan man påbörjar en rörelse. För att denna visualiseringsprocess ska fungera är det ytterst avgörande att individen tydligt har målbilderna klara för sig. Annars kan processen mynna ut i ineffektivitet och resultaten uteblir (a.a.).

2.10 Stress

Tävling och stress kan i vissa fall tolkas som att de hör ihop. Många idrottsutövare känner sig stressade i tävlingssituationer och presterar ibland sämre på grund av den upplevda stressen. Dock så menar Cox (2012) att stress och tävling inte alls är synonymt med varandra utan det är hur idrottsutövaren uppfattar situationer som gör denne stressad.

”The competitive situation is not by itself stressful. It is how the athlete interprets the situation that determines whether or not the situation is stressful” (Cox, 2012, s 158). Vidare skriver Cox om att vissa idrottsutövare aktivt söker upp situationer som många skulle anse som besvärliga på grund av stressfaktorn. På grund av ett stort självförtroende kan idrottsutövare hantera situationer med hög stressfaktor. Exempelvis trivs vissa idrottsutövare extra mycket när det är en besvärlig situation så som sista sista straffen i en VM- final (a.a.).

Människor idag utsätts för alltmer psykisk och fysisk stress. Vår kropp har ett inbyggt stresssystem med avsikt att dämpa stressen och möta framförallt de mest akuta fysiska hoten. De psykisk och psykosociala hoten har kroppen svårare att hantera och stänga av vilket gör dessa problem till allt långvarigare. Man kan sammanfatta stress som en obalans mellan de krav som man ställs emot och vår förmåga att möta och hantera dem. En person som utsätts för långvarig stress kan drabbas av exempelvis försämrad prestationsförmåga, kronisk trötthet, olust, depressioner, nedstämdhet, hjärt- och kärlsjukdomar (Socialstyrelsen, 2009). Utbrändhet kan även beskrivas som en följd av långvarig stress och drabbar främst de personer som jobbar med människor, exempelvis lärare, sjukvårdsanställda och personalvetare. Symtomen för denna typ av stress kan leda till alkoholmissbruk, lättirritation och hög mottaglighet för sjukdomar (a.a.).

Forskning visar att stressrelaterade sjukdomar värst drabbar kvinnor mellan 16-24 års ålder. Djup avslappning och sömn är därför viktigt för återhämtningen och dämpar effekterna av stress (a.a.).

Ibland pratar man om positiv och negativ stress. Positiv stress kan vara trots stora krav eller påfrestningar känner individen att den bibehåller kontrollen och löser uppgiften. Motsatsen är negativ stress då individen upplever att kontrollen håller på att förloras och man kommer efter med mycket. Det är alltså inte mängden i sig som avgör om det är stressande och påfrestande eller inte, utan det är hur individen upplever påfrestningen i relation till sin upplevda förmåga (Angelöw, 1999).

2.11 Mindfulness

Forskning från USA visar att ungdomar i skolan känner stress inför skoluppgifter, social tillhörighet och familjelivet vilket kan leda till psykologiska och fysiologiska problem. Mindfulness-based Stress Reduction är en metod som har använts på vuxna i syfte att minska stress, ångest, depression och upplevd smärta. Dock skriver Laura White i sin artikel Reducing Stress in School-age Girls Through Mindful Yoga (White, 2012) att metoden är väl fungerande på ungdomar och att en person helst ska lära sig hantera stress i unga år för att senare i livet var väl förberedd på stressmoment, ångest, depression o.s.v. (a.a.).

White (2012) genomförde en studie på unga flickor på en offentlig skola i USA där eleverna fick träna yoga i syfte att reducera upplevd stress. Resultaten var att flickorna kände sig mindre stressade, kände mer glädje, mindre depression samt fick större och bättre självförtroende. Mindfulness eller sinnens närvaro som den svenska översättningen lyder fungerar som en slags avslappnande meditation där både kroppen fysiskt är aktiv och utövarens sinnen avslappnas. Studien indikerar att upprepad övning av detta slag kan minska stress avsevärt samt förhöja den psykiska hälsan då personen blir mer avkopplad. White menar att ju tidigare i livet man börjar med stressreglerande övningar, desto bättre blir man i vuxen ålder på att hantera stressade situationer (a.a.).

2.12 Tidigare uppsatser

För att visa på liknande tidigare studier kring vårt syfte har författarna tagit fram ett par uppsatser av det begränsade material som publicerats. Studenten Moa Lennartsson (2012) från Högskolan i Gävle skriver om mental träning i idrott och hälsa i gymnasieskolan.

Syftet var att undersöka vilken uppfattning ett antal idrottslärare har om mental träning och vad begreppet i sig fyller för funktion samt hur de jobbar med det i praktiken.

Resultatet som redovisas i denna kvalitativa studie visar på komplexiteten i att begreppet mental träning inte är vidare förklarat i kursplanen. Lärarna i studien har olika uppfattning kring mental träning vilket visar sig i svaren på intervjuerna. Enligt författaren beror det på lärarnas egna tolkningar och förkunskaper. Lärarna uppger dock att behovet av mental träning är stort i skolan främst på grund av den stress och press eleverna säger sig uppleva. Endast en av de tillfrågade lärarna ansåg att mental träning främst syftar till att förbättra själva prestationen. Författaren uppger att metoderna för undervisning i ämnet inte skiljer sig ifrån tidigare läroplaner och den nya GY11 (Skolverket, 2011a). Lärarna undervisar alltså mer eller mindre på samma sätt som tidigare. Av resultatet framkommer också att mental träning inte är högst prioriterat av lärarna. Detta kan bero på okunskap i ämnet, tolkning från lärarna eller att man intrigerar mental träning i all undervisning. Dock blir det svårt att observera detta ur ett vetenskapligt perspektiv då kursplanens centrala innehåll samt betygskriterierna inte belyser mental träning tillräckligt för att objektiva urskilja rätt eller fel vid bedömning (Lennartsson, 2012).

Även en uppsats ifrån Karlstad Universitet som skrevs av Marika Arvidsson (2010) visar hur uppfattningen och tolkandet av mental träning skiljer sig bland idrottslärare. Resultatet ifrån denna studie visar hur svårdefinierat begreppet är och att mer eller mindre samtliga av författarens respondenter använder sig av mental träning i sin kommunikation med eleverna. Begrepp som visualisering, motivation, avslappning och självförtroende angav respondenterna att de ständigt använder sig av i sin undervisning. Studien visar också hur åsikterna kring begreppen skiljs åt och hur mycket utrymme som bör lämnas åt dessa i undervisningen. Flertalet ansåg även att det krävs tydligare förklaring kring begreppen samt mer utbildning kring dem på lärarutbildningar (a.a.).

3. Metod och tillvägagångssätt

Följande avsnitt berör uppsatsen redovisning av metod och tillvägagångssätt. I detta avsnitt beskriver även författarna hur urvalsprocessen gått till och hur frågeformuläret och intervjuguidens uppbyggnad ser ut.

3.1 Urval

Avgränsningen för den här uppsatsen är en utvald stadsdel inom Göteborg Stad, SDN-område. Detta SDN-område valdes för att det finns relativt många gymnasieskolor, sex stycken, inom ett litet geografiskt område som är enkelt att ta sig till och från via kommunala transportmedel. Eftersom både ett frågeformulär samt ett flertal intervjuer skulle genomföras valde författarna detta SDN- område ur ett bekvämlighetsperspektiv (Hassmén & Hassmén, 2008). Andra SDN-områden inom Göteborgs Stad (2013) har antingen för många skolor eller för få skolor för att de skulle vara lämpliga för denna studie och dess omfång.

I början av uppsatsen kontaktades samtliga 14 verksamma lärare i idrott och hälsa på olika gymnasieskolor i det utvalda SDN-området, vilket motsvarar 100 % av lärarna i idrott och hälsa i det valda SDN- området. Två av dessa 14 lärare deltog inte i uppsatsen och räknas därför som bortfall. Författarna valde att kontakta samtliga lärare i SDN- området för att skaffa en översiktlig bild över antalet lärare som arbetar med spänningsreglering och mental träning samt i urvalssyfte (Trost, 1994).

Samtliga respondenter har personlig bakgrund inom elitsatsning och elitidrottande i någon form. Alla är idag aktiva på fritiden inom föreningslivet, då som tränare eller fysisk aktiv. Samtliga av respondenterna innehar lärarlegitimation ifrån någon högskola- eller universitetsutbildning i Sverige och ingen av dem har varit anställda längre än tio år inom skolväsendet. Ingen av respondenterna är född eller uppvuxen i Göteborgsregionen utan samtliga är inflyttade ifrån olika delar av Sverige.

Utifrån resultaten ifrån frågeformuläret delade författarna in respondenterna i två sidogrupper (Se 3.5 Datainsamlingsmetod). Sidogrupperna urskildes från medianen i resultatet vilket innebär att ett strategiskt urval gjordes utifrån de två grupperna. Fyra respondenter ur de två grupperna valdes för vidare intervju med mer djupgående frågor. Författarna avser inte att uppnå en teoretisk mättnad enligt den hermeneutiska spiralen utan ser uppsatsen som kumulativ (Hassmén & Hassmén, 2008).

3.2 Metodval

Författarna har valt en kvalitativ metod för att få svar på syfte och frågeställningar. Den kvalitativa delen innefattade en intervjuguide av semistrukturerad karaktär.

Uppsatsen innefattar även en kvantitativ del som bestod av ett frågeformulär med sju frågor som syftade till att underlätta urvalsprocessen (Hassmén et al., 2003). Valet av den kvalitativa delen faller sig naturligt då en djupare och mer övergripande bild från respondenterna var nödvändigt för att ge svar på uppsatsens syfte.

Innan studien genomfördes med respondenterna genomförde författarna en pilotstudie där både frågeformuläret och intervjuguiden testades (Se bilaga 1 och 2). Det blev svårt att dra definitiva slutsatser av pilotstudien då endast en person genomförde den. Uppsatsens tidsram tillät inte författarna att genomföra fler pilotstudier. Några få justeringar fick genomföras i förbättringssyfte i intervjudelen då försökspersonen inte svarade så utförligt som författarna hade hoppats på.

Genom att förbättra intervjuguiden samt förankra den i metodlitteraturen försäkrade författarna sig om att intervjuguiden var tydlig och väl utformad samt att de tematiska frågorna för samtalsintervjun fungerade bra i relation till uppsatsens syfte (Kvale & Brinkmann, 2009).

3.3 Tillvägagångssätt

Innan frågeformuläret delades ut tog författarna kontakt med respondenterna via telefon. Författarna presenterade sin idrottsliga bakgrund samt i vilket stadie av utbildningen de befinner sig i. Samtidigt förklarades även syftet med uppsatsen och syftet med frågeformuläret. Författarna förklarade tydligt att respondenternas svar kommer redovisas anonymt i uppsatsen (Esaïsson, Giljam, Oscarsson & Wängnerud, 2007).

Frågeformuläret delades sedan ut till samtliga 14 lärare i idrott och hälsa på de sex gymnasieskolor som finns inom SDN-området. Frågeformuläret delades ut på respondenternas arbetsplats och de fick svara på frågorna i lugn och ro. Efter datainsamlingen samt analys av frågeformulären följde en urvalsprocess där författarna valde ut vilka respondenter som skulle ingå i den kvalitativa intervjun (Se 3.1 Urval).

Innan intervjuerna genomfördes har de berörda lärarna blivit informerade om besöket. Författarna har noga gått igenom syfte, frågeställningar och bakgrund kring arbetet med respondenterna. På så vis kunde respondenterna förbereda sig inför intervjun och tänka igenom vad de ville ha sagt vilket ökar uppsatsens validitet. Författarna klargjorde även för respondenterna att intervjun var av semistrukturerad karaktär vilket medförde att de inte kunde förvänta sig en given struktur och självklara följdfrågor (Hassmén & Hassmén, 2008).

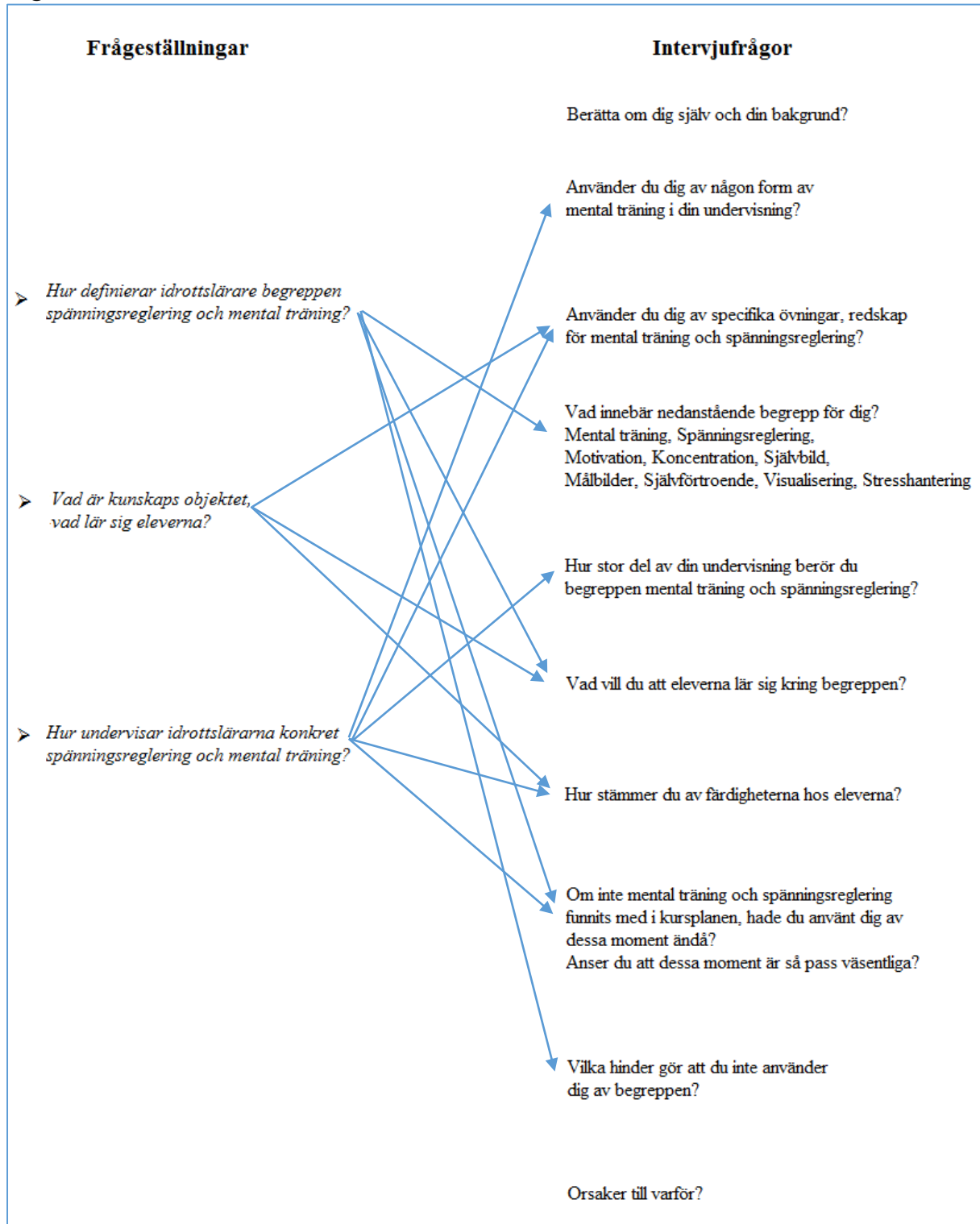
3.4 Frågeformulär & Intervjuguide

Frågeformuläret bestod utav sju frågor, varav sex frågor bestod av fasta svarsalternativ och en bestod av ett öppet alternativ (Se bilaga 1). Frågorna var av attityd och åsikts- karaktär vilket innebar att respondenten fick olika typer av skalor att svara på. Detta medförde slutna och lättolkade svar samt höjde validiteten då författarna inte hade utrymme för tolkning och egna slutsatser. En fråga (Fråga 7, se bilaga 1) bestod av en så kallad intentions eller förväntningsfråga där respondenten hade möjlighet att utveckla sitt svar (Hassmén & Hassmén, 2008). Formuläret var utformat så författarna fick så uttömmande och uteslutande svar som möjligt vilket var till stor nytta vid urvalsprocessen samt ger mer sanningsenliga svar (Esaïsson et al., 2007).

Därefter formulerades en intervjuguide (Se bilaga 3). Intervjuguidens syfte var att utifrån frågeformuläret ge de utvalda respondenterna möjlighet att fördjupa och utveckla sina svar. Intervjuguidens frågor bestod av tematiska frågor och uppföljningsfrågor (Esaïsson et al., 2007). Uppföljningsfrågorna hade som syfte att förtydliga eller fördjupa respondentens svar på den tematiska frågan där det behövdes. Dessa skedde alltså spontant och kunde variera beroende på vilket svar respondenten angav. Även frågor som berörde författarnas och respondenternas tidigare bakgrund både inom idrottsvärlden och dennes civila status behandlades. Detta för att skapa ett ömsesidigt förtroende, mjuka upp stämningen samt hamna på samma språkliga nivå som respondenten vad gäller fackuttryck o.s.v. I slutet av intervjun fanns det möjlighet för respondenten att svara fritt eller komplettera tidigare svar, åsikter och tankar (Hassmén & Hassmén, 2008).

För att tydliggöra sambanden mellan examensarbetets frågeställningar och intervjufrågorna har författarna använt sig av en sambandsmodell (Fig. 1) i skapandet av intervjuguiden. Utformningen av modellen är hämtad ur boken *Den kvalitativa forskningsintervjun* (Kvale & Brinkmann, 2009). Modellens syfte var att beskriva hur tematiska forskningsfrågor översätts till intervjufrågor som kan ge tematisk kunskap och även bidra dynamiskt till naturligt samtalsflöde (a.a.).

Fig. 1



3.5 Datainsamlingsmetod

Metoden för frågeformuläret är hämtad från boken *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder* (Hassmén & Hassmén, 2008) och genomfördes i början av studien. Respondenternas svar kategoriserades efter hög eller låg verkningsgrad där författarna kunde utläsa hur ofta någonting förekom eller hur sällan samma studieobjekt förekom. Resultaten av frågeformulären behandlades enskilt för varje respondent i Excel, Office 2013. Därefter har samtliga respondenters svar lagts samman och en median kunde räknas ut i Excel samt kontrollräknats manuellt. Median har valts som redovisningsmetod för att urskilja genomsnittet på varje fråga och låg till grund för urvalsprocessen. Medianen är ett bättre verktyg för att beskriva verkligheten då den inte tar hänsyn till de extrema värdena på samma sätt som ett medelvärde gör samt att i en liten kvantitativ undersökning rekommenderas det att använda sig av median istället för medelvärde (Trost, 1994). Även om författarna till största delen använde resultaten från frågeformuläret till urvalsprocessen så säger den ändå någonting om hur det ser ut i det valda SDN- området. Resultatet har presenterats i ett stapeldiagram (Se Fig. 2) och utifrån diagrammet gjordes aktiva urval för vidare intervjuer.

Under datainsamlingen följde författarna Kvale och Brinkmanns (2009) råd till vara en hantverksskicklig intervjuare där de tar upp viktiga aspekter att tänka på vid intervjutillfället som till exempel struktur, tydlighet och öppenhet.

Vid transkriberingsprocessen ställdes författarna inför valet att skriva ut med total exakthet eller en mer skriftspråklig karaktär. Då riktlinjer och klara regler för utskriftsproceduren varierar beroende på metodval har författarna valt att använda sig av den skriftspråkliga utskrivningsmetoden. Pauser, betoningar, emotionella uttryck som skratt eller suckar har bortsorterats från transkriberingen (Kvale & Brinkmann, 2009).

3.6 Hermeneutik

Då undersökningen grundar sig i hur idrottslärarna tolkar olika begrepp inom idrottspsykologin samt hur författarna tolkar svaren i intervjuerna är det därför väsentligt och lyfta fram hermeneutiken som en vetenskaplig teoretisk riktning.

Hermeneutik handlar om en individs förmåga till att tolka och få en förståelse för olika saker och skeenden. För att uppnå förståelse genomgår tolkningen en process som brukar beskrivas som en hermeneutisk cirkel eller spiral. Processen börjar genom att man bildar sig en form av helhetsuppfattning där man får en förförståelse för saker och ting. Förförståelsen bygger på tidigare erfarenheter, upplevda händelser, föreställningar etc. Helheten förändras i relation till hur individen tolkar delarna och denna process fortlöper tills nya tolkningar inte förändrar helheten längre. Det krävs både kunskap och kreativitet hos tolkaren för att processen ska drivas framåt och bli givande (Hassmén & Hassmén, 2008).

Författarnas språk och begrepp har också spelat en viktig roll i tolkandet av studiens resultat. Det är med fördel om författarna är väl insatta i de begrepp som används inom idrottsvärlden och skolverksamheten. Språket påverkar hur författarna uppfattar och tolkar svaren från de genomförda intervjuerna då det finns en fara med att dra egna slutsatser utifrån hur respondenterna uttrycker och formulerar sig. Att författarna och respondenterna använder sig av samma yrkesspråk medför en större förståelse till varandra då flertalet begreppstolkningar förekommer inom kända diskurser (Gilje & Grimen, 2009).

Det empiriska materialet, eller de personliga erfarenheterna spelar stor roll i hur man tolkar resultatet av intervjuerna. Författarnas tolkningar och helhetsbilder påverkas av den miljö som man är uppväxt i, vilka trosuppfattningar man har samt hur man lever sina liv. Det sociala sammanhanget blir också avgörande för hur man tolkar olika begrepp. Samma begrepp kan ha olika innebörd beroende inom vilken diskurs begreppet används (Gilje & Grimen, 2009).

För att inte studiens resultat ska bli missvisande, vinklad eller felaktig gäller det att författarnas tolkning av intervjuerna är så objektiva som möjligt. Värt att tänka på är att det inte finns en ”rätt” tolkning utan tolkningar är alltid osäkra då andra forskare skulle kunna tolka fenomenet på ett helt annat sätt (Gilje & Grimen, 2009).

3.7 Validitet & Reliabilitet

Författarna anser att den kvantitativa metod som användes i allra högsta grad är upprepbar då metoden är enkel, övergripande samt allmän. Om någon annan skulle genomföra samma undersökning inom en relativt kort tidsperiod från att den här uppsatsen skrevs, skulle svaren från respondenterna troligen stämma överens med de svar som framkom. Även om uppsatsens kvantitativa del syftar till att underlätta urvalet så kan metoden appliceras, om än i ett större format, i en kommande uppsats med liknande syfte. Den kvalitativa metod som användes har hög trovärdighet då intervjuerna spelades in och författarna transkriberade datan (Kvale & Brinkmann, 2009).

Inom den kvalitativa forskningsmetoden talas det ofta om validitet, reliabilitet och pålitlighet. Begreppet reliabilitet blir i den kvalitativa metoden ofta ersatt av begreppen tillförlitlighet, upprepbarhet och pålitlighet. Detta för att begreppen validitet och reliabilitet är starkt kopplade till den kvantitativa forskningstraditionen. Med kvalitativa forskningsmetoder blir det generellt svårare att uppnå hög extern reliabilitet då resultaten tolkas av författaren/forskaren och egna reflektioner ofta påverkar slutdiskussionen. Detta till skillnad från de kvantitativa forskningsmetoderna (Hassmén & Hassmén, 2008). Författarna har i det här avseendet varit noggranna i arbetet med den kvalitativa delen för att uppnå så hög sanningsgrad som möjligt. I metoddiskussion (5.3) diskuteras uppsatsens för och nackdelar mer ingående.

Inom kvalitativ forskning benämner man validitet som överförbarhet och trovärdighet vilket innebär att resultaten ska utgöra en tillräcklig mängd beskrivande data. Ju mer tid och fokus som spenderas på datainsamlingen, desto högre trovärdighet får resultatet av forskningen (Kvale & Brinkmann, 2009).

3.8 Forskningsetiska aspekter

Författarna har tagit hänsyn till forskningsetiska aspekter i arbetet med denna uppsats genom att uppnå kraven och vara väl införstådda i de grundläggande individskyddskraven som Vetenskapsrådet tar upp i publikationen *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning* (2002). Vetenskapsrådet pekar på fyra stycken huvudkrav i att skydda individer: Informationskravet, Samtyckekravet, Konfidentialitetskravet samt Nyttjandekravet. Då inga minderåriga personer deltog i studien behövdes inte samtyckekravet till målsman tas hänsyn till. Däremot har författarna tagit hänsyn till exempelvis informationskravet då all utlämnande av studiens syfte samt viktig information har noggrant redogjorts.

4. Resultatredovisning

I nedanstående resultatredovisning presenterar författarna resultatet ifrån den kvalitativa metoddelen. Författarna har även valt att redovisa resultaten från frågeformulären av vilket urvalet gjordes. Genom att presentera följande resultat besvarar även författarna på studiens tre frågeställningar.

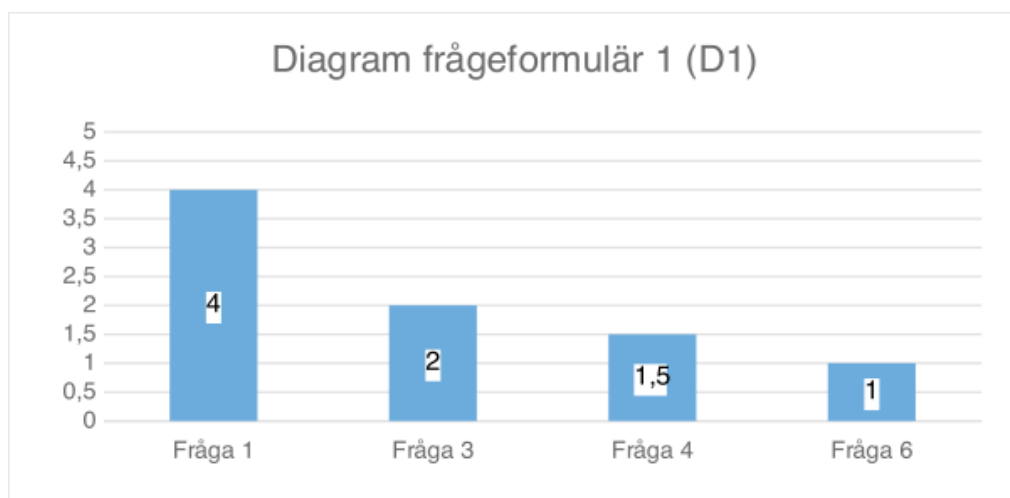
4.1 Resultat frågeformulär

De 14 respondenterna representerar samtliga lärare i idrott och hälsa 1 inom gymnasieskolan, i det avgränsade SDN- området. Svarsfrekvensen var tolv stycken (totalt 85 %) respondenter, vilket innebär ett bortfall av två respondenter (totalt 15 %) i undersökningen.

Nedan presenteras resultaten från frågeformulären i tabellform. Då frågeformulärets svarsalternativ varierar redovisas därför tre olika diagram. Ett diagram för frågorna som innehöll 0-5 skala (D1), ett diagram för JA/NEJ-frågan (D2) samt ett diagram med fyra svarsalternativ (D3). Frågeformulärets fråga 7 har sammanslagits och presenteras i enkel textform. Staplarna i de olika diagrammen representerar antalet respondenter.

Fig. 2

Diagrammets (D1) staplar visar medianen på fyra frågor i frågeformuläret (1,3,4,6) ifrån de tolv respondenterna vars svarsalternativ bestod av skalan 0-5.



Diagrammet (D1) nedan innehåller frågeformulärets följande frågor.

Fråga 1. Är du förtrogen med begreppen spänningsreglering och mental träning?

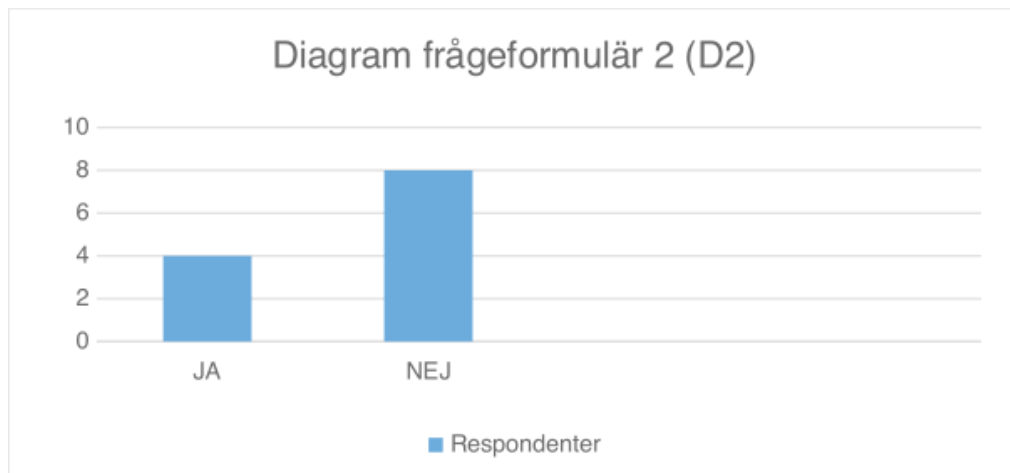
Fråga 3. Förklarar kursplanen GY11 begreppen spänningsreglering och mental träning på ett tydligt och konkret sätt?

Fråga 4. Hur mycket under ett läsår undervisar du i begreppen spänningsreglering och mental träning?

Fråga 6. Får eleverna möjlighet att visa sina färdigheter inom begreppen spänningsreglering och mental träning?

Fig. 3

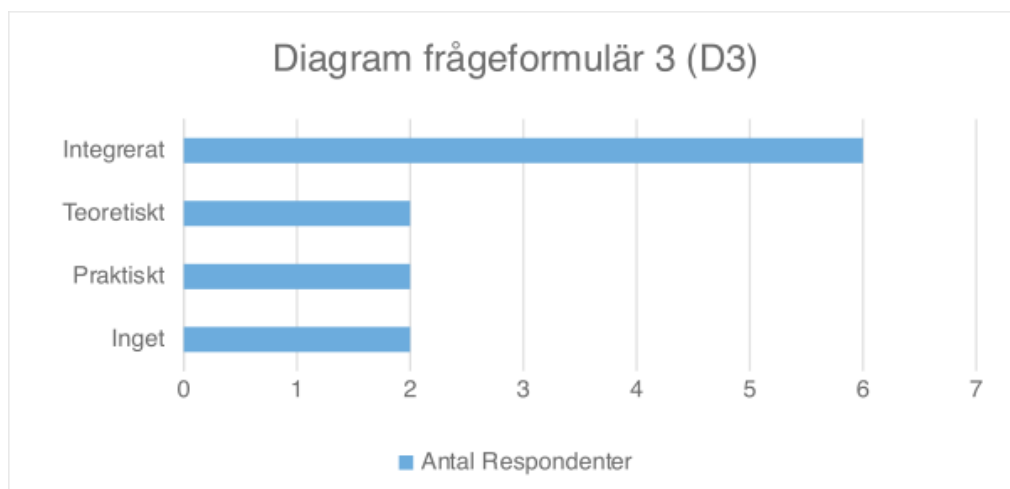
Figur 3 visar samtliga respondenters ställningstagande till frågeformulärets fråga 2: Använder du någon form av litteratur eller annan källa (kursplan, forskning etc.) som stöd för att definiera begreppen spänningsreglering och mental träning?



Resultatet från figur 3 visar att fyra respondenter använder sig av någon litteratur eller annan källa som stöd för sin undervisning medan åtta respondenter inte gör det.

Fig. 4

Figur 4 visar diagrammet (D3) och respondenternas svarsfrekvens för fråga 5: Undervisar du teoretiskt eller praktiskt med begreppen?



Resultatet från figur 4 visar att tio respondenter undervisar i begreppen mental träning och spänningsreglering och där två stycken inte undervisar alls i begreppen. Diagrammet visar att sex stycken respondenter integrerar ämnet praktiskt och teoretiskt, två stycken undervisar endast teoretiskt, två stycken undervisar endast praktiskt och två stycken undervisar inte alls i begreppen.

Resultat Fråga 7:

Fråga 7 på frågeformuläret är en följdfråga till fråga 6. Resultatet på fråga 7: *Iså fall hur, på vilket sätt?* besvarades av respondenterna genom att först svara på fråga 6: *Får eleverna möjlighet att visa sina färdigheter inom begreppen spänningsreglering och mental träning?*

Av totalt tolv respondenter svarade sju stycken följande: teoriprov, speciella omständigheter, nedvarvning koncept, avslappningsövningar och stressreglering, redovisningar, diskussioner, seminarium, stressdagbok och yoga, teoretiska och praktiska avspänningsprojekt samt diskussioner.

Totalt innebar detta ett bortfall på fem stycken respondenter i denna fråga.

4.2 Kvalitativt resultat

Resultatet ifrån intervjuerna har transkriberats och analyserats. För att skydda respondenternas identiteter har författarna valt att namnge dem till intervjuperson 1-4 och förkortningarna IP1-IP4. De olika benämningarna grundar sig i den ordningsföljden då intervjuerna skett.

Efter att transkriberingen av intervjuerna genomförts valde författarna att redovisa resultatdelen i form av citat utifrån intervjuguiden samt frågeställningarna till den här uppsatsen. Kvale & Brinkmann (2009) menar att kvalitativ resultatredovisning får högre validitet om redovisningen består av så många beskrivande citat som är relevant för den aktuella frågeställningen.

Författarna har utgått ifrån den beskrivande fenomenologiska metoden vid framtagande av resultatet. Författarna har valt att redovisa de citat som både är återkommande men även de citat som är unika för en viss respondent samt för de svar som är relevanta för studien (Hassmén & Hassmén, 2008).

Författarna har valt att utifrån studiens frågeställningar skapat en intervjuguide som har som syfte att ge svar på frågeställningarna. En sambandsmodell (Fig. 1) togs fram för att förklara hur intervjuguidens frågor är kopplade till uppsatsens frågeställningar.

Författarna har nedan valt att redovisa respondenternas citat i form av svar på uppsatsens frågeställningar. Svaren har tillkommit i dialog med respondenterna utifrån intervjuguidens frågor. För att presentera en helhetsbild av vad som framgick vid intervjuerna har författarna valt att även redovisa respondenternas allmänna uppfattning om fenomenet uppsatsen berör.

4.2.1 Frågeställning 1

Hur definierar idrottslärare begreppen spänningsreglering och mental träning?

Trots att begreppen har funnits en längre tid visar det sig hur svårt och olika lärarna definierar begreppen. Definitionerna både liknar och skiljer sig ifrån varandra och respondenterna hade svårt att utförligt beskriva de olika begreppen. Den tydligaste likheten ibland svaren är att lärarnas resonemang kring begreppen är knutet till förenings- och tävlingsidrotten. Författarna presenterar här nedan olika citat ifrån lärarna angående begreppen, spänningsreglering, mental träning som återfinns i kursplanen GY11 som centralt innehåll.

Utifrån tidigare forskning har författarna valt ett antal begrepp som faller under begreppen spänningsreglering och mental träning. Därför redovisas även resultatet ifrån respondenternas tolkningar och förståelse kring begreppen motivation, koncentration, själv- och målbilder, självförtroende, visualisering och stresshantering. Dessa begrepp är enligt tidigare forskning viktiga att ha förkunskaper kring i helhetsförståelsen kring spänningsreglering och mental träning.

Spänningsreglering

Samtliga respondenter beskriver begreppet spänningsreglering både som en form av muskulär avspänning och som mental avslappning.

”Det kan vara en metod för att slappna av i musklerna. Massage är en typ av muskulär avspänning, men även där är tankens kraft viktig, som också avslappning kan ge” (IP1, 13 november 2013).

Mental träning

Tre av fyra respondenter förknippar begreppet mental träning till förenings- och tävlingsidrotten. Exempel på lärarnas definition av mental träning:

”Situationer i tävlingsidrott då man skapar en inre trygghet som man kan plocka fram i en tävlingssituation. Begreppet är knutet till att kunna prestera” (IP4, 15 november 2013).

En av lärarna definierar mental träning som ett redskap i en lärandeprocess:

”Det kan innebära att man kan hitta motivation och att förtydliggöra mål som man visualiserar eller att man tänker sig in i olika målbilder. Det kan vara att man bekämpar sådant man har svårt med” (IP1, 13 november 2013).

Motivation

IP2 och IP3 pratar om att motivation påverkas av både inre och yttre drivkrafter.

”Det är en inre drivkraft. Det kan skapas av yttre drivkrafter men det är genom den inre processen som det är avgörande. En yttre bra miljö runt omkring påverkar också motivationen såklart” (IP2, 15 november 2013).

IP1 och IP4 anser att motivation handlar om viljan till att göra och förändra något.

”Viljan att göra något för att klara av något. Att skapa någon form av vilja för att nå fram till något uppsatt mål” (IP4, 15 november 2013).

Koncentration

Samtliga respondenter beskriver koncentration som ett sätt att fokusera på en uppgift som ska göras.

”Det är att man kan fokusera. Man kan ägna sig åt en uppgift” (IP1, 13 november 2013).

Själv och målbilder

Samtliga respondenter beskriver självbild som ett sätt hur man uppfattar och ser sig själv. Målbilder definierar de som en strävan för att uppnå ett visst mål eller resultat.

”Hur är jag i jämförelse med andra eller mig själv? Hur bra är jag egentligen? Man ser på hur eleverna ser sig själva och vilken uppfattning de har om sig själva. Vi kan se hur vissa elever har olika målbilder som de strävar att jobba efter för att nå något visst mål” (IP3, 17 november 2013).

Två av respondenterna (IP2 och IP4) kopplar också begreppet till förenings- och tävlingsidrotten.

”Självbild, vilken inre bild jag har av mig själv och hur jag uppfattas av omgivningen. Målbilder, vad vill jag sträva mot? Vad har jag för drömmar och visioner? Mera i föreningsidrotten, då det är lättare att ta på. I skolan pratar vi om det genom exempelvis elevens målsättning med styrketräning” (IP2, 15 november 2013).

Självförtroende

Samtliga av respondenterna beskriver hur självförtroende är tron på sig själv och där individen kopplar det till sitt eget kunnande.

”Det hänger ihop med mål- och självbilder, hur eleven ser sig själv, beroende på detta har det ett visst självförtroende” (IP3, 17 november 2013).

Visualisering

Respondenterna beskriver visualisering som ett tillvägagångssätt för utförandet av en uppgift och hur man som individ skapar bilder framför sig. Det handlar inte bara om den färdiga produkten utan även processen och vägen till själva målet.

”Visualisering kan ju även vara vägen till ett mål. Det behöver ju inte självklart vara målet. Man går igenom hela utförandet (i huvudet)” (IP1, 13 november 2013).

Stresshantering

Samtliga respondenter förklarar att stresshantering handlar om kunskapen att hantera och reglera stress.

”Kunskapen att hantera stress. Kunna klara av balansen mellan krav och kapacitet. Du måste ha tid och förmåga att lösa kraven så att du har rätt balans” (IP2, 15 november 2013).

IP4 och IP2 uttrycker Yoga som en variant av stresshantering.

”En kunskap om att kunna slappna av och varva ner. Yoga t.ex. är en variant av stresshantering” (IP4, 15 november 2013).

4.2.2 Frågeställning 2

Vad är kunskapsobjektet, vad vill lärarna att eleverna ska lära sig om begreppen spänningsreglering och mental träning?

Två av respondenterna, IP1 och IP2, menar att lärandeobjektet handlar om att eleven ska lära sig att värna om sin egen kropp och hälsa, både på kort- och långsikt.

”Jag vill att mina elever ska må bra på både kort- och långsikt. Jag ser ju att många inte mår så bra p.g.a. stress, höga krav, ideal, tryck hemifrån etc. Jag vill att eleverna ska reflektera över sitt sätt att leva, är det bra som jag lever nu, funkar det för mig, är det hållbart osv?” (IP2, 15 november 2013).

Resterande två respondenter, IP3 och IP4, anser att lärandeobjektet handlar om avslappning och belöning efter ett utfört arbete och ser på det ur ett kortsiktigt perspektiv.

”Det skulle vara stressregleringen iså fall där de får lära sig att känna hur det är att slappna av i musklerna efter ett utfört arbete. Jag ser detta som något eleverna bör känna till mer än att kunna det utantill” (IP3, 17 november 2013).

4.2.3 Frågeställning 3

Hur undervisar idrottslärarna konkret med spänningsreglering och mental träning?

Skillnader visas i form av hur de olika lärarna undervisar i begreppen spänningsreglering och mental träning genom att två av respondenterna, IP1 och IP2, uttryckligen integrerar det i sin undervisning medan de andra två lärarna, IP3 och IP4 undervisar mindre med dem.

”Jag har några teoretiska genomgångar om exempelvis stress och stresshantering. Sedan låter eleverna jobba med något vi kallar en hälsoprofil. Där får de skatta sig själva och jobba med delar som kondition, styrka, kost, stress och stresshantering. Utifrån detta gör eleverna en friskvårspan som de får jobba med över en längre tid” (IP2, 15 november 2013).

”Jag undervisar ytterst sällan med dom. Skulle vara de få tillfällen man hittar lägen och lugna miljöer då man kan jobba med avslappningsövningar etc.” (IP4, 15 november 2013).

4.2.4 Orsaker

Orsaker till varför och varför inte lärare använder sig av spänningsreglering och mental träning inom skolidrotten?

Intervjuerna visar att lärarnas orsaker till varför de använder sig av begreppen spänningsreglering och mental träning mer eller mindre i sin undervisning varierar. IP1 och IP2 beskriver att de personligen tycker begreppen är viktiga samt att de ser ett behov hos deras elever till denna undervisning.

”Det ingår nog så pass i min, hur jag ser mig själv som lärare. Jag har jobbat mycket själv med mental träning” (IP1, 13 november 2013).

”...med tanke på dessa typer av högrepresterande elever samt att jag tycker det är ett viktigt och intressant ämne. Jag ser hur stressade och höga krav eleverna har på sig idag. Både ifrån skolans håll men även hemifrån” (IP2, 15 november 2013).

Respondenterna IP3 och IP4 beskriver några orsaker varför de inte använder sig mer av begreppen i sin undervisning än det de gör. De menar att det kan handla om: brist av tid, otydlighet i kursplanen, att elever inte är rätt målgrupp, brister i sin egen lärarutbildning samt skillnad på skolan och tävlingsidrott.

”Att lägga in begreppen i betygskriterierna tror jag hade gjort stor verkan och en allt tydligare begreppsförklaring som man kan falla tillbaka till” (IP3, 17 november 2013).

”Jag tycker inte det känns som att eleverna är rätt målgrupp för begreppen och de har svårt att fokusera på de enkla detaljerna. Man måste ha en grupp som är lite mera motiverade för att kunna ta till sig budskapen” (IP4, 15 november 2013).

4.2.5 Tidsdisposition

Hur stor del av undervisningen berör du spänningsreglering och mental träning?

Då IP1 och IP2 integrerar begreppen i sin undervisning har de svårt att exakt ange hur mycket eller lite de undervisar i begreppen spänningsreglering och mental träning.

”...ca tre lektioner av 40 totalt på ett läsår, men jag vet inte. Slår man ut det på antalet timmar blir det ungefär sex timmar på en kurs” (IP1, 13 november 2013).

”På ett läsår kanske 3 av 60 lektioner” (IP2, 15 november 2013).

IP3 och IP4 anser att de inte speciellt mycket och väldigt sällan undervisar i begreppen spänningsreglering och mental träning i sin undervisning.

”...inte speciellt mycket. Eller rättare sagt ingenting konkret alls om jag tänker efter” (IP3, 17 november 2013).

”Väldigt väldigt lite och sällan” (IP4, 15 november 2013).

4.2.6 Resultatsammanfattning

Samtliga respondenter har bred erfarenheter ifrån förenings- och tävlingsidrotten och kopplar flera av begreppen dit. Definitionsbeskrivningarna och tolkningarna av de olika begreppen inom spänningsreglering och mental träning skiljer sig inte märkbart bland respondenterna.

Två av respondenterna menar att lärandeobjektet handlar om att eleven ska lära sig att värna om sin egen kropp och hälsa, både på kort- och lång sikt. De andra två respondenterna anser att lärandeobjektet handlar om avslappning och belöning efter ett utfört arbete och ser på det ur ett kortsiktigt perspektiv.

Resultatet visar hur olika lärarna undervisar i begreppen spänningsreglering och mental träning. IP1 och IP2 menar att de integrerar dessa begrepp i sin undervisning medan IP3 och IP4 undervisar ytterst lite med begreppen.

Resultatet visar att respondenterna använder sig av begreppen mental träning och spänningsreglering i sin undervisning olika mycket. Två av dem menar att deras personliga inställning och syn på begreppen samt att deras elever är i behov av denna kunskap är orsaker till varför de berör begreppen i sin undervisning. Samtidigt svarar de andra respondenterna att deras elever inte är mottagliga för denna typ av undervisning och ser en stor skillnad på skolidrott och föreningsidrott. De nämner även tidsmässiga skäl och en otydlighet i kursplanen orsaker till varför detta bortprioriteras. En av respondenterna pekar också på brister i sin egen lärarutbildning i utbildning av dessa begrepp.

Resultaten ifrån intervjuerna visar tydliga likheter mellan respondenternas förförståelse och begreppstolkning medan svaren skiljs åt i hur respondenterna undervisar med begreppen, hur mycket de undervisar samt synen på lärandeobjektet.

5. Diskussion

Studiens syfte var att ta reda på hur lärare i idrott och hälsa tolkar begrepp inom spänningsreglering och mental träning samt undersöka hur de arbetar med dessa i sin undervisning. Utifrån syftet har tre frågeställningar arbetats fram och kommer att besvaras och diskuteras i nedanstående styckesindelning. Diskussionen är uppdelad i tre delar där författarna avser att diskutera resultatet, metoden samt framtida forskning.

5.1 Resultatdiskussion

I nedanstående stycke diskuterar författarna resultatet ifrån intervjuanalyserna samt besvarar studiens tre frågeställningar. Generellt har författarna märkt av osäkerhet kring respondenternas svar vid intervjutillfällena i form av otydliga formuleringar och motsägelsefulla svar på vissa frågor. Sammantaget har respondenterna dock resonerat sig fram till fullständiga och uttömmande svar vid intervjutillfällena.

Frågeställning 1. Hur definierar idrottslärare begreppen spänningsreglering och mental träning?

Att samtliga respondenter har personliga idrottsliga erfarenheter ifrån förenings- och tävlingsidrotten framgår tydligt i deras resonemang kring begreppen. Respondenterna drar tydliga kopplingar till tävlingsidrotten när de förklarar begreppen men har svårt att sätta det i kontext med skolidrotten. Respondenterna beskriver begreppet spänningsreglering som en muskulär avspänning samt som mental avslappning.

Tidigare forskning visar att alla har en slags grundspänning i kroppen som en slags normalspänning. För att prestera bättre måste man antingen öka eller minska grundspänningen, anpassat till vilket typ av prestation man ska utföra. Ingen av respondenterna nämner ökning av spänningsnivån med syfte att förbättra prestationen utan alla talar om minskning av den muskulära avspänningen. Dessutom nämner de mental avspänning som en faktor. Tidigare forskning nämner inte mental avspänning som en spänningsreglerare men det finns forskare som talar om det inom mental träning (Hassmén et al, 2003). Respondenterna definierar mental träning som någonting som kan förbättra prestationen inom tävlingsidrott. Endast en respondent ser det som en lärandeprocess. Hassmén et al (2003) talar om mental träning som inte enbart är förknippat med tävlingsidrott utan som någonting som kan hjälpa personer i livet i stort. Vidare menar andra forskare så som Pensgård & Hollingen (1997) att mental träning inte är en enskild metod utan ett samlingsnamn för flera mentala processer, tankar, bilder, känslor inom det större begreppet *idrottspsykologi*. Samtliga respondenter är inne på samma linje även om de kopplar det till idrott, framförallt föreningsidrott. De talar om inre trygghet, motivation och målbilder. De förklarar processerna i spänningsreglering och mental träning mer än de förklarar själva begreppen.

Resultatet från frågeformuläret som presenterats i figur 2 (Se 4.1 Resultat frågeformulär) visar att lärare i idrott och hälsa säger sig ha god kännedom om begreppen men att tillämpningen av dem på lektionsnivå saknas. Lärarna i SDN-området verkar anse att de kan definiera begreppen och förstår vad de innebär, men de kan/vill inte undervisa särskilt mycket i dem. Detta kan bero på flera olika faktorer. Dels finns inga betygskriterier för begreppen och dels är kommentarerna till kursplanen öppna för fri tolkning. En tredje anledning kan vara idrottslärarutbildningen som berör begreppen väldigt lite. Författarna har under sin lärarutbildning på Göteborgs Universitet inte stött på begreppen under alla de idrottskurser som ingår i läroprogrammet.

Men en faktor är även att respondenterna inte får tydliga indikationer från Skolverket om hur de ska undervisa, hur mycket de ska undervisa och vilken typ av övningar man kan använda sig av i undervisningen. Detta är dock ingenting unikt, de flesta begrepp i det centrala innehållet kommenteras inte av skolverket. Författarna finner det anmärkningsvärt att respondenterna inte följer den forskning som finns på ungas stressnivåer och förebyggande av psykiska och fysiska problem kopplat till den press elever kan uppleva från skolan då både kursplanen och idrottslärarutbildningen är så otydlig kring dessa begrepp.

En del av läraryrket innebär enligt lärarprogrammet på Göteborgs Universitet att ständigt förkovra sig i ny forskning samt att applicera det på sin undervisning. I flertalet böcker författarna har fördjupat sig i inom spänningsreglering och mental träning presenteras konkreta övningar utformade för att hantera olika situationer inom idrott. Dessa övningar är främst riktade till tävlingsidrotten och kopplat till prestation (Pensgård & Hollingen, 1997). Dock menar författarna att en stor del av övningarna är anpassningsbara till skolan och till vardagslivet. Författarna menar att detta ansvar ligger inom lärarprofessionen att tillämpa och anpassa dessa metoder i undervisningen.

Figur 3 (D2) visar antalet lärare i SDN- området som använder sig av någon form av litteratur i undervisningen kring begreppen. Av de tolv tillfrågade i SDN- området svarade åtta stycken respondenter att de inte använder någon litteratur i sin undervisning och fyra stycken att de gör det.

Det förefaller som om den didaktiska biten av undervisningen kan bli lidande när lärare inte använder sig av ordentligt stöd i form av böcker, forskning eller artiklar i sin idrottsundervisning. När respondenterna i den här uppsatsen kopplar begreppen såpass tydligt till föreningslivet finns det en risk att eleverna inte kan ta till sig informationen eller att det blir för tävlingsinriktat.

Som tidigare nämnt har författarna, utifrån vald litteratur, även valt att behandla begrepp som motivation, koncentration, själv- och målbilder, självförtroende, visualisering och stresshantering. Under transkriberingen av intervjuerna framgår det att begreppen var svårtolkade då flera respondenter tvekade i sina svar samt svarade "svävande".

Det är tydligt att samtliga respondenter har god erfarenhet och stött på begreppen tidigare men har svårt att urskilja dem åt vilket gör att de även har svårt att sätta begreppen i rätt kontext, i rätt sammanhang. Respondenterna har svårt att koppla begreppen till sin egen undervisning i skolan utan beskriver begreppen rent allmänt och kommer allt som oftast in på förenings- och tävlingsidrotten.

Frågeställning 2. Vad är kunskapsobjektet, vad vill lärarna att eleverna ska lära sig om begreppen spänningsreglering och mentalträning?

Kursplanen för idrott och hälsa 1 är i denna fråga otydlig då inga betygskriterier finns med för spänningsreglering och mental träning. I kommentarerna för spänningsreglering nämns inga specifika övningar, metoder eller tolkningar. Det enda konkreta som nämns är att spänningsreglering kan vara vistelse i ute och naturmiljöer samt olika typer av rörelseaktiviteter. Kursplanens kommentarer skiljer på spänningsreglering och stresshantering samt menar att spänningsreglering kan användas i förebyggande syfte. Mental träning nämns inte i kursplanen för idrott och hälsas kommentarer (Skolverket, 2011b). Detta kan medföra vissa svårigheter i lärarnas undervisningsmetoder då inga tydliga riktlinjer finns. Dock så kopplar två av respondenterna begreppen med hälsa vilket medför att eleverna skulle kunna bli bedömda i det via hälsodelen i kursen. Ingen av respondenterna uppger att de har bedömt eleverna konkret i spänningsreglering och mental träning.

Respondenterna menar att eleverna genom mental träning och spänningsreglering kan reducera stress och reflektera över sin livssituation och på så vis kunna må bättre både kort och lång sikt. Två respondenter menar att lärandeobjektet syftar till att lära sig slappna av muskulärt efter ett arbete som en form av belöning. Forskning visar att spänningsreglering och mental träning är två områden som kan hjälpa till att reducera psykisk och fysisk stress. Vidare visar forskning att hög stressnivå blir allt vanligare hos yngre personer samt personer inom skolvärlden. Samtidigt pekar studier på att det blir lättare att hantera stress ju tidigare man lär sig metoder inom spänningsreglering och mental träning för att minska den negativa påverkan stress kan ha (Socialstyrelsen, 2009 & White, 2012).

Även om samtliga respondenter uppger att de arbetar relativt lite med spänningsreglering och mental träning så säger de att de vill att eleverna ska få med sig kunskap om hur de kan hantera stress, förbättra sin hälsa, slappna av o.s.v.

Frågeställning 3. Hur undervisar idrottslärarna konkret med spänningsreglering och mental träning?

Även i den här frågan saknas stöd från kursplanen då begreppen inte nämns i betygskriterierna. Respondenternas svar skiljer sig också ganska mycket från varandra. Två respondenter undervisar nästan ingenting i begreppen medan två menar att de integrerar spänningsreglering och mental träning i sin undervisning samt ger eleverna övningar kopplat till begreppen. De som integrerar nämner att de pratar om spänningsreglering och mental träning under vissa lektioner då eleverna exempelvis lär sig om stretch eller rörelse. Vidare menar de att de har specifika övningar kopplat till undervisningen där eleverna själva ska hitta en metod som passar dem och sedan presentera detta för klassen. Dock så bedöms eleverna sällan eller aldrig på arbetet utan det är endast till för elevens välbefinnande.

De respondenter som svarat att de sällan undervisar i begreppen menar att om de hittar lugna miljöer kan de arbeta med avslappningsövningar, främst muskulär avslappning. Avsaknaden av betygskriterier samt tydlig tolkning från kursplanen bidrar sannolikt till respondenternas lektionsupplägg.

Pensgård & Hollingen (1997) menar att mental träning bör integreras i personens liv successivt just för att det är en träningsform. För att övningen/övningarna ska bli en naturlig del av personens vardagsliv krävs regelbunden träning, både när det går bra och när det går dåligt (a.a). Två stycken respondenter uppger att de integrerar både övningar och tankesätt kring spänningsreglering och mental träning i sin undervisning. De uppger att de vill att eleverna ska kunna använda olika metoder utanför skolans värld och lära sig hantera stress eller pressade situationer i sitt vardagsliv. De respondenter som inte undervisar särskilt mycket kring begreppen uppger som orsak att det inte finns med i betygskriterierna, det finns för lite tid samt att eleverna inte är rätt målgrupp för den typen av övningar. White (2012) menar att ju tidigare i livet man börjar med övningar för att minska stress, bli bättre på avslappning samt få bättre hälsa, desto lättare har man som vuxen att hantera och uppnå detta. Författarna anser utifrån den forskning som finns inom spänningsreglering och mental träning att dessa begrepp tydligare bör förklaras i kursplanen, ingå i betygskriterierna samt att lärare bör få mer utbildning kring begreppen och få hjälp att utforma konkreta övningar som de kan använda på lektionsnivå.

Det framgår av transkriberingen från samtliga respondenter att ingen undervisar särskilt mycket eller ofta kring begreppen och övningarna de delar ut ingår ofta i ett större sammanhang så som hälsa eller stresshantering. Lärande om och kring begreppen verkar vara bortprioriterade av respondenterna trots att de kan definiera olika begrepp som ingår i spänningsreglering och mental träning på ett sätt som till stor del stämmer överens med tidigare forskning.

5.2 Sammanfattning resultatdiskussion

Författarna upplevde under intervjuerna att ingen respondent var särskilt påläst om ämnet eller hade särskilt konkreta exempel på hur de undervisar, hur ofta de gör det eller om de egentligen undervisar överhuvudtaget. Det framgår i intervjuerna att respondenterna bortprioriterar begreppen samt har svårigheter att tillämpa spänningsreglering och mental träning i undervisningen. Exempelvis nämner ingen respondent någon av de forskare inom spänningsreglering och mental träning som har många exempel på övningar i sina böcker som är tillämpbara i skolan. Böcker från Hassmén et al. (2009) och Cox (2012) är exempel på litteratur som innehåller idrottspsykologiska övningar som går att applicera i skolan.

Resultaten visar på de didaktiska svårigheter som finns i att lära ut ämnen som är svårdefinierade. Även om två respondenter i den kvalitativa intervjun redogjorde för hur de undervisade med övningar, uppgifter samt att de integrerar begreppen i övrig undervisning saknas tydliga definitioner av begreppen, konkreta exempel på när de undervisar i dem och ett tydligt kunskapsobjekt.

5.3 Metoddiskussion

Här avser författarna att problematisera och kritiskt granska uppsatsens metod och tillvägagångssätt.

Flertalet forskare och metodböcker skiljer på kvalitativa och kvantitativa metoder. Forskare väljer oftast en av metoderna då den passar studiens syfte bäst och förkastar därmed andra metoder inom samma studie. Det beror oftast på forskarnas egen inställning till kvantitativ respektive kvalitativ metod. Det finns dock forskare som sticker ut ifrån mängden och påstår att det i vissa fall är av vikt att använda sig av två metoder i en och samma studie (Hassmén et al., 2003). Till den här uppsatsen passade en kvalitativ metod i kombination med ett frågeformulär väl eftersom hela det utvalda området skulle kartläggas för att sedan fördjupas i mer ingående intervjuer.

Då ingen tidigare forskning på det utvalda området fanns behövdes en överblick över hur många lärare i idrott och hälsa som arbetar med spänningsreglering och mental träning. Summeringen av frågeformuläret låg sedan till grund för urvalsprocessen till den kvalitativa metoden.

Bortfallsproblematiken var en parameter författarna hade i åtanke innan frågeformuläret delades ut till de 14 lärarna inom SDN-området. Det blev också bortfall i antalet svar som kom in då 12 av 14 (85 %) av de tillfrågade lärarna svarade på formuläret. Om en kvantitativ undersökning inte representerar 100 % av en viss population kan en viss urvalsproblematik uppstå eftersom resultatet inte går att generalisera helt, som exempelvis resultatet ett slumpmässigt stickprov skulle kunna göra (Hassmén & Hassmén, 2008).

Att använda sig av en 0- till 5-gradig skala i ett frågeformulär kan vara problematiskt då det ger sex alternativ. Det finns alltså inget neutralt alternativ i mitten som respondenten kan välja utan hen blir tvingad att ”välja sida”. Författarna ville underlätta urvalsprocessen och urskilja två som arbetar mer eller mycket med mental träning och spänningsreglering och två som arbetade mindre eller inte alls med det (Hassmén et al., 2003).

Ett potentiellt problem kan enligt Esaiasson et al. i *Metodpraktikan* (2007) vara ordningsföljden på svarsalternativen där forskning visar att respondenter gärna väljer svarsalternativ längst till vänster när de fyller i en enkät på papper, medan respondenter ofta väljer det sista eller näst sista alternativet när frågan blir uppläst för dem.

Kvale och Brinkmann (2009) menar, ju mer tid och fokus som spenderas på datainsamlingen vid den kvalitativa metoddelen, desto högre trovärdighet får resultatet av forskningen. Författarna delar denna uppfattning och har märkt av tidsbristen som en avgörande faktor vid datainsamlingen. Respondenternas tillgänglighet och samarbetsvillighet har haft stor påverkan på uppsatsens progression. Vid en större studie med fler medverkande måste mer tid avsättas till urvalsprocess, datainsamling samt bearbetning och tolkning av resultaten.

Den stora fördelen med kvalitativa intervjuer är dess öppenhet och att det sker en social interaktion mellan parterna. Respondenterna kan ge uttryck för känslor, åsikter samt subjektiva meningar. Dock finns det en risk att intervjuaren påverkar respondenten genom subjektiva känslouttryck så som nickningar, medhållande, nekande och ledande uppföljningsfrågor (Kvale & Brinkmann, 2009). Detta har författarna tagit hänsyn av under intervjuerna men inser samtidigt att det kan vara svårt att undkomma. Författarna upplevde att den semistrukturerna intervjun hade positiv inverkan hos respondenterna då strukturen öppnade för samtal mer än utfrågning. Även om respondenterna inte svarade direkt på de tematiska frågorna framkom svaren i det stora samtalet. Då respondenterna blev informerade i god tid om studiens syfte och innehåll kan respondenterna ha förberett svaren innan intervjuerna, vilket kan ha resulterat i ej sanningsenliga resonemang i vissa delar av intervjuerna. Författarna hade kunnat undkomma detta genom att inte gå ut med all information innan intervjuerna genomfördes (Kvale & Brinkmann, 2009).

För att försäkra författarna om att uppsatsen är av vetenskapligt värde och att den nya kunskap som kommer fram genom studien är relevant, har forskningsläget i ett tidigt stadiet noga studerats och analyserats. Detta är enligt Kvale och Brinkmann (2009) en viktig del då man annars riskerar att reproducera något som redan studerats.

Inom kvalitativa intervjuemetoder är transkriberingsprocessen avgörande för resultatet. Processen är mycket tidskrävande och ställer höga krav på den som utför arbetet. Författarna upplevde att respondenterna var tvetydliga i sina svar och resonemang vilket innebar att författarna fick lyssna och tolka samma transkription flera gånger för att kunna bilda en helhetsuppfattning. Den tidsmässiga aspekten samt transkriberingsmöjligheterna medförde att ett mindre urval av antalet intervjupersoner gjordes.

Författarnas förståelse och tolkning av respondenternas svar kan ha medfört ett visst resultat som kanske inte hade utfallit på samma sätt med någon annan författare då diskursen och det sociala sammanhanget påverkar resultatet.

5.4 Slutsats

Av vad som går att utläsa ur resultatet och som författarna diskuterat, är att det finns behov av tydligare begreppsförklaringar och tillämpningsmetoder kring spänningsreglering och mental träning både ifrån Skolverket samt inom Idrottslärover utbildningarna. Tidigare forskning visar att barn och ungdomar är alltmer stressade idag och påverkas av den ökade press som läggs på dem, antingen ifrån hemmet, skolan eller samhället i stort. Studien visar att respondenterna i hela SDN- området säger sig ha goda kunskaper i vad begreppen innebär men att de inte undervisar särskilt mycket i dem. Vidare visar resultaten från uppsatsen att respondenterna vill att eleverna ska få med sig kunskap i och kring begreppen för att ha nytta av dem senare i livet.

Hur respondenterna undervisar i begreppen skiljer sig något åt då hälften av de intervjuade uppgav att de knappast undervisar i dem. Övningar, betygskriterier, tid samt förståelse i ämnet verkar vara faktorer som påverkar lärarnas undervisningskapacitet i begreppen.

Uppsatsen visar att samtliga respondenter som blev intervjuade undervisar lite i begreppen och angav kursplanen, betygskriterier, tid samt tolkning av begreppen som orsaker till deras begränsade tillämpning.

6. Framtida forskning

Det vore intressant om det gjordes flera studier inom samma område på hur spänningsreglering och mental träning tolkas och bedrivs ute bland skolorna och inte bara inom tävlingsidrotten. Liknande studier på mindre orter, fler skolor samt elevperspektiv hade kunnat bidra till ökad insikt huruvida dessa begrepp bedrivs eller om de behöver bedrivs i skolan. Hade det funnits tid hade det varit bra om man följde upp intervjupersonerna via observationer och se om deras arbetssätt, tolkning och synsätt stämmer överens med deras egna beskrivningar om hur de anser sig arbeta med begreppen.

Då den här uppsatsen är av kumulativ karaktär uppmanar författarna framtida uppsatser att göra ett liknande förarbete när det gäller begreppsförklaring då resultatet visar att begreppen är svårtolkade och innefattar fler underbegrepp än bara spänningsreglering och mental träning. Våra utförliga begreppsförklaringar kan öka professionen och hjälpa lärare i idrott och hälsa samt andra studenter att skapa sig bred förståelse kring begreppen.

Att informera Skolverket om bristen i kommentarsfälten kring begreppen mental träning och spänningsreglering hade behövts då vi ser en efterfrågan på en förbättring kring detta.

Referenser

Litteratur

- Angelöw, B. (1999). *Konsten att hantera stress och möta förändringar*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Cox, R H. (2012). *Sport Psychology - Concepts and Applications*. Seventh edition. New York, NY. University of Missouri - Colombia: McGraw-Hill.
- Deci, E., Niemiec, C., Ryan, R. (2009). *The Emotional and Academic Consequences of Parental Conditional Regard: Comparing Conditional Positive Regard, Conditional Negative Regard, and Autonomy Support as Parenting Practices*. *Developmental Psychology*. 2009, Vol. 45, No. 4.
- Esaiasson, P., Giljam, M., Oscarsson, H., & Wängnerud, L. (2007). *Metodpraktikan: konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Stockholm: Norstedts.
- Garfield, C. (1985). *Topprestation: mental träning i teori och praktik*. Stockholm: Bokförlaget Forum.
- Gilje, N., & Grimen, H. (2009). *Samhällsvetenskapernas förutsättningar*. Riga: Livonia Print.
- Hassmén, P., & Hassmén, N. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Hassmén, P., & Hassmén, N. (2010). *Idrottsledarskap*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Hassmén, P., Hassmén, N., & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Natur och Kultur.
- Hassmén, P., Kenttä, G & Gustafsson, H. (2009). *Praktisk idrottspsykologi*. Stockholm: SISUS idrottsböcker.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Pensgård, A-M., & Hollingen, E. (1997). *Idrottens mentala träningslära*. Oslo: Multicare AB.
- Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Trost, J. (1994). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.
- Uneståhl, L-E. (2005). *Integrerad mental träning*. Farsta: Sisu Idrottsböcker.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Internetlänkar

- Arvidsson, M. (2010). *Mental träning i idrott och hälsa – en kvalitativ studie om idrottslärares uppfattning av mental träning (kandidatuppsats)*. Karlstad: Fakulteten för samhälls- och livsvetenskaper, Karlstad Universitet. Tillgänglig: <http://kau.diva-portal.org/smash/get/diva2:292987/FULLTEXT01.pdf>
- Göteborg Stad. (2013). *Enhetskatalogen*. Hämtad 2013-11-26, från <http://korta.nu/om4dv>
- Lennartsson, M. (2012). *Från kursplan till realisation- En kvalitativ undersökning om mental träning i ämnet Idrott och Hälsa (kandidatuppsats)*. Gävle: Akademin för teknik och miljö, Högskolan i Gävle. Tillgänglig: <http://hig.diva-portal.org/smash/get/diva2:581053/FULLTEXT01.pdf>
- Liedström, S. (2013). *Hypnos*. I Nationalencyklopedin. Tillgänglig: <http://www.ne.se/lang/hypnos/207337>
- Nationalencyklopedin [NE]. (2014). *Mental träning*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/lang/mental-traning>
- Riksidrottsförbundet. (2006). *Kartläggning idrottspsykologi*. Hämtad 2013-11-15, från http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_33838/cf_394/Kartl-ggning_idrottspsykologi.PDF
- Skolverket. (2011a). *Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011*. Hämtad från <http://hdl.handle.net/2077/31404>
- Skolverket. (2011b). *Ämne – Idrott och Hälsa. Alla kommentarer*. Hämtad från <http://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/gymnasieutbildning/gymnasieskola/idr?tos=gy&subjectCode=IDR&lang=sv>
- Skandinaviska ledarhögskolan. (2011). *L-E Uneståhl*. Hämtad 2013-11-11, från http://www.slh.nu/display_sub.asp?apid=46
- Stockholms Universitet. (2013). *Var tredje 16-åring är kronisk stressad*. Hämtad 2013-11-18, från <http://www.su.se/om-oss/press-media-nyheter/pressrum/var-tredje-16-%C3%A5ring-%C3%A4r-kroniskt-stressad-1.134748>
- Västra Götalandsregionen. (2011). *Många unga mår allt sämre*. Hämtad 2013-11-18, från <http://www.vgregion.se/sv/Vastra-Gotalandsregionen/startside/Om-Vastra-Gotalandsregionen/Regionmagasinet/Regionmagasinet-2-101112/Manga-unga-mar-allt-samre/>
- White, L-S. (2012). *Reducing Stress in School-age Girls Through Mindful Yoga*. *National Association of Pediatric Nurse Practitioners*, 1-12. doi:10.1016/j.pedhc.2011.01.002
- Öhman, A. (2013). *Motivation*. I Nationalencyklopedin. Tillgänglig: <http://www.ne.se/lang/motivation>



Bilaga 1

Mental träning och spänningsreglering

Hej!

Vi är två lärarstudenter på Göteborgs Universitet som läser sista året på Idrottslärarutbildningen. I vårt examensarbete har vi valt att undersöka hur idrottslärare på gymnasiet tolkar och undervisar i mental träning och spänningsreglering. Vi publicerar endast vilken stadsdel du arbetar i samt dina svar i vår uppsats vilket medför anonymisering. Vi skulle uppskatta om du tog dig 5 minuter att svara på dessa frågor.

Ringa in det svarsalternativ alternativt det som bäst stämmer in.

»Är du förtrogen med begreppen spänningsreglering och mental träning?

Stämmer inte alls 0 1 2 3 4 5 Stämmer helt

- Använder du någon form av litteratur eller annan källa (kursplan, forskning etc.) som stöd för att definiera begreppen mental träning och spänningsreglering?

JA NEJ

Om JA, vilken typ?

- Förklarar kursplanen GY11 begreppen spänningsreglering och mental träning på ett tydligt och konkret sätt?

Stämmer inte alls 0 1 2 3 4 5 Stämmer helt

- Hur mycket under ett läsår undervisar du i begreppen spänningsreglering och mental träning?

Aldrig 0 1 2 3 4 5 Mycket ofta

- Undervisar du teoretisk eller praktiskt med begreppen?

Inget av alternativen Teoretiskt Praktiskt Integrerat (både och)

- Får eleverna möjlighet att visa sina färdigheter inom begreppen spänningsreglering och mental träning?

Aldrig 0 1 2 3 4 5 Mycket ofta

- Iså fall hur, på vilket sätt?

Kontaktinfo

Denna enkät ligger som grund för examensarbete (15hp) på Göteborgs Universitet. Kursen heter LAU395 och ingår i Lärarprogrammet.

Har du några frågor eller övriga synpunkter på enkäten är du välkommen att kontakta oss eller vår handledare.

Johan Olovsson johan.olvsson@gmail.com 073-5940389

Loke Grahn loke_grahn@yahoo.se 0708-370906

Handledare: Daniel Arvidsson daniel.arvidsson@med.lu.se

Mvh Johan Olovsson och Loke Grahn, Göteborg Universitet

Bilaga 2

Pilotguide - Intervju

Berätta om dig själv och din bakgrund?

Använder du dig av någon form av mental träning i din undervisning?

Använder du dig av specifika övningar, redskap för spänningsreglering och mental träning?

Vilka begrepp anser du vara viktiga för spänningsreglering och mental träning, i ämnet Idrott och Hälsa 1?

Hur stor del av din undervisning berör du begreppen spänningsreglering och mental träning?

Vad vill du att eleverna lär sig kring begreppen?

Hur stämmer du av färdigheterna hos eleverna?

Bilaga 3

Intervjuguide – Spänningsreglering och mental träning

Detta är en semistrukturerad intervjuguide med huvudfrågor vi önskar få svar på. Uppföljningsfrågor sker vid varje enskilt intervjutillfälle och har som syfte att utveckla svaren på huvudfrågorna vilket kan medföra att dessa underfrågor kan komma att se olika ut. Intervjupersonerna kommer att bli tillfrågade om det är okej att bli inspelade då det underlättar efterarbetet och dokumentationen för författarna. Respondenterna kommer även bli informerade om att publiceringen av intervjuerna kommer ske anonymt.

Berätta om dig själv och din bakgrund?

Använder du dig av någon form av mental träning i din undervisning?

Använder du dig av specifika övningar, redskap för spänningsreglering och mental träning?

Vad innebär nedanstående begrepp för dig?

- Spänningsreglering
- Mental träning
- Motivation
- Koncentration
- Själv och målbilder
- Självförtroende
- Visualisering
- Stresshantering

Hur stor del av din undervisning berör du begreppen spänningsreglering och mental träning?

Vad vill du att eleverna lär sig kring begreppen?

Hur stämmer du av färdigheterna hos eleverna?

Om inte spänningsreglering och mental träning funnits med i kursplanen, hade du använt dig av dessa moment ändå? Anser du att dessa moment är så pass väsentliga?

Vilka hinder gör att du inte använder dig av begreppen?

Orsaker till varför?