



Institutionen för hälsovetenskaper
Fysioterapeutprogrammet

Utbildningsprogram
i fysioterapi 180 hp

Examensarbete
15 hp
Hösten 2015

**Upplevelsen av skolidrott bland gymnasieungdomar med synnedsättning
- en kvalitativ studie**

Författare

Therese Hanson
Fysioterapeutprogrammet
Lunds universitet
Sjg13tha@student.lu.se

Handledare

Ingalill Larsson, leg.
sjukgymnast, Dr. med.vet,
universitetslektor
Lunds universitet
Baravägen 3, Lund,
Sverige
Ingalill.larsson@med.lu.se

Examinator

Amanda Lundvik Gyllensten, leg.
sjukgymnast, Med. Dr.,
universitetslektor, docent
Lunds universitet
Baravägen 3, Lund, Sverige
Amanda.lundvik_gyllensten@med.lu.se

Sammanfattning

Titel

Upplevelsen av skolidrott bland gymnasieungdomar med synnedsättning – En kvalitativ studie

Bakgrund

Fysisk aktivitet är på många sätt viktigt för att upprätta och upprätthålla hälsa, så väl fysiskt som psykiskt. I Sverige tros det finnas omkring 110 000 personer som lever med en synnedsättning, varav cirka 2500 är <19 år. I läroplanen för skolämnet *idrott och hälsa* finns bland annat målet att alla elever ska få den hjälp de behöver för att lära sig att anpassa fysisk aktivitet efter sina egna förutsättningar. Tidigare studier visar dock att detta inte alltid fungerat för elever med synnedsättning.

Syfte

Syftet med denna studie var att beskriva hur ungdomar med synnedsättning upplever den idrottsundervisning de deltagit i.

Studiedesign

Kvalitativ manifest innehållsanalys

Metod

Fem stycken ungdomar som läser på gymnasienivå och har en synnedsättning intervjuades individuellt kring deras upplevelse av den idrottsundervisning de deltagit i. Deltagare rekryterades genom åtta stycken föreningar som riktar sig till personer med synnedsättning. Information och en förfrågan om att delta gick ut till samtliga medlemmar i flera av föreningarna, och de i aktuell ålderskategori i någon av föreningarna. För författaren är det okänt hur många som fått information om studien. Intervjuerna var av semistrukturerad karaktär och tog 22-30 minuter att genomföra. De utskrivna intervjuerna analyserades med en kvalitativ manifest innehållsanalys enligt Graneheim och Lundman, med en induktiv ansats.

Resultat

Analysen av datamaterialet ledde fram till fem kategorier: upplevelser i förhållande till klassen, information och kommunikation, viktiga andra, intrinsic förutsättningar, samt idrottsundervisningen. I resultatet framkom att upplevelsen varierar dels mellan deltagarna och dels mellan olika perioder av skolgången för var och en av deltagarna. Det finns både positiva och negativa upplevelser kopplade till idrottsundervisningen och det är flera faktorer som påverkar hur dessa ungdomar upplever undervisningen.

Konklusion

Omfattningen av den forskning som är gjord kring individer med synnedsättnings uppfattning kring och förutsättningar för deltagande i idrott är liten. Denna studie beskriver upplevelsen av idrottsundervisning hos ungdomar med synnedsättning. Vidare forskning krävs dock för att svara på hur idrottsundervisningen lämpligast förbättras för denna grupp.

Nyckelord

Skolidrott, idrott och hälsa, ungdomar, synnedsättning.

Abstract

Title

The experience of physical education among adolescents in secondary school with visual impairment – A qualitative study

Background

Physical activity in school is important in many ways to achieve and maintain health, physically as well as mentally. In Sweden there are estimated to be about 110.000 persons who live with visual impairment, of whom approximately 2.500 are <19 years. In the curriculum for the school subject *Sports and Health* the goal is defined that every pupil shall be given the support needed for them to learn to adapt physical activity to their own preconditions. Previous studies show that this has not always worked for people with visual impairment.

Objective

The objective for this study was to describe how adolescents in secondary school with visual impairment experience the physical education in school they have participated in.

Study design

Qualitative manifest content analyses

Method

Five adolescents whom study at secondary school level with visual impairment were interviewed individually about their experiences of the physical education in school they have participated in. Participants were recruited through eight associations for people with visual impairment. Information and a request to participate were sent to all members of several of the associations, and to the members in the current age in some of the associations. To the author, it is unknown how many people who received the information about the study. The interviews were semi structured and lasted 22-30 minutes. These interviews formed the data for this study. The data was analyzed according to qualitative manifest content analyses described by Graneheim and Lundman, with an inductive approach.

Result

The analysis of the data resulted in five categories: experiences in relation to the class, information and communication, important others, intrinsic preconditions, and the physical education. The result shows that the experiences differ both between the participants and between different time periods of the schooling for each of the participants. There are positive as well as negative experiences associated with the physical education in school. There are several aspects that affect how the adolescents experience the education as well.

Conclusion

There are very few studies done about the experience of and conditions for participation in sports among individuals with visual impairment. This study defines the experience of physical education in school among adolescents in secondary school with visual impairment. However, further studies are needed to further investigate how the physical education in school can be improved for adolescents with visual impairments.

Key words

Physical education, sports and health, adolescents, visual impairment.

Innehåll

Bakgrund	1
Vem är synskadad?.....	1
Definition av synnedsättning.....	1
Synnedsättning och motorisk utveckling.....	1
Fysisk aktivitet och synnedsättning.....	2
Vad gäller i skolan?.....	2
Syfte	3
Metod	3
Analysmetod – Kvalitativ manifest innehållsanalys.....	3
Datainsamlingsmetod – Semistrukturerade intervjuer.....	3
Genomförande	3
Utformning av intervjuguide.....	3
Inklusionskriterier.....	3
Deltagare – Rekrytering.....	4
Deltagare – Beskrivning.....	4
Intervjuerna.....	4
Analys av data.....	5
Etiska överväganden	5
Författarens förförståelse	6
Resultat	6
Upplevelser i förhållande till klassen	7
Inkludering och exkludering.....	7
Svårt att hänga med och en känsla av osäkerhet.....	7
Information och kommunikation	8
Kommunikation.....	8
Tydliga instruktioner.....	8
Planering.....	8
Viktiga andra	8
Upplevda förutsättningar	9
Idrottsundervisningen	9
Anpassning, avsaknad av Anpassning och negativ Anpassning.....	10
Alternativa idrottsaktiviteter och ickedeltagande.....	10
Diskussion	11
Resultatdiskussion	11

Upplevelser i förhållande till klassen.....	11
Viktiga andra.....	12
Upplevda förutsättningar.....	12
Information och kommunikation.....	13
Idrottsundervisningen.....	13
Metoddiskussion.....	14
Konklusion.....	16
Referenser.....	17

Bilaga 1 Intervjuguide

Bilaga 2 Brev till föreningar

Bilaga 3 Brev till eventuella deltagare

Bilaga 4 Samtyckesblankett

Bakgrund

Träning och fysiskt ansträngande aktiviteter är på många sätt hälsofrämjande. Fysisk träning har bland annat visat sig ha en positiv inverkan på blodtrycket (1), blodfetternas mängd och sammansättning (2), och också kunna generera en lägre vilopuls (3). Studier har även visat en antidepressiv effekt kopplad till fysisk aktivitet, både för att förebygga och i behandling av depression (2). Vid besvär som orsakas av något av detta är fysioterapi relevant, och riktlinjer för fysisk aktivitet vid sådana besvär ges i FYSS (2).

Ett sätt att mäta den generella fysiska kapaciteten hos en individ är att mäta kroppens syreupptagningsförmåga. Enheten som används för att ange syreupptagningsförmågan är VO_2max . Det finns flera faktorer som har inverkan på hur stor syreupptagningsförmågan är hos en individ. Den faktor som vanligen är den begränsande faktorn för kroppens maximala syreupptagningsförmåga är dock hjärt-minutvolymen (1).

Vem är synskadad?

På frågan om vem som är synskadad svarar Synskadades riksförbund (SRF) (4) på sin hemsida att den som har svårt att läsa eller orientera sig med hjälp av synen har en synnedsättning. År 2012 räknades det med att 100 000-120 000 svenskar hade nedsatt syn. Cirka 15 % av dessa så pass nedsatt syn att de inte kan läsa tryckt skrift utan använder sig av alternativa läsmetoder så som punktskrift, talböcker och talsynteser. Hur många barn (individer <19 år) som har en synnedsättning är något osäkert, men 2000-3000 barn tros ha en synnedsättning år 2012 (4).

Definition av synnedsättning

I denna studie definieras ungdomar med synnedsättning som att de har en synskärpa som understiger 0,30, där 1,0 är full synskärpa. Det innefattar då de som enligt socialstyrelsen (5) har en måttlig eller svår synnedsättning och den som är blind. Fem grader av synnedsättning enligt denna klassifikation inkluderas i denna studie, nivå 1-5. Där nivå 1 innebär en måttlig synnedsättning, 2 svår synnedsättning och 3-5 blindhet.

Klassifikation	Synskärpa,
5	Ingen visuell perception
4	$\leq 0,02$, motsvarar fingerräkning på 1 meters avstånd
3	$\leq 0,05$
2	$\leq 0,1$
1	$\leq 0,3$

Figur 1 Förklaring till nivåklassificering av synskärpa

Denna indelning av svårighetsgrad av synnedsättningen är gjord i enlighet med WHO:s rekommendationer (6) och godtagen av the International Council of Ophthalmology 2002 (7). Enligt denna klassificering räknas också ett synfält 10° från centrum som en svår synnedsättning (5, 6, 7). Även en synförlust av detta slag inkluderas i denna studie.

Synnedsättning och motorisk utveckling

Synnedsättningen har påverkan på mer än bara just att kunna se. Ett barn som föds utan syn tenderar att försenas i sin motoriska utveckling (8). Då barnet inte kan se saker i sin omgivning går barnet miste om den stimulering detta ger för att vilja utforska omgivningen

och därigenom utvecklas motoriskt. I stället är den auditiva stimuleringen desto viktigare för dessa barn, men förmågan att ta nytta av den auditiva stimulering de får är inte utvecklad förrän vid 8-12 månaders ålder (8). Att utvecklingen av motoriska färdigheter försenas är något som syns även hos det äldre barnet. I en studie (9) där olika motoriska färdigheter hos barn med grav synnedsättning i åldrarna 6-12 år jämförts med jämnåriga seende barn framkom det att barnen med en grav synnedsättning presterade sämre i samtliga aktiviteter som inkluderades i studien. I studien jämfördes grovmotoriska färdigheter så som till exempel att springa, hoppa, sparka en boll och att kasta (9).

Fysisk aktivitet och synnedsättning

Barn och ungdomar med synnedsättning, så väl blinda som de med viss synförmåga, tycks över lag vara mindre aktiva än barn och ungdomar med full synförmåga (10). Med detta följer en markant lägre VO₂max. Det verkar också vara så att ju större synnedsättningen är desto mindre aktiv är barnet eller ungdomen, både på fritiden och i skolan, och desto lägre är också deras VO₂max (10). Vad detta beror på framgår inte av den forskning som denna studies författare tagit del av men ett par exempel på hinder som kan upplevas av ungdomar med synnedsättning för att delta i fysiska aktiviteter är att de inte vet vad för aktivitet de ska ägna sig åt och att de upplever att de görs till åtlöje (11). Det är inte säkert att föräldrarna till barnen med synnedsättning upplever samma faktorer som de faktorer som är hindrande för barnen för att kunna delta i aktiviteter. I intervjuer (11) har föräldrar till barn med total eller partiell synförlust bland annat angett att de är rädda att deras barn ska skada sig, bristande kunskap hos idrottslärare om hur de ska kunna hjälpa deras barn och bristen på likar att utöva olika fysiska aktiviteter med som några av de främsta hindren för att delta i fysiska aktiviteter av olika slag (11).

Vad gäller i skolan?

I kursplanen för Idrott och hälsa (12) påpekas att undervisningen ska bedrivas så att alla kan delta. Undervisningen ska också ha som mål att eleverna lär sig att anpassa fysiska aktiviteter efter sina egna förutsättningar (12). I intervjuer som gjorts i samband med en tidigare studie (13) har det framkommit att elever i grundskolan, med synnedsättning, upplevt att detta inte alltid fungerat. Obligatoriska moment har uteslutits då de inte kunnat genomföras utan anpassning. Ibland till förmån för individuell aktivitet och ibland har eleven helt enkelt fått ta rast medan resten av klassen haft idrottslektion. I vissa fall har undervisningen varit mycket enformig och ofta har det varit idrottsläraren som avgjort att eleven inte klarar övningen, utan att eleven själv har fått avgöra om den vill prova eller vara med (13).

Den svenska skollagen anger (14) att alla elever utifrån sina egna förutsättningar ska få det stöd de behöver för att utvecklas mot de kunskapskrav som ställs. Då det finns en funktionsnedsättning som utgör ett hinder för detta ska åtgärder sättas in för att motverka detta hinder så långt det är möjligt (14). I skollagen 3 kap 3 § står att läsa

Alla barn och elever ska ges den ledning och stimulans som de behöver i sitt lärande och sin personliga utveckling för att de utifrån sina egna förutsättningar ska kunna utvecklas så långt som möjligt enligt utbildningens mål. Elever som till följd av funktionsnedsättning har svårt att uppfylla de olika kunskapskrav som finns ska ges stöd som syftar till att så långt som möjligt motverka funktionsnedsättningens konsekvenser... (14).

Syfte

Syftet med denna studie var att beskriva hur ungdomar som läser på gymnasienivå med synnedsättning upplever den idrottsundervisning de deltagit i.

Metod

Studien utgjordes av en kvalitativ manifest innehållsanalys enligt Graneheim och Lundman (15). Materialet baserades på semistrukturerade intervjuer (16).

Analysmetod – Kvalitativ manifest innehållsanalys

Den kvalitativa innehållsanalysen beskriver innehållet i de intervjuer som används (15). Innehållsanalys som metod kallas ibland även för en kvalitativ deskriptiv metod (17). Den manifesta innehållsanalysen, som är den metod som användes för denna studie, ger en beskrivning av de uppenbara enheterna i materialet och analysen gjordes utifrån en induktiv ansats (15).

Datainsamlingsmetod – Semistrukturerade intervjuer

Som datainsamlingsmetod för denna studie valdes individuella semistrukturerade intervjuer (16). Individuella semistrukturerade intervjuer är vanligt förekommande inom kvalitativ forskning inom hälsovetenskaperna. Semistrukturerade intervjuer har några på förhand bestämda frågor men lämnar utrymme för informanten att styra samtalet i riktning som denne känner är relevant (16, 18). Detta gjorde att författaren ansåg att semistrukturerade intervjuer var en lämplig metod för datainsamling till denna studie. Några frågor som var förutbestämda var de samma vid alla intervjuer som ingår i studien, men utöver dessa ställdes följdfrågor för att förtydliga eller utveckla det som informanten tog upp under intervjun. Dessa följdfrågor anpassades efter varje aktuell intervju och skiljer sig därför åt mellan intervjuerna (16, 18). Några exempel på följdfrågor som användes i intervjuerna är *”Kan du berätta lite mer kring det?”*, *”Kan du ge andra exempel?”*, *”Vilken skillnad gör det hur läraren agerar?”* och *”Hur tycker, eller tänker du på det att du går iväg och gör någonting helt annat?”*.

Genomförande

Utformning av intervjuguide

Ett första utkast till intervjuguide utformades av författaren. Efter att ha diskuterat denna med handledare reviderades denna till några få semistrukturerade frågor. Frågeguiden testades i två stycken provintervjuer. Provintervjuerna utfördes på två stycken olika kvinnor som uppfyller inklusionskriterierna, förutom att de inte har nedsatt syn. Efter dessa provintervjuer beslutade författaren att använda den utprovade intervjuguiden, men att göra ett inledande tillägg med frågor som kartlägger karaktären på deltagarna. Den slutliga intervjuguiden ses i Bilaga 1.

Inklusionskriterier

Följande inklusionskriterier användes för denna studie:

- 15-20 år gammal
- Synskärpa <0,3, eller synfält <10°
- Studera på gymnasienivå

Deltagare – Rekrytering

För att komma i kontakt med deltagare kontaktas organisationer och föreningar som riktar sig till personer med synnedsättning. Ett brev (se Bilaga 2) skickades ut via e-post till verksamhetsledare eller kontaktpersoner för organisationer och regionala föreningar. En lista på organisationer och föreningar som kontaktades ses i Figur 2. Det brev som skickades till föreningarna var en förfrågan om att vidarebefordra information om studien till organisationernas och föreningarnas medlemmar. Till e-postmeddelandet bifogades ett brev riktat till eventuella deltagare med information om studien och förfrågan om att delta i densamma (se Bilaga 3).

Följande organisationer och föreningar kontaktades:

- Unga Synskadade Syd (USsyd)
- Unga Synskadade Stockholm (USS)
- SRF Skåne
- SRF Blekinge
- SRF Kronoberg
- SRF Kalmar
- SRF Stockholm-Gotland
- Krista synskadades förening - Syskonbandet

Figur 2 Figuren visar de organisationer, föreningar och regionavdelningar som kontaktades för att ombesörja information om studien till sina medlemmar

Antalet personer som information om studien gick ut till via dessa föreningar och organisationer är okänt för författaren. Informationen vidarebefordrades i informationsbrev som går ut regelbundet från föreningarna/organisationerna, och i något fall lades den också upp på sociala medier som den aktuella föreningen/organisationen administrerar. I några fall tog verksamhetsledare för en av de kontaktade föreningarna personlig kontakt med tänkbara deltagare för studien och gav information om denna.

I några fall tog deltagarna i denna studie själva första kontakten med ansvarig för studien efter det att de fått information om studien. I de fallen kontaktades de därefter på nytt av intervjuansvarig för att gemensamt bestämma en plats och tidpunkt för intervju. I de fall då en förenings verksamhetsledare tagit personlig kontakt med någon angående studien fick intervjuansvarige kontaktuppgifter till denne via verksamhetsledaren. Intervjuansvarig kontaktade dessa personer för att ge ytterligare information om studien, fråga om intresse för att delta i studien fanns och i så fall gemensamt komma överens om plats och tidpunkt för intervju.

Deltagare – Beskrivning

I studien deltog 5 stycken informanter. Informanterna bestod av 2 män och 3 kvinnor i åldrarna 16-20 år. En deltagare läste gymnasiekompetens på folkhögskola och fyra läste högskoleförberedande gymnasieprogram. Läsår 1, 2 och 3 (sista läsåret) är representerade bland studiens deltagare. Samtliga informanter har haft nedsatt syn under hela sin skolgång och har vid tid för intervjuerna synskärpa från 0,0 till 0,2.

Intervjuerna

En av intervjuerna utfördes i informantens hem, 2 av intervjuerna på av intervjuansvarig föreslagen plats och 2 av intervjuerna på annan plats föreslagen av informanten. Vid mötet,

före det att intervju påbörjades, gavs information om studien muntligt av intervjuansvarig. Innan intervju påbörjades gav informanterna sitt samtycke och skrev på samtyckesblanket som kan ses i Bilaga 4.

Vid intervjuerna gjordes ljudupptagning av samtalet med hjälp av en Milestone 312.

Intervjuerna inleddes med några bakgrundsfrågor om informanten. Informationen från bakgrundfrågorna används i den sammanställda beskrivningen av deltagarna som kan läsas ovan under rubriken ”Deltagare – Beskrivning”. Därefter följde huvudintervjun med fem stycken frågor i intervjuguiden och efter hand följdfrågor anpassade efter respektive intervju.

Intervjuerna varade mellan 22 och 30 minuter.

Analys av data

Inför analysen transkriberades intervjuerna ordagrant. De transkriberade intervjuerna lästes igenom flera gånger för att på ett kärnfullt sätt kunna kondenseras till en mindre volym utan att innehåll gick förlorat (15). Det kondenserade materialet delades upp, placerades in och strukturerades under den vidare analysen i koder och kategorier (15).

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Kategori
När det är en övning som fungerar, för mig, bra, då får man ofta göra det. Men de är väldigt dåliga på att hitta på andra saker man kan göra. /.../ Det är de väldigt dåliga på att tänka lösningar. Så man måste vara väldigt kreativ själv.	Läraren är dålig på att hitta lösningar till en aktivitet som ej fungerar.	Avsaknad av anpassning	Idrottsundervisningen
Jag tycker det fungerar väldigt bra att jag har en klass som dels är väldigt förstående när det gäller min synsättning, men som samtidigt inte går för, för långt åt det hållet att det blir att de liksom daltar /.../ min klass har hittat en bra balans mellan att ta hänsyn till min synsättning och samtidigt inte låta den begränsa själva spelet över lag.	Klassen har en bra balans i sitt hänsynstagande till synsättningen	Klassens förhållningssätt	Viktiga andra
Det är lite svårare att fokusera helt enkelt, om det är för många. /.../ Det blir svårare att följa med. Eftersom det är mycket ljud, och då blir det svårare.	Det är svårt att hänga med i en stor grupp	Svårt att hänga med	Upplevelser i förhållande till klassen

Figur 3 Exempel ur kategoriseringsschema för innehållsanalys

Endast 4 av de 5 genomförda intervjuerna kunde inkluderas i analysprocessen. Detta på grund av att ett fel uppstod på ljudupptagningsapparaturen så att författaren ej hade tillgång till någon inspelning av denna intervju.

Etiska överväganden

Som informanter i denna studie inkluderades endast de som läser på gymnasienivå. Detta för att samtliga deltagare skulle vara >15 år och där med enligt Lagen (2003:460) om

etikprövning av forskning som avser människor (19) anses kapabla att själva bedöma ifall de ville delta i studien eller inte. Deltagarna fick före intervjuerna skriva under att de samtyckte till deltagande i studien. De konfirmerade därmed att de tagit del av information om studiens syfte, förstod vad deltagande i studien innebär för dem, kände till att de när som helst fram till och under intervjun fick avbryta sitt deltagande utan att motivera det, och godkände sitt deltagande. All information som på något sätt kan kopplas till deltagarna behandlades konfidentiellt. Eftersom detta är en studie som ingår i en utbildning på grundnivå krävs ingen etisk prövning av studien (19), och någon sådan har heller inte gjorts. Dock följer studien de rekommendationer som vetenskapsrådet ger gällande information till deltagare, informerat samtycke och konfidentialitet (20).

Författarens förförståelse

Författarens insikt i studiedeltagarnas situation är relativt god. Då författaren har en degenerativ ögonsjukdom som ger en progredierande synnedsättning har författaren upplevt att detta kan ge en ökad påfrestning i vissa vardagliga situationer. Kombinationen av författarens kunskap kring vikten av ett fysiskt aktivt liv för välmående, och författarens erfarenheter av hur en synnedsättning kan påverka förutsättningarna för flertalet aktiviteter, var det som låg till grund för intresset av att genomföra denna studie.

Resultat

Analysprocessen ledde fram till totalt 20 koder från de fyra intervjuerna. Dessa koder kom under den vidare analysen att bilda fem kategorier.

Upplevelsen av skolidrott bland ungdomar med synnedsättning – en kvalitativ studie	
Kategori	Kod
Upplevelser i förhållande till klassen	Inkludering i klassen Osäkerhet Exkludering ur klassen Svårt att hänga med Samspel i gruppen
Information och kommunikation	Tydliga instruktioner Kommunikation Planering
Viktiga andra	Lärares förhållningssätt Assistentens roll Klassens förhållningssätt
Upplevda förutsättningar	Egna inställningen
Idrottsundervisningen	Variation i hur väl lektionerna fungerar Ämnesbredden Avsaknad av anpassning Negativ anpassning Välfungerande lektioner Alternativ idrottsaktivitet Anpassning Deltar ej i idrottsundervisningen

Figur 4 Schema över de kategorier med tillhörande koder som analysprocessen ledde fram till

I presentationen av resultatet har citat ur intervjuerna tagits med för att ytterligare belysa informanternas mening. I citaten innebär ”/.../” att del av citatet utan relevans för innebörden

tagits bort. Förtydliganden och förklaringar från författaren är skrivna inom klamrar "[]". Namn, på såväl personer som platser, har tagits bort och markerats med "xxx" med efterföljande förklaring från författaren.

Upplevelser i förhållande till klassen

Inkludering och exkludering

Något som återkommer i intervjuerna är inkludering i klassen. Det handlar både om den faktiska inkludering och samhörighet som informanterna känner, och om den inkludering informanterna önskar och som skulle göra idrottslektionerna mer positiv och givande för dem.

Det framkommer i intervjuerna vikten av att vara med i samma aktivitet som övriga klasskamrater. Detta tycks bland annat vara viktigt för att deltagandet ska kännas positivt och vara roligt. En av informanterna uttrycker:

"Det roligaste tänker väl jag är väl om man kan vara med och göra det som de andra i klassen gör också"

Att vara med i samma aktivitet som övriga klasskamrater uttrycks vidare vara viktigt för känslan av samhörighet och tillhörighet i gruppen. I citatet nedan framhålls det att det är viktigt att undervisningen inte bara är likvärdig för eleven med synnedsättning som för de elever som har full synförmåga, utan att det också är viktigt att även den elev som har en nedsatt syn deltar i samma undervisning.

"Det bör gå att anpassa undervisningen och den ska vara väldigt inkluderande. Så att det inte bli det här.. Även om man liksom gör en alternativ idrottsaktivitet så blir det liksom det här glappet mellan den som gör det och klassen. Att man inte gör det tillsammans. För det tycker jag är väldigt viktigt att man kan göra det ihop"

I intervjuerna kommer också fram upplevelser av icke-tillhörighet och exkludering. Detta beskrivs som ett problem som finns eller har funnits under vissa perioder av skolgången. Erfarenheter av att informanten får kämpa mot läraren för att få delta i undervisningen på ett integrerat sätt med övriga klasskamrater är också något som uttrycks i intervjuerna.

"Alltså, lärare är ju ofta tyvärr bättre på att segregera istället för att integrera elever. /.../ Ibland så måste man göra saker själv va, det förstår jag också. Men det får liksom inte bli en vana, tänker jag. /.../ Men jag tycker inte det är bra när det blir så att man liksom antar att jag ska göra något annat för att jag är synskadad."

Svårt att hänga med och en känsla av osäkerhet

Informanterna beskriver att det kan vara svårt att hänga med i undervisningen eller vissa idrottsaktiviteter som den enda i gruppen med synnedsättning.

"Ibland kanske det har varit lite att man ska göra något som har varit lite svårare och jag har liksom stått och.. ja [halvskratt] inte kunnat hänga med på samma sätt. Man kanske ska springa och göra något. Eller göra något i lite mer hastighet, eller tävling på något sätt"

Osäkerheten som informanterna talar om handlar ofta om omgivningens inställning till dem själva. Hur tänker till exempel klasskamraterna om eleven med nedsatt syn när denne utför något med en annan strategi eller i ett långsammare tempo än de andra. Det tycks finnas frågor av detta slag hos informanterna som skapar en osäkerhet i förhållande till deltagandet, aktiviteten och gruppen.

”Och så kanske man s.. ja, står där och inte riktigt vet vad man ska göra. /.../ Och liksom kan inte.. ja, va med riktigt. Och så tänker man lite samtidigt att liksom hur de andra tycker då, om att jag bara står där liksom”

”Om jag skulle börjat träna med helt okända människor. /.../ Det känns att: Ja. Vad tänker de?”

Information och kommunikation

Kommunikation

Informanterna poängterar vikten av kommunikation för en välfungerande lektionssituation för dem själva. De talar om kommunikation mellan lärare och elev så väl som mellan lärare och assistent. Kommunikation inför lektionerna belyses som ett sätt att förebygga och kringgå problematiska situationer för informanten i undervisningen.

”Och kanske fråga eleven. Om den har haft tidigare lärare ”Hur gjorde ni det här? Tyckte du att det fungerade bra? Eller ska vi pröva på något annat sätt?” liksom. Kommunikation alltså. Det är väldigt bra”

Tydliga instruktioner

Hur kommunikationen sker under lektionens gång är också något som informanterna talar om. Att läraren ger instruktioner om vad som ska göras på lektionen på ett sätt som blir tydligt även för den som inte ser menar de är av stor betydelse för hur lektionen upplevs och fungerar. I intervjuerna framkommer både positiva och negativa exempel på detta. Informanterna beskriver att det blir väldigt svårt att följa med i undervisningen då läraren inte är tydlig i sina instruktioner.

”Min lärare är väldigt tydlig och tänker väldigt mycket just på att jag inte alltid ser honom. Illustrerar något. Utan han är väldigt bra på att beskriva med ord vad det är han gör”

”Det viktigaste för läraren att de ska tänka att det finns en synskadad, eller flera synskadade, i klassrummet, eller på lektionen. Tänker de inte på det och bara.. gör.. pekar och visar med kroppen. Visar vad man ska göra. Eller hur man ska göra då blir det, ja, nästan omöjligt att hänga med. Men förklarar man. Så länge läraren förklarar och försöker visa.. då går det mycket bättre.”

”Man hänger ju med liksom mer eller känner att man kan vara med mer och bli med i gänget mer eller i det man ska göra om de visar då eller liksom är med och visar hur man ska göra. Eller att man känner att det är bra då, undervisning och så där.”

Planering

Som en del i att kunna undvika lektionssituationer där eleven med synnedsättning inte kan tillgodogöra sig undervisningen talas det i intervjuerna om lektionsplaneringen. Informanterna menar att då lektionerna är välplanerade är det möjligt att överbrygga fler hinder som uppstår för dem i idrottsundervisningen.

”Så vi fick ingen lektionsplanering som vi vill ha så man kan se att okej, den här gången ska de bara göra otillgängliga saker, då går vi [elev+assistent] iväg och gör något annat liksom.”

Viktiga andra

Det framkommer tre grupper av personer i elevens omgivning som är av betydelse för upplevelsen av idrottsundervisningen. Det är läraren, assistenten och klasskamraterna. Hur

lärarens och klasskamraternas förhållningssätt till informantens synsättning är beskrivs starkt påverka informantens förhållande till och förutsättningar för undervisningen. Exempel både på när lärarens och/eller klasskamraternas förhållningssätt till synsättningen underlättar och när det försvårar för informanten att delta i lektionen på ett fullvärdigt sätt framkommer i intervjuerna.

”Om vi hade någon bollsport, att folk [klasskamraterna] kanske inte riktigt ansträngde sig på samma sätt att ta bollen från mig som från de andra. Att det blev lite mycket daltande. Och det tänker jag att då blir det liksom ändå inte att man är med på samma villkor”

”Eller det beror på klasskamraterna. /.../ om de typ förstår det eller på något sätt”

”Och det är där jag tänker att, som jag sagt förut, lärarens inställning är så sjukt viktig. Att det är viktigt att istället för att säga, att börja på det här att ”Ja, det här är svårt för dig. Nej, men du slipper göra det här” du vet så där. Så tror jag att det är viktigt med det här att ”Jo, men försök! För du skulle kunna lära dig det här” liksom. Och att jag tänker inställningen från lärarens håll är väldigt viktig, för att det ska bli bra. ... Att peppa folk, och pusha folk till det. Att försöka vara med. På ett sätt som känns bra, så klart”

I de fall då informanten haft assistent beskrivs denna påverka mycket. Assistentens villighet att delta i idrottsaktiviteten tycks ofta upplevas avgörande för informantens möjlighet att delta. Detta gäller både då informanten är inkluderad i undervisningen med klassen och då en alternativ idrottsaktivitet väljs för informanten.

”Har man in.. en assistent som är lite äldre som kan inte springa och så, då blir det, då är man också passiv”

Upplevda förutsättningar

Att eleven själv är motiverad, intresserad och villig att delta i lektionens aktivitet kommer fram som en aspekt som är viktig för att lektionen ska fungera. Att motivation kommer inifrån den egna personen, det vill säga den motivation som individen själv har upplevt, tas då upp som något som ligger till grund för att andra faktorer, så som lektionens utformning och lärarens insats, ska ge ett gott resultat.

”Men det beror inte bara på läraren, eller bero.. Man måste vara själv vilja vara med eller gilla det också.”

Även att informanten tycker det är roligt att delta i den aktuella aktiviteten nämns som en aspekt som får lektionen att upplevas som mer välfungerande av informanten i fråga.

”Det underlättar mycket om man vill och tycker det är kul”

Idrottsundervisningen

Informanterna berättar om både positiva och negativa erfarenheter av idrottsundervisningen de deltagit i. De beskriver hur ämnet idrott är mycket varierat. Att vissa lektioner går bra att vara med på och att andra fungerar sämre eller inte alls. Vad som gör att det fungerar eller inte fungerar upplevs ibland bero på den aktuella aktiviteten och ibland på hur den har anpassats eller inte anpassats. Klart är i alla fall att bland informanterna för denna studie finns erfarenheter av välfungerande lektioner såväl som lektioner där de inte haft möjlighet att delta.

Anpassning, avsaknad av anpassning och negativ anpassning

”För problemen är svårt och göra något åt. De kommer alltid uppstå. Men det är viktigt att man då kan hitta lösningar tänker jag.”

Anpassningar av olika slag och som fungerar olika väl kommer fram i intervjuerna. Att lektionerna är anpassade upplevs många gånger av informanterna som nödvändigt för att de ska kunna delta fullt ut i undervisningen. Vad denna anpassning innebär, och hur den bör utformas skiljer sig dock åt.

”Att man jobbar i sin egen takt. Alltså inte att man ger upp det helt då, utan att man börjar lite lugnare och sen kan man öka mer och mer”

”Och även då när han [läraren] kanske illustrerar någon rörelse så liksom pratar han samtidigt som han gör det. Att liksom, nu sträcker jag ut bägge armarna, och nu gör jag så. Det är också en väldigt väldigt bra anpassning.”

Det är inte alltid undervisningen anpassas på ett sätt som informanterna känner sig hjälpta av. Upplevelser av bristande stöd i samband med idrottsundervisningen är något som också kommer fram under intervjuerna.

”Men alltså det kändes ju lite så där att. Samtidigt att man behövde... Ja. Göra det här och fixa med typ allt på egen hand då när man inte riktigt hade fått den hjälp som man kanske behövde”

Trots att anpassning av undervisningen många gånger ses av dessa informanter som en förutsättning för att kunna delta fullt ut har anpassningen också upplevts negativ då den utförts på ett enligt informanten olämpligt sätt. Beskrivningar av hur lärares försök att anpassa lektionen gör informanten illa till mods då den görs på ett felaktigt sätt finns också i materialet för denna studie.

”Det kan inte alltid vara själva anpassningen i sig, utan mer hur man lägger fram den. /.../ Eller liksom att när man lägger fokus på att man har gjort en anpassning.”

I intervjuerna uttrycks att anpassning av undervisningen är nödvändig, men att de inte vill att den ska påverka resten av klassen. Anpassningar som flyter in i undervisningen på ett diskret vis föredras. De vill inte bli särbehandlade genom anpassningen av lektionen på ett sätt som blir utpekande eller som hindrar klasskamrater att utöva aktiviteten fullt ut. Informanterna beskriver att sådana situationer har uppstått och att de tycker det känns jobbigt.

Alternativa idrottsaktiviteter och ickedeltagande

Som tidigare beskrivet upplever informanterna att de ibland stöter på hinder för deltagande i undervisningen. Detta har i vissa fall lett fram till att de inte deltagit alls och i vissa fall att en alternativ idrottsaktivitet valts för den aktuella lektionen.

Individuella lektioner med alternativ idrottsaktivitet då deltagande i den ordinarie undervisningen varit svår beskrivs både som något positivt och som något negativt. Informanterna beskriver det som något positivt då det sker vid något enstaka tillfälle men något negativt då en stor del av undervisningen utförs på detta sätt. När en stor del av idrottslektionerna läggs som individuell undervisning för just eleven med synsättningsuppfattas detta av informanterna som ovilja, eller oförmåga, att anpassa undervisningen så att de har möjlighet att delta i den. Samtidigt lyfts den individuella lektionen, med en alternativ

idrottsaktivitet, som något positivt vid tillfällen då deltagande i den aktivitet som klassen ägnar sig åt känns omöjlig för informanten i fråga. I detta sammanhang tycks det också vara så att den alternativa idrottsaktiviteten blir mer accepterad när informanten själv varit med och beslutat att deltagande i ordinarie lektion är för svårt eller omöjligt.

Också erfarenheter av att den elev som har en synsättning har fått sitta bredvid och "titta på" medan klasskamraterna har idrott beskrivs i intervjuerna.

"...som inte jag kan vara med på. Då fick jag bara sitta på en bänk och sitta där och filosofera"

Det beskrivs också tillfällen när informanten inte kunnat delta i undervisningen med klassen, utan då istället gått iväg för att ägnat sig åt ett annat skolämne. Att inte ges möjlighet att ägna sig åt ämnet idrott under den lektionstid som är avsedd för detta beskrivs av informanterna som både tråkigt och besvärligt. I en av intervjuerna läggs det fram som besvärligt då det påverkar studieresultaten och i en annan som besvärligt då idrott är ett viktigt ämne som informanten inte vill gå miste om.

Diskussion

Resultatdiskussion

Studien syftade till att ge en beskrivning av hur ungdomar som läser på gymnasienivå med synsättning upplever den idrottsundervisning de deltagit i. För att uppnå detta syfte genomfördes intervjuer med ungdomar i gymnasieålder som lever och studerar med en synsättning. Dessa intervjuer genomgick sedan en granskning i form av manifest innehållsanalys med en induktiv ansats. Analysen resulterade i fem kategorier: upplevelser i förhållande till klassen, viktiga andra, upplevda förutsättningar, information och kommunikation, samt idrottsundervisningen.

Upplevelser i förhållande till klassen

En aspekt som trädde fram i intervjuerna som mycket viktig för dessa ungdomar för hur idrottsundervisningen upplevs är huruvida de blir inkluderade i undervisningen med klassen. Att kunna delta i aktiviteter med klasskamraterna verkar vara något som dessa ungdomar värdesätter. Studien visar en variation i hur väl detta har uppnåtts. Samtidigt är det inte enbart positiva upplevelser som beskrivs i de fall då eleverna har inkluderats i undervisningen. Detta går i linje med vad Andersson (21) fått fram i sin studie som berör just upplevelsen av delaktighet i idrottsundervisningen för elever med svår synsättning. Anderssons resultat visar att för vissa elever är just den inkluderade undervisningen viktig. Men andra, som fått undervisningen anpassad i form av enskild undervisning, vill absolut inte återgå till en idrottsundervisning inkluderad i klassen (21). Kanske beror dessa vitt skilda uppfattningar kring den inkluderade undervisningen på personliga faktorer, att olika individer upplever samma situation på olika vis, eller kanske beror det på att tidigare erfarenheter av inkluderad undervisning inneburit olika väl anpassade lektioner. För att komma fram till något svar på denna fråga krävs ytterligare forskning. Denna studie syftar inte heller till att beskriva hur undervisningen bäst bedrivs för denna elevgrupp, utan att beskriva hur dessa elever idag upplever den undervisning de fått.

För alla de ungdomar som deltagit i denna studie har inkludering framstått som något av betydelse. Men till vilken grad skiljer sig något åt. För vissa är det högsta prioritet att så långt

det är möjligt få delta i undervisningen tillsammans med klassen, men åsikten att det viktigaste är att få göra något som är relevant för ämnet idrott och hälsa finns också bland informanterna. Även där ett högt värde sätts på en inkluderad undervisning nämns alternativ idrottsaktivitet skild från övriga klassen som ett bra alternativ för att lösa situationen i vissa fall. Inställningen till problemlösningar som skiljer sig allt för mycket åt från den undervisning som klasskamraterna får är alltså varierande bland deltagarna till denna studie.

Resultatet för denna studie visar också på att det i vissa aktiviteter kan vara svårt för dessa elever att hänga med på lektionen. Det kan vara många faktorer som spelar in i detta. Bland annat nämns det att klasskamraterna håller ett högre tempo i aktiviteter än vad eleven med synnedsättning klarar av att följa med i. Att elever med synnedsättning under idrottslektioner tvingats in i ett tempo högre än att de kan tillgodogöra sig färdigheter har också visats i tidigare studier (13). I olika sammanhang under intervjuerna som genomfördes för denna studie kom just tempot i aktiviteterna upp. Detta tyder på att undervisningen inte anpassats på ett lämpligt sätt för dessa elever. Att elever inkluderas i en undervisning där de inte kan vara delaktiga går också emot skollagen (14) som anger att alla elever ska ges ledning för att utifrån sina förutsättningar så långt det är möjligt uppnå utbildningens mål. Förutom detta har deltagare upplevt det tråkigt när de inkluderats i undervisningen men aktiviteten varit för svår, eller inte lämpligt anpassad, vilket har resulterat i att de, trots inkluderingen, inte känt sig delaktiga i aktiviteten. Detta har också skapat en osäkerhet hos vissa av ungdomarna. En osäkerhet som sträcker sig utanför idrottslektionerna.

Viktiga andra

Situationen under idrottslektionerna innebär alltid ett samspel med en eller flera personer. Ibland med läraren, ibland med läraren och klasskamraterna, ibland med en assistent och ibland med alla dessa personer. Det är självklart att då något görs tillsammans med andra påverkar de andras handlande utgången även för den egna personen. Detta är också något som framkommer i ungdomarnas berättelser. För dem verkar klasskamraterna ha en betydande roll för känslan under lektionen och också till viss del för hur bra det fungerar för dem att delta i olika aktiviteter. Läraren uppfattas ha det övergripande ansvaret och vara den som skapar förutsättningarna för dem på lektionen i form av planering, anpassning och utformning av lektionerna. I de fall eleven haft tillgång till en assistent tycks denne ibland till viss del ersätta läraren, och assistenten upplevs av ungdomarna ha en avgörande roll för vad de kan vara med på och även för om de alls är med på lektionen.

Att vara accepterad av klasskamraterna verkar vara av betydelse, men inte en självklarhet för dessa ungdomar. Tidigare studier (22) har visat tvetydiga resultat gällande om inkludering av barn med funktionsnedsättning i grupper med barn som inte har några funktionsnedsättningar skapar eller motverkar acceptans. Vad som däremot varit tydligt är att yngre barn har lättare för att acceptera en individ i gruppen med funktionsnedsättning än vad äldre barn har (22). Detta är kanske kunskap som kan utnyttjas för att förbättra undervisningssituationen för barn och ungdomar med synnedsättning. Är det kanske så att den acceptans som skapats i en grupp av yngre barn kvarstår även när de blir äldre? Det är en fråga som skulle behöva undersökas för att möjligen kunna förbättra förutsättningarna för barn och ungdomar med olika typer av funktionsnedsättningar att kunna vara delaktiga i idrottsaktiviteter i idrottsföreningar så väl som i skolans undervisning.

Upplevda förutsättningar

Andra människor runtomkring påverkar mycket utgången av lektionen för dessa elever. Men den personliga inställningen, motivationen och viljan verkar också ha en betydande roll. Det

går antagligen inte att helt skilja dessa faktorer åt. Uppmuntran från omgivningen påverkar säkert den inre motivationen och viljan att prova på utmanande aktiviteter.

Det är inget nytt att unga som drabbas av en synnedsättning ser problem och upplever uppgivenhet i förhållande till fysiska aktiviteter och idrott. I Tomtebodaskolans resurscenters IFs jubileumsskrift (23) berättar Bengt Lindqvist om hur han i tonåren gav upp tankarna på ett aktivt liv, till följd av en progredierande synnedsättning. I den situationen är det viktigt att även ungdomar idag får den guidning och den uppmuntran som Lindqvist även beskriver, för att komma förbi uppgivenhetens vallgrav och upptäcka att det finns möjligheter bortanför hindren de ser. Möjligheterna för ett fysiskt aktivt liv är stora även för dessa individer. Ett fysiskt aktivt liv ger också många hälsofördelar. Det är därför viktigt att hitta sätt att främja aktivitet hos dess ungdomar. I detta finns fördelar att vinna dels på det personliga planet för dessa individer, men i längden kanske även på det samhälleliga planet. Ett fysiskt aktivt liv i barn- och ungdomsåren ökar chanserna till att leva ett aktivt liv även högre upp i åren, och en del av de hälsovinster som görs i ungdomen följer med livet igenom (24). Det beräknas finnas ca 120 000 personer i Sverige som lever med en synnedsättning (5). Om möjligheter till ett fysiskt aktivt liv främjas för dessa människor främjas också hälsan hos en stor grupp av individer i Sverige.

Information och kommunikation

En dialog lärare och elev emellan, och eventuell assistent, framträder genom intervjuer och analys som något ungdomarna upplever positivt och ökat antalet meningsfulla lektioner för dem. Det är tydligt genom samtalen att välplanerade lektioner och kommunikation med läraren är något som ungdomarna önskar just för att de vill få ut något av varje lektion. I denna studie är det eleverna som anser att kommunikation med sina lärare är viktig, i Anderssons (21) studie *Man hänger helt enkelt inte med* har samma fråga berörts i intervjuer med idrottslärare som undervisar grundskoleungdomar med synnedsättning. Även här lyfts samtal med eleven både före och efter lektioner som en viktig del i att kunna optimera lektionerna och ge även dessa elever en utvecklande undervisning (21).

En annan form av kommunikation som ungdomarna berör är hur information förmedlas under lektionens gång. Att instruktioner och anvisningar under lektionen ges på ett sätt som uppfattas tydligt även för den som inte ser fullt. De gånger detta inte fungerat beskriver informanterna hur det resulterat i en tråkig lektion, osäkerhet, att de inte vetat vad de ska göra och att de inte kunnat vara delaktiga. När det har fungerat har lektionerna där emot uppfattats som roliga och meningsfulla. Det kan vara så att när dessa elever upplever instruktionerna om vad som ska göras på lektionen som tydliga stärker det deras vilja att försöka sig på uppgiften, även när den känns lite mer utmanande. Studien tyder också på att tydliga instruktioner stärker elevernas känsla av delaktighet.

Idrottsundervisningen

När informanterna talar om idrottsundervisningens utformning är anpassning ett centralt begrepp. Anpassningen kan ske på mycket skilda sätt och i olika utsträckning. Även om alla moment inte kräver anpassning för alla elever med en synnedsättning verkar det enligt denna studie som att anpassning är något som behöver finnas i åtanke vid planeringen av varje lektion. Anpassning av delar av undervisningen är något som genomgående uppfattas som nödvändigt av deltagarna för att de ska kunna vara fullt delaktiga på lektionerna. Trots det har anpassning av vissa lektioner också resulterat i negativa reaktioner hos deltagarna, vilket indikerar att ämnet anpassad undervisning är något känsligt.

Metoddiskussion

I den förundersökning som gjordes för denna studie hittades ingen tidigare studie som svarade på det syfte som denna studie har. Några få studier som besvarar frågor som kan tyckas tangera eller svara på en del av det syfte som denna studie har hittades dock. I tidigare studier har till exempel frågor besvarats gällande elever med synnedsättnings upplevda inkludering i skolidrotten (13, 21), och vilka hinder barn med synnedsättning upplever för att delta i fysiska aktiviteter (11). Unga med synnedsättning och deras förhållande och inställning till fysisk aktivitet är ett område som är relativt utforskat.

För att svara på studiens syfte – Att beskriva hur ungdomar med synnedsättning upplever den idrottsundervisning de deltagit i, valdes som metod för denna studie kvalitativ manifest innehållsanalys (15) baserad på intervjuer med gymnasieungdomar med synnedsättning. Metoden är en av de kvalitativa metoder som lämpar sig att svara på frågor som rör människors upplevelser av en händelse, en situation, eller ett visst fenomen (25). En innehållsanalys kan göras på flera sätt och det datamaterial som analyseras kan vara av olika slag (15, 25). I denna studie har en induktiv ansats valts, vilken enligt Elo och Kynga (26) är mest relevant då tidigare forskning inom ämnet är mycket begränsad.

Materialet för denna studie bestod av intervjuer med fyra gymnasieungdomar utförda individuellt. Författaren hade, då arbetet med studien inleddes, ambitionen att genomföra 6-10 intervjuer att basera studien på. Så blev det inte. Fem ungdomar som uppfyllde kriterierna för att delta i studien meddelade sitt intresse och intervju genomfördes med dessa. Till följd av tekniska problem kom studien att innehålla fyra intervjuer inkluderade i analysarbetet. Det knappa antalet informanter kan utgöra en brist för studiens giltighet. Ytterligare aspekter av hur idrottsundervisningen upplevs av ungdomar med synnedsättning kan finnas, vilka författaren gått miste om till följd av materialets omfattning. Å andra sidan är denna studie av kvalitativ karaktär och vikten av substans i innehållet och en variation hos de informanter som uppgifterna kommer från är därmed större än vikten av ett stort antal intervjuer (25, 27).

Studiens deltagare är en på samma gång homogen som heterogen grupp. Studiens inklusionskriterier sållade fram en grupp deltagare med två gemensamma karaktärsdrag: de studerar alla på gymnasienivå, och de har alla minst en måttlig synnedsättning enligt socialstyrelsens klassificering (5). Då studien syftar till att beskriva hur ungdomar med synnedsättning upplever den idrottsundervisning de deltagit i anser författaren det vara högst väsentligt att informanterna själva upplevt hur detta är. Därav kriteriet att deltagarna ska ha minst en måttlig synnedsättning. Den andra gemensamma nämnaren för informanterna, att de alla studerar på gymnasienivå, är en följd av författarens beslut att begränsa deltagarnas ålder till 15-20 år. Detta åldersspann sattes upp för att de som deltar som informanter i studien skulle berätta om upplevelser och erfarenheter som de har förhållandevis nära i tiden och som de då kan ha färsk i minnet. Variationen bland deltagarna ligger i att både män och kvinnor är representerade, de är av olika åldrar inom spannet, går i olika årskurser, på olika skolor och läser olika program. Upplevelser är också något subjektivt som är olika från person till person oberoende av yttre omständigheter. Författaren anser således att ett resultat med tillfredsställande trovärdighet är möjligt att få fram med hjälp av dessa intervjuer, även om ett större antal informanter hade varit att föredra. Med fler informanter hade troligtvis fler aspekter kommit fram och resultatet hade fått ett större djup och en större bredd.

Som datainsamlingsmetod användes individuella semistrukturerade intervjuer (16). Författarens erfarenheter av att genomföra forskningsintervjuer är små. Kvale (27) beskriver intervjuandet som ett hantverk som kräver erfarenhet för att lära sig behärska väl (27). Detta

kan ha gjort att intervjuerna allt efter arbetets gång förändrats med att författarens erfarenhet av att intervjua ökat. Efterhand som författaren genomfört intervjuer för studien har också författarens förståelse för ämnet breddats. Att den som intervjuar har kunskap i ämnet är en nödvändighet för att kunna följa upp de svar som ges i intervjun och kunna ställa relevanta följdfrågor (27). Detta kan också ha påverkat att intervjuernas utformning förändrats under arbetets gång, men är samtidigt oundvikligt då intervjuerna utförs av en och samma person.

Två provintervjuer genomfördes innan datainsamling för studien påbörjades. Provintervjuerna syftade till att pröva den intervjuguide som tagits fram. Provintervjuerna tjänade också som övningstillfälle för intervjuaren. Under provintervjuerna upptäckte författaren var i intervjuguiden följdfrågorna hade störst risk att bli slutna och kunde därmed lättare undvika sådana slutna frågor i de kommande intervjuerna. Intervjuguidens utformning gjordes öppen och några följdfrågor togs inte med i den. Detta för att författaren ville möta informanterna med en så öppen inställning som möjligt. Den korta och öppna intervjuguiden syftade till att ge informanterna ett större spelrum och låta dem leda samtalet i intervjun, samtidigt som de fem öppna frågor som fanns i guiden höll samtalet till ämne som kunde svara på studiens syfte.

Att skapa ett förtroende hos informanten för den som intervjuar påverkar hur mycket informanten vågar öppna sig och berätta om sina erfarenheter. En del i detta kan vara att ge informanten en bild av vem det är som ställer frågorna, alltså att intervjuaren berättar lite om sig själv och om syftet med intervjun (27). Författaren valde att berätta ytterst lite om sig själv innan det att intervjun startade. Detta kan, som beskrivs ovan, ha påverkat informanternas trygghetskänsla i intervjusituation negativt. Författarens förhoppning var emellertid att då informanterna inte visste så mycket om intervjuaren skulle svaren inte präglas av vad de tror förväntas av dem. Information gavs dock om studien i samband med intervjuerna, då tid och plats för intervjun bestämdes och då informanterna först hörde talas om studien. Det var information om studiens syfte och dess tillvägagångssätt, att ljudupptagning skulle ske under intervjun och hur denna skulle användas. Allt detta var informanterna väl införstådda med före det att intervjuerna påbörjades, och de hade gett sitt samtycke till detta. Att informanterna själva bestämde var intervjuerna skulle äga rum skapade å ena sidan olika förutsättningar för de olika intervjuerna. Å andra sidan kan det ge en större trygghet för informanterna i intervjusituationen att de fått möjlighet att genomföra intervjun på en för dem välkänd plats.

Författarens förståelse kan vara både en tillgång och en felkälla för resultatet av denna studie. Författarens förståelse ligger i så väl egna erfarenheter som tidigare kunskap och kunskap införskaffad genom förundersökningen för den aktuella studien. Författaren är väl medveten om att det personliga förhållande som författaren har till ämnet kan ha påverkat så väl intervjuer som tolkning av resultatet. Författaren är medveten om den problematiken och har försökt att genom hela arbetet ställa sig utanför sina egna intressen. Författaren har genom hela arbetet med studien, under förberedelser, i intervjusituationerna och under analysen, haft ambitionen att betrakta allt ur ett objektiva perspektiv. Men som Graneheim och Lundman (15) påpekar i sin studie är ett helt objektiva perspektiv på det ämne som studeras varken möjligt eller önskvärt att hålla. Istället bör förkunskapen utnyttjas till en djupare förståelse för det som studeras.

Grunden för ett trovärdigt resultat läggs redan under framställande av intervjuguide och deltagarrekrutering (15). Önskvärt för att öka tillförlitligheten och trovärdigheten är att använda sig av så kallad triangulering, det vill säga att flera personer analyserar samma material och är överens om det resultat som arbetas fram (25). Detta har gjorts i en omfattning

som innebär att författaren tagit fram resultatet i samråd med en handledare. Att materialet inte granskats av fler kan ses som en svaghet för denna studies trovärdighet. För att styrka trovärdigheten så långt det är möjligt har arbetets process beskrivits och i redovisningen av resultatet har flertalet citat ur intervjuerna tagits med. Citaten syftar till att ge en inblick och visa på ursprunget till det resultat som analysen lett fram till (15, 26). Variation bland deltagarna är också något som styrker trovärdigheten då detta ger olika perspektiv på syftet (15, 25).

Konklusion

Fysisk aktivitet gynnar ett hälsosamt liv på många sätt. Idrottsundervisningen i svenska skolor syftar bland annat till att eleverna ska ges möjlighet till, och att de ska lära sig att anpassa, fysisk aktivitet efter sin egen förmåga och sina egna förutsättningar. Detta gäller samtliga elever oavsett funktionsgrad. Denna studie baseras på intervjuer med gymnasieungdomar med synnedsättning. Fem kategorier som beskriver hur ungdomar med synnedsättning upplever skolidrotten framträdde i denna studie. 1: *Upplevelser i förhållande till klassen*. Här beskriver informanterna upplevelser både av inkludering och exkludering. Även upplevelser av osäkerhet finns. 2: *Information och kommunikation*. Valfungerande kommunikation med läraren inför och under lektionerna upplevs som viktigt. 3: *Viktiga andra*. Lärare, klasskamrater och assistent har en stor betydelse för upplevelsen av idrottsundervisningen för informanterna för denna studie. 4: *Upplevda förutsättningar*. Det är inte bara yttre faktorer som spelar in på hur idrottsundervisningen upplevs, även inre förutsättningar och den egna inställningen beskrivs ha en stor roll. 5: *Idrottsundervisningen*. Idrottsundervisningens utformning präglas bland annat av hur anpassning gjorts och om den fungerat. Vidare beskrivs hur idrottsundervisningen ibland genomförts enskilt eller uteblivit.

Denna studie ger en bild av hur gymnasieungdomar med synnedsättning upplever idrottsundervisningen i skolan. Vidare forskning krävs bland annat för att kunna svara på varför till exempel anpassning av samma slag upplevs positivt av vissa och negativt av andra. Ett annat exempel på där vidare forskning vore önskvärd är för att kunna svara på hur situationen kan förbättras för ungdomar med synnedsättning i samband med idrottsundervisningen i skolan.

Referenser

1. Widmaier E P, Raff H, Strang K T. Vander's Human Physiology. 12th ed. New Yorke: Mc Graw Hill, 2011.
2. FYSS. FYSS 2015 (Webbplats) Tillgänglig på: <http://www.fyss.se> Läst 2015-02-26
3. Kenney W L, Wilmore J H, Costill D L. Physiology of Sports and Exercise. 5th ed. Ledds: Human Kinetics, 2012
4. Socialstyrelsen. Internationell statistisk klassifikation av sjukdomar och relaterade hälsoproblem – Systematisk förteckning, svensk version 2011 (ICD-10-SE). Stockholm: Socialstyrelsen, 2010.
5. Synskadades riksförbund. Om synskador. Vem är synskadad. (webbplats) Tillgänglig på: <http://www.srf.nu/om-synskador/vem-ar-synskadad/> Läst: 2015-04-02. Senast uppdaterad: 2013-02-05.
6. Abiose A, et al. Consultation on development of standards for characterization of vision loss and visual functioning. Geneva: World health organization, 2003.
7. Colenbrander A. Visual standards - Aspects and ranges of vision loss with Emphasis on Population Surveys. Sidney: International Council of Ophthalmology, 2002.
8. Skaggs S, Hopper C. Individuals With Visual Impairments: A Review of Psychomotor Behavior. Adapted physical activity quarterly 1996;13:16-26.
9. Wagner M O, Haibach P S, Lieberman L J. Gross motor skill performance in children with and without visual impairments—Research to practice. Research in Developmental Disabilities 2013;34:3246–3252.
10. Hopkins W G, Gaeta H, Thomas A C, Hill McN P. Physical fitness of blind and sighted children. European journal of applied physiology and occupational physiology 1987;56:69-73.
11. Stuart M E, Lieberman L, Hand K E. Beliefs About Physical Activity Among Children Who Are Visually Impaired and Their Parents. Journal of visual impairment & blindness. 2006;100.
12. Skolverket. Läroplaner ämnen & kurser. Gymnasieskola. Ämne - idrott och hälsa. (webbplats) Tillgänglig på: <http://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/gymnasieutbildning/gymnasieskola/idr?tos=gy&subjectCode=idr&lang=sv> Läst 2015-01-22
13. Gräslund E, Lindqvist V. Jag ser inte vägen jag springer på, men jag känner vinden som följer mig mot mitt mål - Inkludering av elever med svår synnedsättning eller blindhet inom ämnet idrott och hälsa [Examensarbete] Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan; 2012.
14. Skollagen (SFS 2010:800) 3 kap. Västerås: Utbildningsdepartementet.
15. Graneheim U H, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. Nurse Education Today 2004;24:105–112.
16. DiCicco-Bloom B, Crabtree B F. The qualitative research interview. Medical Education 2006;40:314-321.
17. Infovoice. Forskningsmetodik. Kvalitativa metoder. Översikt. (Webbplats) Tillgänglig på: <http://www.infovoice.se/fou/> Läst 2015-04-21
18. Justesen L, Mik-Meyer N. Kvalitativa metoder: från vetenskapsteori till praktik. 1 uppl. Lund: Studentlitteratur, 2011.
19. Lag (2003:460) om etikprövning av forskning som avser människor 18§. Stockholm: Utbildningsdepartementet.

20. CODEX regler och riktlinjer för forskning. (webbplats) Tillgänglig på:
<http://www.codex.vr.se/index.shtml> Läst: 2015-03-29
21. Andersson P. Man hänger helt enkelt inte med, så enkelt är det... En studie i upplevelser av delaktighet i ämnet idrott och hälsa för sex elever med svår synnedsättning eller blindhet och deras idrottslärare [Examensarbete 15hp]
Stockholm: Specialpedagogiska institutionen; 2011.
22. Wickman K. Flickor och pojkar med funktionsnedsättning – Rättigheter och möjligheter till ett aktivt idrottsliv. I: Norberg J R, Pihlblad J. För barnets bästa. Stockholm: SISUS idrottsböcker; 2011. s. 41-59.
23. Djupenström S, et al. TRC IF 60 år. Stockholm: TRC IF, 1995.
24. Berg U. Barns behov av och rätt till fysisk aktivitet för en god häls. I: Norberg J R, Pihlblad J. För barnets bästa. Stockholm: SISUS idrottsböcker; 2011. s. 87-97.
25. Kristensson J. Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap. 1 utg. Stockholm: Natur & Kultur; 2014.
26. Elo S, Kynga H. The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing* 2008;62:107–115.
27. Kvale S, Brinkmann S. Den kvalitativa forskningsintervjun. 3 uppl. Lund: Studentlitteratur, 2014.

Intervjuguide

Innan intervjun påbörjas ges information om studien igen, nu muntligt. Information om studiens syfte, hur det kommer att gå till, att ljudupptagning sker, att det är frivilligt att vara med och att informanten får lov att avbryta intervjun utan några konsekvenser.

Samtyckesblanketten läses upp för informanten och om denne samtycker till deltagandet skrivs blanketten under innan intervjun påbörjas. Blanketten är i dubbla exemplar, ett för informanten och ett för mig som ansvarar för intervjun.

Bakgrundsfrågor

Ålder:.....

Typ av utbildningsprogram:.....

Läsår:.....

Syn:.....

Har din syn varit nedsatt under hela skolgången:.....

Intervjun

- Hur ser en typisk lektion ut i idrott och hälsa?
- Hur upplever du att lektionerna i idrott och hälsa fungerar för dig?
- Finns det något med lektionerna i idrott och hälsa som du upplever fungerar dåligt?
Om ja: Kan du ge exempel?
- Finns det något med lektionerna i idrott och hälsa som du upplever fungerar bra?
Om ja: Kan du ge exempel?
- Om du fick bestämma, hur skulle den bästa tänkbara lektionen i idrott och hälsa se ut, enligt dig?

Dessa frågor ställs till samtliga deltagare. Utöver dessa grundfrågor kan följdfrågor komma att användas för att förtydliga det som informanten berör under intervjun. Följdfrågorna blir alltså anpassade efter varje enskild intervju och varierar från intervju till intervju.



Hej!

Mitt namn är Therese Hanson. Jag läser mitt sista år på fysioterapeutprogrammet (tidigare sjukgymnastprogrammet) vid Lunds Universitet och ska nu göra en studie som kommer att ligga till grund för en kandidatuppsats. Jag undrar om ni kan hjälpa mig att komma i kontakt med personer som jag kan fråga om de vill delta i studien? Eftersom jag själv har en synnedsättning vet jag av egen erfarenhet att området som studien berör kan innebära besvär. Studiens titel är "Upplevelsen av skolidrott bland ungdomar med synnedsättning – en kvalitativ studie".

Jag söker alltså personer som vill berätta om sina erfarenheter. Detta kommer att ske i individuella intervjuer. Allt material som berör studien behandlas konfidentiellt. Jag söker ungdomar mellan 15 och 20 år som läser på gymnasiet. Jag tror att ni har personer i er organisation som är lämpliga som deltagare i denna studie.

Jag bifogar det brev som är tänkt att skickas till eventuella deltagare. Där finns mer information om hur studien kommer att gå till. Om ni vill veta något mer så hör gärna av er till mig eller min handledare!

Tack på förhand!

Med vänliga hälsningar
Therese Hanson

A handwritten signature in blue ink that reads "Therese Hanson".

Therese Hanson, fysioterapistuderande
Mail: sjg13tha@student.lu.se
Telefon: 0725150405

A handwritten signature in blue ink that reads "Ingalill Larsson".

Ingalill Larsson, leg. sjukgymnast,
universitetslektor, Dr Med.Vet.
Mail: ingalill.larsson@med.lu.se



Upplevelsen av skolidrott bland ungdomar med synnedsättning

Hej!

Jag läser fysioterapeutprogrammet vid Lunds universitet (tidigare sjukgymnastprogrammet). Det är nu dags för mig att skriva mitt examensarbete, vilket innebär att jag ska genomföra ett projekt som berör ett område inom fysioterapin. Jag har valt att undersöka hur ungdomar med synnedsättning upplever idrottsundervisningen i skolan. Som ung med synnedsättning kan olika slags hinder dyka upp i så väl skola som vardag. Till dessa hinder kan en mängd olika lösningar finnas, och hur dessa olika situationer upplevs är individuellt. Jag vill därför undersöka vilka upplevelser som kan finnas bland ungdomar med synnedsättning av att delta i idrottsundervisning.

Detta brev innehåller information om projektet och en förfrågan om att delta genom att berätta om just din erfarenhet av att delta i idrottsundervisning med en synnedsättning. Du som deltar i studien är mellan 15 och 20 år, läser på gymnasienivå och har en synskärpa som understiger 0,30 eller ett synfält <10°.

Hur går det till?

Hur kommer då denna studie att gå till? Som deltagare kommer du att vid ett tillfälle bli intervjuad kring hur du upplever/upplevt att delta i idrottsundervisning i skolan. Om du är intresserad av att delta bestämmer vi gemensamt en plats och tidpunkt för intervjun som tar ca 30-60 min. För att minska risken att något som sägs i intervjun förvrängs under arbetets gång kommer intervjuerna att bandas. Allt material kopplat till projektet, så som t.ex. denna inspelning och vilka personer som deltar, behandlas konfidentiellt. Detta innebär bland annat att det bara är jag som genomför intervjun som kommer att ha tillgång till inspelningen och ingen annan kommer att höra den. Med hjälp av inspelningen kommer sedan intervjuerna att skrivas ut ordagrant och det är detta textmaterial som används i projektet. I text-versionen av intervjun kommer varken namn på personer eller platser att finnas med. Förutom jag som genomför intervjuerna kommer ingen att läsa dem i sin helhet. I den slutliga rapporten av projektet kommer kortare citat ur intervjuerna att användas men då på ett sådant sätt att ingen ska kunna känna igen och koppla samman det med någon person. Varken någon som nämns i citatet eller med den som sagt det. Det är endast jag som genomför projektet som kommer att veta vilka som deltagit. Ingen annan kommer att få några uppgifter om deltagarna, och så fort projektet är avslutat och rapporten färdigställd kommer intervjumaterialet att förstöras.

Frivilligt deltagande

Det är helt frivilligt att delta. Om du påbörjar deltagande men av någon anledning vill hoppa av är det helt fritt att göra det när som helst fram till och under intervjun, och ingen förklaring behöver ges till detta.

Har du frågor?

Om du har några frågor eller funderingar så är det bara att höra av dig till mig eller min handledare. Vi svarar gärna! Våra kontaktuppgifter hittar du längst ner på sidan.

Vill du vara med?

Vill du vara med i denna studie och dela med dig av dina erfarenheter av idrottsundervisning? Skicka ett mail eller ring till mig. Om fler är intresserade av att delta än jag har möjlighet att ta med blir jag tvungen att göra ett urval. Urvalet kommer i så fall att göras på ett sätt som eftersträvar en så stor variation som möjligt. Jag hör av mig till alla som anmäler sitt intresse av att delta. För de som kommer med i studien så bestämmer vi tillsammans ett tillfälle för intervjun.

Med vänliga hälsningar
Therese Hanson

Therese Hanson, fysioterapistuderande
Mail: sjg13tha@student.lu.se
Telefon: 0725150405

Ingalill Larsson, leg. sjukgymnast,
universitetslektor, Dr.med.vet.
Mail: ingalill.larsson@med.lu.se



Samtyckesblankett

Upplevelsen av skolidrott bland ungdomar med synnedsättning - en kvalitativ studie

Jag har tagit del av information kring studien såväl muntligt som skriftligt. Jag har läst informationen "Upplevelsen av skolidrott bland ungdomar med synnedsättning" och fått möjlighet att ställa de frågor jag har kring studien. Jag är medveten om att mitt deltagande i studien är frivilligt och att jag får lov att avbryta mitt deltagande fram till och under intervjun utan att någon förklaring behöver ges till detta. Jag är medveten om att ljudupptagning av intervjun sker. Jag är även medveten om att citat ur intervjun kommer att användas i rapporten för studien.

Jag samtycker härmed till mitt deltagande i studien "Upplevelsen av skolidrott bland ungdomar med synnedsättning – en kvalitativ studie"

Ort Datum

Ort Datum

Namnteckning, deltagare

Namnteckning, intervjuansvarig

Namnförtydligande, deltagare

Namnförtydligande, intervjuansvarig

Kontaktuppgifter, intervjuansvarig:
Therese Hanson
Mail: sjg13tha@student.lu.se
Telefon: 0725150405