



Malmö högskola
Lärarytbildningen
Idrottsvetenskap

Examensarbete
15 högskolepoäng

Motivation för aktivt deltagande i idrott och hälsa

Motivation for an Active Participation in Physical Education

Andreas Persson
Karolina Persson

Lärarexamen 270hp
Idrott och fysisk bildning
2010-01-11

Examinator: Ingegerd Ericsson

Handledare: Mikael Londos

Abstrakt

Syftet med studien var att undersöka vilka motivationsfaktorer som påverkar elever i årskurs nio att delta aktivt respektive inte delta aktivt i idrott och hälsa. Dessutom undersöktes hur idrottslärarna motiverar sina elever så att de deltar i idrottsundervisningen. Studien hade sin teoretiska utgångspunkt i Vallerands motivationsmodell (Vallerand & Ratelle, 2004), men även annan relevant forskning inom området har haft betydelse för den teori som resultaten i studien har kopplats till. Valet av metod var intervjuer av sex idrottslärare och med de intervjuresultaten som grund utformade vi en enkät till elever i årskurs nio på tre olika skolor angående deras motivationsfaktorer till att delta aktivt respektive inte delta aktivt i idrott och hälsa. I studien medverkade totalt 164 elever i årskurs nio. Urvalet gjordes genom att vi valde dessa tre skolor som vi tidigare varit i kontakt med på något sätt och där var det slumpen som avgjorde vilka deltagarna i studien blev. Resultaten visade att det fanns flera faktorer som påverkar elever i årskurs nio och deras aktiva deltagande i idrott och hälsa. Dessa faktorer har en påverkan både på elevernas inre samt yttre motivation. De huvudsakliga motivationsfaktorerna till att eleverna deltar i idrott och hälsa visade sig vara betyg och att idrott och hälsa upplevs som ett roligt ämne. De elever som inte deltar aktivt har en typ av motivation som kallas för amotivation, vilket innebär en brist på motivation. Resultaten visade även att eleverna dels motiverar sig själva, men även att de blir motiverade av andra personer i sin omgivning, genom framförallt uppmuntran och positiv feedback. Vår slutsats var att det är en mängd olika faktorer som motiverar elever i årskurs nio att delta i idrott och hälsa, samt att idrottsläraren har en viktig roll i att motivera sina elever till ett aktivt deltagande i idrottsundervisningen.

Nyckelord: Motivation, aktivt deltagande, idrott och hälsa, motivationsfaktorer, elever.

Abstract

The aim with the study was to examine which motivation factors that influence students in class nine to participate actively and not to participate actively in physical education (P.E). Moreover, there was interest of examining how the P.E teachers motivate their students so that they participate in the sport education. The study had its theoretical starting point in Vallerand's motivation model (Vallerand & Ratelle, 2004), but also other relevant research within the area has been of importance for the theory that the results in the study have been linked to. The choice of method was that we used the interviews of six P.E teachers and with those interview results as ground we formulated a questionnaire to students in class nine on three different schools concerning their motivation factors to participating actively and not to participate actively in physical education. 164 students in class nine participated in the study altogether. The results showed that there were several factors that influence students in class nine and their active participation in physical education. These factors have an impact both on the students' intrinsic and extrinsic motivation. The main motivation factors for the reason that students participate in physical education was to be the grades and that physical education is experienced as an enjoyable schoolsubject. The students that did not participate actively have a type of motivation called amotivation, which means a deficiency in motivation. The results also showed that the students partly motivate themselves, but also that they become motivated because of other persons in their environment, specifically by encouraging and positive feedback. Our conclusion was that there is an amount of different factors that motivate students in class nine to participate in physical education, and also that the P.E teacher has an important role in motivating the students to an active participation in physical education.

Keywords: Motivation, active participation, physical education, motivation factors, students.

Innehållsförteckning

1 Inledning	7
1.1 Bakgrund	7
1.2 Definitioner av motivation	7
1.3 Syfte.....	8
1.4 Frågeställningar	8
1.5 Tre typer av motivation	9
1.5.1 Inre motivation	9
1.5.2 Yttre motivation	9
1.5.3 Amotivation	10
2 Tidigare forskning om motivationens betydelse.....	11
2.1 Teori	11
2.2 Tidigare forskning	13
2.3 Summering	16
3 Vallerands motivationsmodell.....	17
3.1 Inre motivation enligt Vallerands motivationsmodell.....	18
3.2 Yttre motivation enligt Vallerands motivationsmodell.....	19
3.3 Amotivation enligt Vallerands motivationsmodell	20
3.4 Summering	21
4 Metod.....	23
4.1 Metodval.....	23
4.2 Urval och undersökningsgrupp	25
4.3 Tillvägagångssätt.....	26
4.4 Tillförlitlighetsaspekter	28
4.5 Etiska aspekter.....	29
4.6 Analys.....	31
5 Resultat och analys.....	33
5.1 Resultat av intervjuerna.....	33
5.1.1 Inre motivation utifrån intervjuerna	33
5.1.2 Yttre motivation utifrån intervjuerna	34
5.1.3 Amotivation utifrån intervjuerna.....	36

5.2 Resultat av enkäterna.....	37
5.2.1 Inre motivation utifrån enkäten.....	37
5.2.2 Yttre motivation utifrån enkäten.....	39
5.2.3 Amotivation utifrån enkäten.....	42
5.2.4 Analys av signifikanta samband och skillnader	43
6 Diskussion	45
6.1 Kritisk metoddiskussion	52
6.2 Framtida forskning	53
6.3 Avslutande resonemang	53
7 Referenslista.....	55
 Bilagor.....	 (1-2)

1 Inledning

1.1 Bakgrund

Denna studie som vi genomförde under höstterminen 2009 hade till stor del sitt ursprung från erfarenheter på den verksamhetsförlagda tiden vi genomfört. Den verksamhetsförlagda tiden är den tid då de som utbildar sig till lärare praktiserar på en specifik skola under sin lärarutbildning. Där har vi upptäckt att det på idrottslektionerna alltid var ett antal elever som var närvarande, men som inte deltog i undervisningen på grund av att de inte var ombytt eller hade andra anledningar till att inte delta. Larsson (2004a) har gjort en undersökning där det framkom att två procent av eleverna i hans studie ansåg att ämnet idrott och hälsa var mindre viktigare än andra skolämnen. Vi har upplevt under vår praktik att en större andel än två procent inte deltar aktivt i idrottsundervisningen, därför var det resultatet intressant för vår studie. Denna grupp av elever, som inte deltog aktivt på idrottsundervisningen, bestod av olika personer från gång till gång, men några elever tillhörde ständigt denna grupp. Detta var ett problem, enligt vår syn att se på det, eftersom grundskolan är en obligatorisk skolform där eleverna har skolplikt tills vårterminens utgång det år de fyller 16 år (Skolverket, 2009). Är de närvarande, men inte regelbundet deltagande på idrottsundervisningen, medför det att det blir svårare för idrottsläraren att bedöma och betygsätta deras kunskaper i idrott och hälsa. Detta grundar sig på att i grundskolans *Underlag för bedömning och betygsättning* anges det att bland annat det som sker på lektionerna liksom närvaro och god ordning, oftast är förutsättningar och medel för att eleverna ska kunna tillgodogöra sig och utveckla det kunnande som inkluderas i ämnet (Skolverket, 2006). Med anledning av detta har vi valt att genomföra vår studie, och undersöka med hjälp av intervjuer och enkäter, vilka motivationsfaktorer hos eleverna som gör att de deltar eller inte deltar aktivt på idrottslektionerna.

1.2 Definitioner av motivation

Det har framkommit av forskning genom historien att motivation består av tre samverkande faktorer. Den första faktorn innebär att motivation ses som en inre faktor. Detta innebär att det är något som sätter igång beteendet eller handlandet. Drivkraft är ett begrepp som kan sägas

sammanfatta detta. Det händer ofta att det sätts likhetstecken mellan motivation och denna drivkraft, men allt kan inte förklaras av drivkraften eftersom drivkraften måste ställas i relation till något mål. En person kan vara motiverad för en del saker, men inte för andra. Den andra faktorn av motivation är att det finns en strävan efter ett mål hos individen, det vill säga att handlandet är riktat mot något. Exempel på mål är yttre mål och belöningar som höga betyg, pengar och ”status”. Andra exempel är inre mål som glädje, känsla av självförverkligande och stolthet (Jenner, 2004). Från ett socialt-kognitivt perspektiv kan motivation generellt sett sägas vara ”motorn eller drivkraften” som gör det möjligt för en person att ”agera”, och det kan definieras som en aktiv process som involverar mål och kräver aktivitet (Lodewyk, Gammage & Sullivan, 2009).

Forskare har kommit fram till att yttre respektive inre mål påverkar beteendet på olika sätt. I skolans värld kan det ses som i form av om fokus ligger på yttre mål, om det exempelvis endast är betyg som räknas så blir personen genom sitt studerande inriktad på att skaffa sig de kunskaper som belönas i form av höga betyg. Detta innebär att inre mål, som exempelvis att få aha-upplevelser och intellektuell tillfredsställelse får mindre betydelse. Den tredje faktorn är att det finns en växelverkan mellan individens drivkraft och mål, som hänger samman med individens självförtroende och om målen uppnås eller inte. Själva motivationsprocessen påverkas också av individfaktorer, till exempel personlighetsdrag och värderingar, samt sociala faktorer, till exempel relationer, roller och andras förväntningar (Jenner, 2004).

1.3 Syfte

Syftet med studien var att undersöka vilka motivationsfaktorer som påverkar elever i årskurs nio att delta aktivt respektive inte delta aktivt i idrottsundervisningen.

1.4 Frågeställningar

De frågeställningar som vi har valt att utgå ifrån i vår studie är: Vilken/vilka är anledningarna till att eleverna inte är motiverade att delta? Vilka är den/de största motivationsfaktorerna till att eleverna är motiverade att delta? Hur motiverar idrottslärarna sina elever att delta i idrottsundervisningen? Vilken faktor/anledning är den största till att eleverna inte deltar i idrottsundervisningen?

1.5 Tre typer av motivation

1.5.1 Inre motivation

Hassmén med flera (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003) beskriver tre typer av inre motivation. Den första är att personen deltar i en aktivitet för att uppnå tillfredsställelsen och nöjet med att lära sig ny kunskap. I skolan kan detta till exempel vara när eleverna får utöva aktiviteter som de inte provat på förut. Inre motivation kan även vara att man deltar i en aktivitet för att man vill försöka uppnå något eftersträvansvärt och vill överträffa sig själv jämfört med det man tidigare presterat. Ett exempel kan vara att en elev som är ganska duktig på aerobics med lite mer övning blir ännu bättre och utvecklar fler steg och kombinationsövningar. Den tredje delen av inre motivation handlar om att man ska delta i idrottsaktiviteter för att uppleva en positiv stimulans. Ett exempel är när en elev tycker det är roligt att springa och verkligen får en positiv upplevelse av sin uthållighet, styrka och känslan av att springa. Individer med inre motivation tenderar även att anstränga sig mer och de uppvisar en högre grad av självförtroende för att börja och fortsätta motionera och delta i idrottsaktiviteter (a.a.). Den inre och yttre motivationen är två relativt enkla sätt som en idrottarens motivation kan förklaras av. Inre motivation innebär att motivationen kommer inne ifrån utövaren själv, vilket betyder att det centrala är att personen utövar sin idrott frivilligt och lustfyllt, där speciellt känslan av glädje, meningsfullhet och kompetens skapar motivationen (Møller & Thomsen Langagergaard, 2006).

1.5.2 Yttre motivation

Yttre motivation kan däremot delas in i fyra delar, nämligen yttre reglering, introjicerad reglering, identifierad reglering och integrerad reglering. Den yttre regleringen har fokus på beteenden som motiveras och regleras av yttre medel som belöningar och begränsningar. I skolämnet idrott och hälsa är denna kanske inte den mest utmärkande då den handlar om att en person kommer till en träning för att bli uttagen till nästkommande match. Detta är inget som förekommer i idrottsundervisningen. Introjicerad reglering passar något bättre in på idrottsundervisningen i skolan eftersom handlingen inte är helt självvald utifrån individen själv, utan eleven kommer och deltar på idrotten då han eller hon möjligtvis annars skulle få skuld känslor. Den tredje delen av yttre motivation är som nämnts ovan identifierad reglering, och den innebär att eleven har ett beteende som är självvalt. Detta beteende ses som ett viktigt beteende och har stort värde hos den enskilda individen, och beteendet väljs trots att individen

inte upplever den valda aktiviteten som något positivt i sig. Ett exempel på det i samband med idrott och hälsa är när eleven till exempel börjar löpträna för att förbättra sin kondition och allmänna hälsa trots att löpträning inte är något som han eller hon är förtjust i. Den sista delen kallas för integrerad reglering och den betyder att individen väljer en aktivitet på ett naturligt sätt och som stämmer väl överens med hur individen är. I samband med idrott och hälsa kan det till exempel vara att en elev väljer att avstå från sena kvällar och lägger sig tidigt för att kroppen ska kunna få bra med sömn varje natt med hänsyn till att eleven vill få så goda förutsättningar som möjligt för att förbättra kroppens hälsa (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003). Yttre motivation innebär att motivationen kommer utifrån den omkringliggande miljön, i form av belöning och bekräftelse. Både den yttre miljöns positiva samt negativa faktorer motiverar idrottsutövaren (Møller & Thomsen Langagergaard, 2006).

1.5.3 Amotivation

Det finns ett tredje centralt begrepp som har med motivation att göra och det är amotivation (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003). Amotivation kan delas in i fyra delar, och de består av att individen upplever amotivation på grund av en upplevd brist på kapacitet och förmåga, eller att individen redan på förhand får för sig att den tänkta strategin inte kommer att leda till de resultat som önskas. Amotivation kan också vara att individen upplever en viss aktivitet som alltför krävande för att han eller hon vill engagera sig i det, eller att individen känner hjälplöshet och brist på kontroll i samband med en viss aktivitet.

2 Tidigare forskning om motivationens betydelse

Detta kapitel går in på teori och tidigare forskning inom området kring motivationens betydelse, vilket presenteras här nedan. Dessutom ges en motivering till varför vi valt att utgå ifrån Vallerands motivationsmodell som teoretisk utgångspunkt i vår studie.

2.1 Teori

För att förstå motivationsbegreppet inom idrotten, kan motivation ses som en av tre grundläggande förutsättningar för mänskligt beteende. De två andra begreppen är kognition och emotion. Kognition handlar om den kunskap vi har. Motivation handlar om de avsikter och mål som en person försöker uppnå, medan emotion handlar om de känslor en person upplever. Inom idrottspsykologin ser man motivationsbegreppet ur två olika perspektiv, det ena är ett individperspektiv med fokus på interna faktorer, där huvudfokus ligger på individens motiv att t.ex. idrotta. Dessa motiv påverkar exempelvis känslan av kompetens och självuppfattning. Det andra individperspektivet har fokus på externa faktorer, där huvudfokus ligger på miljöns betydelse för motivationen, till exempel hur föräldrar kan göra för att stötta sina barn (Møller & Thomsen Langagergaard, 2006).

Inre motivation är starkt förknippat med forskarna Ryan och Deci (2004). Enligt dessa två forskare grundas inre motivation ur människors behov av kompetens samt självbestämmande, vilket leder till en mängd olika typer av beteende som samtliga syftar till att uppleva att man "klarar sig själv" och "kan själv". I samband med begreppet inre motivation tillhör även känslor av intresse, glädje och upprymdhet. För att dessa behov som är kopplade till inre motivation ska uppfyllas, måste uppgiften innebära en viss utmaning (a.a.). Yttre motivation däremot är enligt logiken sådan som inte kommer från individen själv. Några exempel på ord som har anknytning till yttre motivation är belöningar, tvång och sociala normer. De sociala behoven är det mer otydligt till vilken motivation de tillhör (Ahl, 2004).

Aaron Antonovsky har skapat ett centralt begrepp som kallas för KASAM. Detta begrepp innebär en "känsla av sammanhang". De tre grundläggande komponenterna är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. I begreppet ingår det även delar som känsla av värde, samhörighet, sammanhang, struktur och mening. Känslan av värde betyder att en person ska känna ett värde som människa i olika sammanhang. Känslan av samhörighet är också ett

grundläggande behov. Samhörighet kan till exempel vara när vi upplever en gemenskap och är en del av den gemenskapen. Utan denna samhörighet finns det en risk att personens självkänsla kommer att minska. Känslan av sammanhang och struktur är viktigt på så sätt att vi som personer behöver känna att saker och ting har ett sammanhang och det i sin tur hjälper till att strukturera upp tillvaron. Den sista delen, känslan av mening, innebär att något ska vara meningsfullt för att det ska upplevas som något positivt. Några exempel på när saker är meningsfulla är när en person utvecklar sina förmågor eller när en person upplever samhörighet som något meningsfullt (Antonovsky, 2005).

Det finns ett interaktionellt perspektiv på motivationsbegreppet, detta begrepp innebär att den inre och yttre motivationen ska ses som två begrepp som kompletterar varandra. Detta innebär ur detta perspektiv att personen därför är både inre och yttre motiverad, men var fokus ligger mest är individuellt. Den motivation som har vist sig vara den starkaste är den inre motivationen, detta tack vare att den skapar ett intresse för idrotten i sig själv. Ett bra och effektivt sett att förbättra den inre motivationen är att försöka öka kompetensen och skapa meningsfullhet (Møller & Thomsen Langagergaard, 2006).

Begreppet mål har under lång tid använts som en betydelse för motivation. I vissa fall har mål till och med varit en definition av begreppet motivation. Mitchell definierar motivation som de psykologiska processer som orsakar vägen en person frivilligt tar för att uppnå ett visst mål. Två andra forskare, Phares och Chaplin, definierar motivation som den drivkraft som finns inom oss som aktiverar vårt beteende, och som riktar in det mot ett visst mål. Skapandet av ett mål har en central roll i motivations-vetenskapen, och det anses ha en generell innebörd i form av något som är involverat i ett visst beteende hos en person (Gardner & Shah, 2008).

Forskarna Abott och Collins (2004) pekar framförallt på motivation och strategi för lärande som två oerhört viktiga delar för att få kunskap. En idrottsutövare ska dels ha hög motivation och vilja att träna mycket för att uppnå sina mål, och dels vara bra på att lära sig nya saker (Eiberg Hansen, 2006). En viktig del av motivationen som hör ihop med att uppnå något hänger samman med en individs tro på att uppnå ett särskilt mål inom ett för individen viktigt område, samt denna individs intresse för lärande inom detta särskilda område (Abott & Collins, 2004). Att vara målinriktad är en annan viktig del av motivation enligt forskarna Pintrich och Schrauben (Schunk & Meece, 1992). Enligt dem förmedlar denna typ av målinriktning generella avsikter för studier där målinriktningen möjligtvis kan vara en

avgörande orsak till användandet av en särskild strategisk process som möjliggör att målet kan uppnås. Två typer av målinriktning finns, nämligen inre respektive yttre målinriktning, där inre beskriver lärande och användandet av kunskaper, medan yttre gäller prestation.

2.2 Tidigare forskning

I en studie som har gjorts på sex klasser i årskurs fem, visades det sig att 39 procent av eleverna tycker att idrott och hälsa är viktigare än andra ämnen medan två procent av eleverna tycker att ämnet är mindre viktigt än övriga ämnen som tidigare nämnts (Larsson, 2004a). Larsson menar att elevernas sätt att tänka kring idrott och hälsa, samt övriga praktiskt-estetiska ämnen, är att de anser att ämnet är bra för fysisk aktivering och rörelse, men att ämnet inte har något direkt kunskapsobjekt. Detta menar Larsson att eleverna lär sig när de har de olika ämnena i skolan (a.a.).

Ntoumanis har i studier kommit fram till att personer som till exempel är missnöjda med sin kropp, har negativ erfarenhet av idrott, uppfattar sig själv ha en låg förmåga, lär sig i en miljö som generellt sett är tävlingsinriktad, samt upplever en social press som faktorer som leder till oro i samband med idrott och hälsa. Dessa faktorer kan i ett långsiktigt perspektiv ha en negativ påverkan på hur pass aktiva individerna är. Studenter som upplever låg självverkan och stor oro i idrott och hälsa, tenderar att vara mindre motiverade att vilja höja sin nivå av fysisk aktivitet under skoltiden (Lodewyk, Gammage & Sullivan, 2009).

Det mest centrala motivet för barn och ungdomars idrottande är att det ska vara kul. Det kan vara mycket enkelt, men poängen är att upplevelsen och känslan av att det ska vara kul, emotionellt är förankrad i glädje. Att uppleva glädje är en grundläggande del av livet och upplevs som meningsfullt av idrottare. Glädje är en viktig känsla, som gör att idrottaren kan utnyttja sina resurser och prestera optimalt och kan därmed anses som en grundläggande och det mest avgörande motivet för att delta i idrott (Møller & Thomsen Langagergaard, 2006). Detta kan sättas i kontrast mot vad Larsson (2004a) kom fram till i sin studie, att eleverna anser att idrott och hälsa är bra för fysisk aktivering och rörelse, men inte för kunskap. För att eleverna ska kunna prestera optimalt och delta aktivt i idrottsundervisningen är det viktigt att de känner glädje, och gör de det ökar deras chanser till att de erhåller kunskaper i ämnet.

Det har gjorts en studie på 625 stycken 14-18 åringar i vilken det har studerats både verbal och icke-verbal feedback från lärarna och dess betydelse för elevernas inre motivation. Resultaten i denna studie indikerade att eleverna, efter att de fått uppmärksamhet medvetenhet angående deras prestation, upplevde att positiv generell feedback var den starkaste orsaken till elevernas inre motivation i idrott och hälsa. Icke-verbal feedback visade sig å andra sidan inte bidra med några skillnader i motivationen. Resultatet styrkte tidigare studier som gjorts inom ämnet, att en hög frekvens av uppmärksam positiv och informell feedback är relaterad till höga nivåer av inre motivation (Hagger & Chatzisarantis, 2007).

En studie har visat att i ämnet idrott och hälsa är deltagandet i undervisningen mer tydligt med ombyte och närvaro i den kroppsliga aktiviteten jämfört med de mer teoretiska lektionerna. Hur kan man få eleverna att aktivt delta på idrottslektionerna, samt hur når man de elever som inte "gillar" ämnet? Alla lärare svarar i en intervju att de lägger ner mycket tid till att prata enskilt med de elever som inte deltar i undervisningen. Två av de intervjuade lärarna lyfter fram betyg eller utvärdering i denna diskussion medan övriga inte gör det (Meckbach, 2004). Meckbachs tolkning är att lärarna i studien måste motivera, uppmuntra samt nå sina elever. Hennes åsikt är också att det krävs att lärarna planerar för att individualisera i ämnet idrott och hälsa (a.a.). Vi var ute efter hur eleverna kan motiveras att delta aktivt på idrotten, och därför var dessa tankar kring detta intressanta för vår studie.

I en undersökning ingick bland annat tio högmotiverade elever som författaren fokuserade extra på. Dessa elever har gemensamt att de tycker om att vara koncentrerade i alla möjliga situationer både i skolan och utanför densamma. Eleverna menar att de är tvungna till att koncentrera sig även de gånger de inte tycker en viss aktivitet är rolig, eftersom aktiviteten i sig kräver att personen har full koncentration. Att aktiviteten medför en viss yttre press gör att dessa prestationsbenägna elever fokuserar på uppgiften trots att de egentligen inte är förtjust i den. Ett exempel kan vara att en elev koncentrerar sig och gör sitt allra bästa på en idrottslektion trots att idrott inte är deras favoritämne (Arnegård, 2006).

Högmotiverade elever är mer uppmärksamma på sin lärandeprocess jämfört med vad lågmotiverade elever är. En elev kan lära sig självkontroll som en kognitiv process, men om eleven förblir ouppmärksam när det gäller deras motivation kopplat till feedbacken de får, så är det osannolikt att deras självkontroll ökar deras lärande. Elever som är motiverade att välja

en uppgift när de får möjlighet, visar på en större progression än en omotiverad elev (Schunk & Zimmerman, 2008).

Angående om ifall yttre eller inre belöningar är mest lämpade för att motivera människor finns det olika uppfattningar. Det finns ingen garanti att mer av båda formerna av belöning leder till ett bättre resultat. Inre motivation är bäst för den enskilde individen eftersom den leder till ökat lärande, bättre hälsa och ökad kreativitet. Det händer dock att yttre belöningar har större verkan än de inre belöningarna. Det finns forskare som har en tanke om att det inte går att avgöra ifall yttre belöningar är bra eller mindre bra generellt sett. Resultaten som forskarna har kommit fram till har visat att det beror på situationen, belöningen i sig och på vem som ger eller tar emot belöningen, om den är bra eller mindre bra. Även individuella skillnader förekommer enligt forskarna (Ahl, 2004).

Tidigare forskning har visat att motivationens fokus är förknippad med idrottens utveckling. I förpuberteten har det visat sig att barns inre motivationsfaktor är viktigare än den yttre. När barnen kommer in i puberteten utvecklar de en förmåga till abstrakt tänkande, vilket har sin konsekvens i att den yttre miljön får en allt mer central roll för motivationen. Detta innebär att de yttre motivationsfaktorerna blir mer betydelsefulla för personer under och efter puberteten jämfört med före (Møller & Thomsen Langagergaard, 2006). De deltagande eleverna i vår studie är just i 15-års åldern vilket innebär att de är mitt i puberteten.

I en allmän undersökning i skolan som helhet framkom att de lågmotiverade eleverna hellre hade velat göra andra aktiviteter och moment på lektionerna än de moment som genomfördes. De skolämnen som dessa elever trots detta upplever som positiva är ämnena bild, slöjd samt idrott och hälsa (Arnegård, 2006). Motivation kan ändras med tiden beroende på om den blir tillfredsställd eller inte. Det finns en teori om att tillfredsställelse ökar en persons motivation, medan bristfällig tillfredsställelse tvärtom försvagar individens motivation. Denna teori går emot vad den traditionella teorin säger, nämligen att tillfredsställelse minskar drivkraften och motivationen med tiden. I ett kort perspektiv kommer en person som uppnår tillfredsställelse att få försvagad drivkraft. Däremot i ett längre perspektiv så kommer tillfredsställelse att försäkra att när drivkraften kommer tillbaka igen så kommer den att göra det som en ännu större drivkraft (Gardner & Shah, 2008).

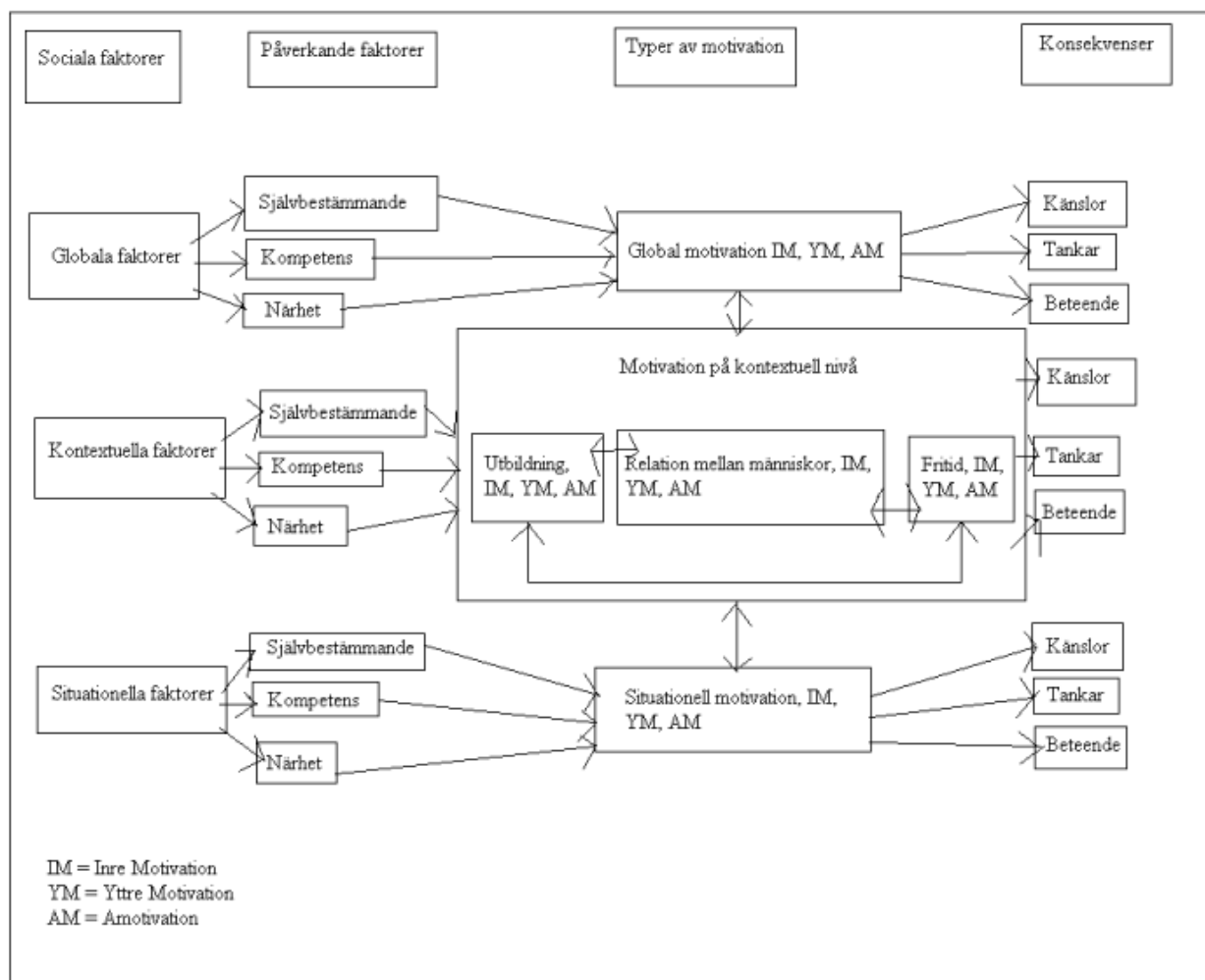
För att höja en persons motivation finns det ett antal strategier som det går att använda. Att en person har låg motivation beror inte enbart på personen i fråga, utan även på andra personer i personens omgivning, som till exempel läraren eller andra personer som försöker höja personens motivation. Det händer ofta att den som motiverar, läraren i skolsammanhang till exempel, ofta lägger över skulden på den enskilda personen för att han eller hon misslyckas med sina mål. Att en person har låg motivation kan vara ett svaghetstecken på att den som motiverar använder sig av en felaktig strategi. För att en elev som inte deltar aktivt på idrottslektionerna, i framtiden ska göra det, behöver han eller hon förändra sitt beteende (Faskunger, 2001). Miller och Rollnick (2002) har tagit fram åtta viktiga strategier som kan höja en persons motivation. Dessa strategier är att ge information och råd, skapa valmöjligheter, få bort hinder eller spärrar till fysisk aktivitet, minska begäret för inaktivitet, ge feedback, visa empati, inta en hjälpsamt attityd samt fastställande av mål. Vissa av dessa strategier lämpar sig bättre i skolan än vissa andra.

2.3 Summering

Efter att vi studerat tidigare forskning om motivationens innebörd har vi blivit medvetna om att det finns ett antal teorier och tankar om motivationens betydelse för personers medvetna och omedvetna val. Dessa val påverkas av personens motivation för en specifik sak. Vallerands motivationsmodell, som presenteras i nästa kapitel, har vi valt att använda oss av som teoretisk utgångspunkt i vår studie. Detta motiveras av att den, precis som annan forskning vi redogjort för, delar in motivation i de tre delarna inre och yttre motivation, samt amotivation, vilket vi ansåg var passande för vår studie.

3 Vallerands motivationsmodell

Vallerand (Vallerand & Ratelle, 2004) har tagit fram en hierarkisk motivationsmodell (se figur 1) som beskriver motivation på tre nivåer, nämligen den globala nivån, den kontextuella nivån samt den situationsanpassade nivån. De tre definitionerna av motivation finns samtliga på dessa tre nivåer i olika sammanhang. På den globala nivån beskrivs hur individen interagerar med omgivningen. Den kontextuella nivån handlar om den motivation en individ har när en viss typ av aktivitet eller område är i fokus, som till exempel idrott, arbete eller utbildning. Den kontextuella motivationen beskriver den mest fundamentala motivationen en individ har i en given kontext. Denna motivation kan dock variera mycket beroende på i vilket skede av livet en individ är i. Den situationsanpassade nivån handlar om den motivation en individ känner när han eller hon är aktiv i en viss aktivitet. Den typen av motivation är mer som en ”här och nu” motivation (a.a.).



Figur 1. Vallerands motivationsmodell fritt tolkad utifrån Vallerand & Ratelle (2004).

Motivation kan delas in i tre områden enligt Vallerand, och de är inre motivation, yttre motivation samt amotivation. Enligt Vallerands teori är grunden till en idrottande persons motivation, och att han eller hon väljer att delta i en idrottsaktivitet eller fortsätter att anstränga sig för att vilja fortsätta med en viss aktivitet, att personens deltagande avgörs utifrån ett självbestämmande agerande. Vallerand har tagit fram sin motivationsmodell med anledning av att han hoppas att den ska leda till en större förståelse för motivationen kopplad till idrottsutövande (Vallerand & Ratelle, 2004).

Ryan och Deci (2004) är av åsikten att kombinationen av olika typer av motivation som individer har, har en inverkan på varför en individ väljer att delta i något eller inte. Vallerand, bland flera, har tagit fram ett index av självbestämmande för att se motivationen utifrån det indexet. Det indexet kallas för Self-Determination-Index (SDI), och med hjälp av det fås det fram ett värde på självbestämmande- respektive icke-självbestämmande motivation. Tidigare forskning har resulterat i att studenter med högre SDI-värde har mer positiva erfarenheter av idrott och hälsa, de är mer fysiskt aktiva både inom som utanför skolan, samt att de har en större intention av att delta i frivillig fysisk aktivitet.

3.1 Inre motivation enligt Vallerands motivationsmodell

Den mest självbestämmande delen av motivationen kallas för inre motivation, vilken Vallerand beskriver som motivationen att delta i en aktivitet för nöjet man känner med aktiviteten i sig själv (Kipp & Amorose, 2008). Enligt Vallerand och Rousseau (2001) finns det tre typer av inre motivation vilka är inre motivation som handlar om det engagemang en person lägger ner för en aktivitet och det nöje personen känner av att lära sig något, den inre motivation som hänvisar till den lyckan en person känner när han eller hon har strävat efter att uppnå ett visst mål, samt den inre motivation som handlar om när en person upplever tillfredsställelse av att de har engagerat sig i ett agerande som resulterar i något positivt.

Positiv feedback som handlar om en persons kompetens är också en viktig komponent för en idrottande persons inre motivation. Faktum är att positiv feedback i relation till ingen feedback alls har en positiv inverkan på inre motivation hos unga vuxna. Positiv feedback höjer en persons uppfattning om deras egen kompetens, vilket i sin tur höjer deras inre motivation (Mageau & Vallerand, 2003).

Vallerand och Losier (1999) har en teori om att anledningen till att idrottare engagerar sig i sin idrott, utifrån deras motivation, kan påverka hur de utför själva idrotten i samband med till exempel regler och sportsmannaanda. Det påstås att idrottare som är motiverade av sin inre motivation beter sig huvudsakligen utifrån deras sanna jag. De strävar efter tre saker, nämligen att uppnå tillfredsställelse i deras psykologiska kompetensbehov så att de kan agera effektivt, de strävar efter att uppnå tillfredsställelse i sin autonomitet så att de kan ha en känsla av personligt initiativ, samt att de strävar efter att hög grad av att kunna fungera ihop med andra personer. För denna typ av idrottare är nöjet med deras idrottsutövande att de försöker förbättra sig, följa reglerna, följa sina värderingar, försöka nå de uppsatta målen samt att kunna samarbeta med andra inom deras idrott. Vallerands studier har visat att ishockeyspelare som deltog på ett engagerat sätt i sin idrott utifrån inre motivation, visade signaler av ökad sportsmannaanda jämfört med de ishockeyspelarna som var motiverade utifrån yttre motivation (Donahue, Miquelon, Valois, Goulet, Buist & Vallerand, 2006).

3.2 Yttre motivation enligt Vallerands motivationsmodell

Det finns även yttre motivation som spelar roll för en individs motivation. Vallerand har ett exempel om att de individer som är yttre motiverade deltar för orsaker som bidrar att de kan uppnå ett önskat mål. Där finns enligt Vallerand fyra typer av yttre motivation, nämligen yttre -, introjicerad -, identifierad -, samt integrerad reglering. Dessa fyra delar av den yttre motivationen skiljer sig åt i vilken utsträckning de är självbestämmande (Vallerand & Losier, 1999). Yttre reglering innebär att en individ agerar så som han eller hon gör för att nå en yttre belöning. Introjicerad reglering betyder att en individ deltar för att individen känner sig tvungen att delta. Identifierad reglering innebär att individens agerande bestäms av dess vilja att komma fram till ett önskat mål. Integrerad reglering betyder att individen deltar utifrån vem och vad individen är enligt han eller hon själv (Ward, Wilkinson, Graser & Prusak, 2008).

Yttre motivation handlar om att en individ deltar i en aktivitet för att uppnå ett mål i slutändan, vilket betyder att individen inte deltar i aktiviteten för sin egen skull endast. När en person deltar i en aktivitet för att få en yttre belöning eller för att undvika negativa konsekvenser, är det ett tecken på yttre motivation (Kingston, Horrocks & Hanton, 2006). Forskning har visat att yttre motivation som är självbestämmande, i likhet med inre

motivation, även det är viktigt för en individs motstånd och prestation i samband med idrott. Både självbestämmande yttre motivation och inre motivation har i studier visat sig vara två viktiga faktorer för bestämmandet av en individs motivation. Det har gjorts flera studier på hur det går att se dessa typer av motivation hos idrottare. En av de faktorer som har en viktig roll för en idrottande persons motivation och prestation är den relation det finns mellan tränaren och den aktive (Mageau & Vallerand, 2003). I skolsammanhang kan detta ses som relationen mellan elev och idrottslärare.

Modellen som beskriver relationen mellan tränaren och den aktive utgår från Vallerands motivationsmodell. Den går i grund och botten ut på att en tränares agerande har en påverkan på idrottarens autonomi, kompetens och sambanden där emellan. Dessa tre psykologiska behov och tillfredsställelsen av dessa avgör en persons inre och självbestämmande yttre motivation. En tränares agerande påverkar dessa två delar av en persons motivation och uttrycks i idrottarens uppfattning av sin kompetens. Studier har visat på att en individs inre respektive yttre självbestämmande delar av den yttre motivationen är nödvändiga ingredienser för att en idrottande person ska prestera optimalt (Mageau & Vallerand, 2003).

3.3 Amotivation enligt Vallerands motivationsmodell

Amotivation är den tredje delen av motivationsbegreppet och enligt Vallerand innebär amotivation att en individ helt saknar motivation och därmed saknar han eller hon förmågan av självbestämmande. När en idrottare är amotiverad uppfattar inte den individen sambanden mellan individens agerande och resultatet som agerandet leder fram till. I de fallen leder amotivationen till att individen inte längre finner någon anledning att fortsätta utöva sin idrott. Amotivation är den minst självbestämmande delen av motivation, enligt Vallerand. Har en individ amotivation innebär det att den individen saknar en avsikt eller ett mål med att delta (Vallerand & Rousseau, 2001). Några exempel på det kan vara att en person deltar i en sport, men att han eller hon tycker att det kanske inte är värt det, eller att personen känner att deras förmåga är otillräcklig, eller att personen inte värdesätter en aktivitet på något vis. Amotiverade personer är varken inre eller yttre motiverade. De personerna tror att eftersom framgång är ouppnåelig eller högst osannolik, finns där endast en liten anledning till att de anstränger sig då resultatet av deras ansträngning leder till ett okontrollerbart resultat (Standage, Treasure, Duda & Prusak, 2003).

I kontrast till inre och yttre motivation pekar amotivation på till frånvaron av motivation och reflekteras i ett oavsiktligt beteende. Amotivation anses ha en låg grad av självbestämmande, trots att det förväntas ha ett flertal orsaker som kan leda till olika konsekvenser (Ryan & Deci, 2004). Amotivation har visat sig leda till negativa konsekvenser för motivationen hos individer. Studier har visat på att där finns starkare samband mellan yttre motivation och amotivation jämfört med inre motivation och amotivation (Standage et al, 2003). I samband med ämnet idrott och hälsa gjorde en person vid namn Prusak en undersökning på elever och han kom fram till att det fanns skillnader i självbestämmande mellan grupper som fick val de kunde välja mellan samt de grupper som inte hade några val. De grupperna som fick val att välja bland rapporterades ha lägre nivåer av amotivation och yttre reglering, samt högre nivåer av inre motivation. Undersökningen visade på att när eleverna hade rätt till självbestämmande vid val av lärandeaktiviteter, så var det mer sannolikt att eleverna var motiverade till att delta (Ward et al, 2008).

3.4 Summering

Motivation är ett begrepp som är mångtydigt och har flera innebörder. En vanlig indelning är att motivation delas in i inre och yttre motivation samt amotivation. Inom de olika indelningarna finns det sedan olika nivåer av motivation som har betydelse för hur en persons motivation för en viss sak blir. Motivation har en stark koppling till vår studie eftersom elevernas motivation i allra högsta grad har betydelse för deras vilja att delta aktivt i ämnet idrott och hälsa. Vilken typ av motivation som påverkar elevernas vilja att delta aktivt i idrott och hälsa är något vi hoppas få fram genom vår undersökning. Högmotiverade elever är mer mottagliga för och intresserade av sin inläring än vad lågmotiverade elever är. Med anledning av det är det viktigt att man som idrottslärare lyckas hitta motivationsfaktorerna hos eleverna och i så stor mån som möjligt lyckas motivera eleverna att delta aktivt på idrottslektionerna.

Det har gjorts ett antal studier som handlar om motivationens betydelse för bland annat elevernas koncentration, deras inläring, deras aktivitet och deras uppfattning om ett visst ämne. Där har det framkommit att motivationen har en stor inverkan på elevernas prestationer och vilja att delta. Vi har valt i vår studie att utgå ifrån uppfattningen att motivation kan delas in i tre nivåer, och att den finns på olika plan. Där finns ett antal teorier och modeller som framkommit genom forskning om motivation, men modellen vi har valt som teoretisk

utgångspunkt är Vallerands motivationsmodell som beskriver motivation på olika nivåer och som olika typer av motivation. Anledningen till att vi valt Vallerands motivationsmodell är att vi ansåg att den var den mest lämpade modellen för vår studies syfte. De begrepp vi valt att använda oss av från Vallerands motivationsmodell är framförallt inre och yttre motivation, samt amotivation. Dessa begrepp använder vi oss sedan av i vår studie genom att undersöka motivationsfaktorerna hos eleverna och hur det går att påverka dessa, där vi kopplar resultaten från vår studie till tidigare forskning.

4 Metod

I detta kapitel presenteras val av metod, hur urvalet har gått till och undersökningens tillvägagångssätt. En kort beskrivning av de besökta skolorna, de intervjuade idrottslärarna och de medverkande eleverna ges också. Dessutom behandlar vi begreppen reliabilitet, validitet, generaliserbarhet samt de etiska aspekterna.

4.1 Metodval

Vi har i vår undersökning valt att genomföra en kvalitativ undersökning i form av intervjuer av sex idrottslärare, samt en kvantitativ del där vi delat ut enkäter till ett antal klasser i årskurs nio på tre olika högstadieskolor i två olika kommuner. Intervjuerna vi har genomfört har till stor del varit halvstrukturerade intervjuer (Hartman, 2004). Med det menas att våra intervjuer har haft en hög grad av standardisering och en låg grad av strukturering. En hög grad av standardisering innebär att frågorna är bestämda i förväg och att ordningen de ställs i också är bestämd i förväg (se bilaga 2). Det innebär också att de intervjuade intervjuas på samma sätt. En låg grad av strukturering betyder att svaren på frågorna till stor del är öppna och att den intervjuade har möjlighet att i stor utsträckning formulera sig fritt i svaren. Denna typ av intervju kan ske opersonligt, det vill säga att vi skulle kunna ha skickat ut intervjufrågorna i förväg och den intervjuade sedan hade skrivit utförliga och långa svar på frågorna. Vi ville dock ha möjligheten att kunna ställa följdfrågor under intervjuernas gång vid de tillfällen vi ansåg att en följdfråga var befogad (Stukát, 2005).

Med anledning av det valde vi att vi båda två var närvarandes vid samtliga intervjuer för att vi ville kunna ställa följdfrågor, samt att vi ville att alla intervjuer skulle ha samma förutsättningar ur den aspekten. En nackdel med intervjuer kan vara att vi som personer kan påverka den intervjuade genom den så kallade intervjuareffekten. Den innebär att den som intervjuar använder sig av ordval, tonfall och ansiktsuttryck på ett sådant sätt att den intervjuade personen medvetet eller omedvetet vet vad han eller hon förväntas svara, vilket innebär att svaren inte blir helt ärliga (Stukát, 2005). Detta var något vi försökte undvika genom att noggrant konstruera frågorna i förväg samt att samma person läste samma fråga på samma sätt under samtliga intervjuer.

Anledningen till att vi valde intervjuer som metod för att få reda på idrottslärares syn på elevernas motivationsfaktorer var för att vi tror att genom en intervju och fastställda frågor så får idrottslärares fritt prata om ämnet utifrån deras synvinkel. Fördelen med de halvstrukturerade intervjuerna ansåg vi var att svaren skulle kunna bli mer djupgående och informativa än om vi hade delat ut en enkät till idrottslärares också (Stukát, 2005). Genom intervjuerna var vår förhoppning sedan att vi skulle få ett bra underlag att utforma enkäten till eleverna med. Idrottslärares svar samt den litteratur och tidigare forskning vi hade läst in oss på, var en form av pilotstudie i vår undersökning, och den gav underlag för de totalt 33 frågor vi utformade elevenkäten med. Vår tanke med detta var att genom att studera litteratur, teorier, tidigare forskning, samt få idrottslärares syn och kunskaper kring detta så borde vi inte riskera att gå miste om någon värdefull eller relevant aspekt angående elevens motivation för att delta aktivt i idrott och hälsa. Intervjuerna spelade vi in på diktafon, och efter att samtliga intervjuer var avklarade transkriberade vi dem, och därefter tog vi hjälp av den information och de intressanta åsikter vi fick av idrottslärares för att konstruera klart elevenkäten.

Det andra metodvalet i vår undersökning var valet av en enkät till elever i årskurs nio på de tre utvalda skolorna. Enkäten utformade vi som nämnts tidigare genom att studera litteratur och tidigare forskning inom ämnet, samt att vi tog hjälp av de svar idrottslärares gav oss i och med intervjuerna. Elev-enkäten bestod av frågor som var av blandad karaktär och skalor (se bilaga 1). Vi hade några frågor som tillhör nominalskalan, vilket betyder att värdena i fråga kan sättas i grupper som inte kan rangordnas på något sätt. Vi hade även frågor som tillhör ordinalskalan, då vi till exempel frågade efter elevernas attityd och inställning till diverse områden. Dessa värden kan rangordnas, men skillnaden mellan de olika värdena kan vi inte uttala oss om eftersom skillnaden mellan till exempel aldrig och sällan inte behöver vara lika stor som skillnaden mellan ofta och alltid. Däremot kan slutsatsen dras att alltid är oftare än sällan till exempel (Ejlertsson, 1996). Vi valde även att ha några öppna frågor där eleverna kunde svara fritt på frågan. Vår tanke med detta var att vi genom att ha öppna frågor låter eleverna tänka fritt samt att de själva skriver precis det de tänker på som svar. Då är svaret inte begränsat, och vi missar därmed förhoppningsvis inte någon viktig information.

Några fördelar med enkäter är till exempel att enkäter kan göras på ett större urval jämfört med en intervjuundersökning, där det finns både kostnadsmissiga som tidsmissiga fördelar. Den som svarar på enkäten kan i lugn och ro se frågorna och tänka på vilket svar han eller hon

ska ange, till skillnad mot en intervju där man som intervjuad kan känna sig tvungen att svara direkt. Vid en enkätundersökning försvinner även intervjuareffekten som finns mer eller mindre vid en intervju. Även det faktum att det genom förutbestämda frågor och svarsalternativ är lättare att jämföra svaren när resultaten av enkäten ska gås igenom är en fördel. Några nackdelar med enkäter kan vara att enkäter för det mesta ger större bortfall än intervjuer. Möjligheten att ställa följdfrågor eller att vi får förklarat för oss hur en viss person tänker försvinner i och med enkäterna. En enkät med delvis öppna frågor gör det möjligt att få lite mer djupgående information, men bara till viss del jämfört med vad en intervju kan ge (Ejlertsson, 1996). Vi har noggrant försökt tänka på bristerna och nackdelarna med en enkät innan vi bestämde oss för att använda oss av en sådan. Vi ansåg att fördelarna överväger nackdelarna och att den metoden passade bäst till vår undersökning. Huvudanledningen till att vi valde att göra en enkätundersökning om elevernas motivationsfaktorer var för att det skulle vara alltför tidskrävande att intervjua så pass många elever under den tid vi hade på oss.

4.2 Urval och undersökningsgrupp

Studien genomfördes på tre grundskolor i två olika kommuner. Kommunerna var av skiftande storlek, där den ena är en storstadskommun och den andra en något mindre kommun. Anledningen till att vi valde dessa skolor var att vi på något sätt har haft kontakt med de berörda skolorna tidigare, vilket vi ansåg gjorde det lättare för skolorna att låta oss genomföra vår undersökning på dessa skolor. På de berörda skolorna valde vi att intervjua idrottslärare för årskurs-nio-elever, samt att dela ut enkäter till dessa elever i årskurs nio som hade de nämnda idrottslärarna i idrott och hälsa.

Eleverna som har ingått i undersökningsgruppen hade som enda krav att de skulle gå i en årskurs-nio-klass på de utvalda skolorna, samt ha någon av de intervjuade idrottslärarna som sin lärare i idrott och hälsa. Slumpen fick sedan styra vilka elever och klasser som valdes ut att delta i vår studie. Vi kan i vår studie säga att vi använts oss av en form av flerstegsurval på det sätt som beskrivs ovan. Ett flerstegsurval innebär att en form av klusterurval görs först och sedan slumpas det fram vilka av personerna i urvalet som ska medverka i studien (Trost, 2001). Vi har valt att intervjua årskurs nio elever på några utvalda skolor, och där har vi sedan använts oss av flerstegsurval för att slumpa fram vilka av årskurs nio eleverna som skulle medverka i studien.

I undersökningar görs ofta avgränsningar för vilka som ska ingå i en undersökning, och denna stora grupp kallas för population. Populationen, eller undersökningsgruppen, måste beskrivas klart så att det framgår tydligt om vilka som tillhör denna grupp (Patel & Davidson, 2003). Undersökningsgruppen bestod av de sex idrottslärarna fördelade på de tre medverkande skolorna, samt totalt 164 medverkande elever på dessa skolor, där 159 av elevernas enkäter ansågs vara giltiga.

Gruppen av idrottslärare bestod av två kvinnliga respektive fyra manliga idrottslärare som deltog i studien. Idrottslärare 1 var en man som var utbildad idrottslärare och han hade arbetat som detta i cirka tio år. Han hade även erfarenhet av att bland annat ha arbetat som tränare tidigare (Idrottslärare 1, 2009-11-25). Idrottslärare 2 var även det en man, och han har arbetat inom yrket i drygt 20 år. Han hade varit drygt tio år på sin nuvarande arbetsplats (Idrottslärare 2, 2009-11-25). Idrottslärare 3 var en man som också han var utbildad idrottslärare och han har varit verksam som idrottslärare i knappt tio år. Sedan tidigare har han erfarenhet av att ha arbetat som tränare, samt att han varit elitidrottare (Idrottslärare 3, 2009-11-26). Idrottslärare 4 var en kvinna som har arbetat som idrottslärare i snart 35 år (Idrottslärare 4, 2009-11-26). Idrottslärare 5 var även det en kvinna som snart har varit verksam som idrottslärare i 25 år, varav nästan de senaste 20 åren på sin nuvarande arbetsplats (Idrottslärare 5, 2009-12-01). Idrottslärare 6 var en man som har arbetat som idrottslärare i ungefär 20 år på samma arbetsplats hela tiden (Idrottslärare 6, 2009-12-03).

4.3 Tillvägagångssätt

Vi valde att genomföra samtliga intervjuer personligt, där vi båda två var närvarandes under hela intervjuens gång och där vi båda kunde ställa följdfrågor när vi ansåg det vara befogat. Att vara två möjliggör också för oss att en ställer frågor medan den andra iakttar och antecknar den intervjuades rörelsemönster (Stukát, 2005). Vi hade olika fokus under intervjuernas gång vilket vi ansåg rättfärdigar att vi båda två var närvarandes på samtliga intervjuer. Kontakt togs innan med var och en av de intervjuade idrottslärarna. Vi informerade dem om undersökningens syfte, att de tolv fastställda intervjufrågorna skulle ta cirka 20 minuter, att idrottslärarna var anonyma i studien och att det de säger bara var tänkt att användas för studiens syfte. Idrottslärarna fick välja plats där intervjuerna skulle äga rum någonstans på skolan de arbetade på. Det är en form av uppsökande intervju, det vill säga att vi som genomför undersökningen träffar den intervjuade på dennes arbetsplats. Vi hade dock

önskemål om att genomföra intervjuerna i en lugn miljö där varken vi eller idrottslärarna skulle känna sig otrygga eller påverkas av omgivningen. En intervju bör ske i en miljö där båda parter upplever miljön som trygg och ostörd (Stukát, 2005). Detta var något som vi ansåg uppfylldes i samtliga fall.

När intervjun påbörjades gav vi samtliga idrottslärare frågeformuläret med de olika svaren så att han eller hon skulle få en chans att läsa igenom frågorna snabbt på förhand. Därefter frågade vi idrottslärarna ifall det var okej för han eller hon att vi spelade in intervjun på diktafon. Fem av de sex intervjuade idrottslärarna godkände att vi spelade in intervjun på diktafon, medan en av dem inte ville det vilket vi naturligtvis respekterade. På den intervjun som inte spelades in på diktafon antecknade vi båda så mycket som möjligt av det som sades under intervjuns gång. Sättet som vi antecknade på var att vi läste frågorna precis som på alla övriga intervjuer, och sedan försökte vi båda skriva ner allt intressant som sades i våra anteckningsblock. Sedan skrev vi anteckningarna från intervjun utförligare kort därefter. Under intervjuernas gång ställde den ena av oss de första sex frågorna, medan den andra antecknade eventuella rörelser och ansiktsuttryck. Efter de första sex frågorna var ställda bytte vi arbetsuppgifter så att den andra personen ställde de avslutande sex frågorna och den första antecknade. Detta tillvägagångssätt använde vi oss av i samtliga sex intervjuer för att förutsättningarna skulle bli så lika som möjligt. Under samtliga intervjuer hade båda två möjlighet att ställa eventuella följdfrågor som vi kom på under intervjuernas gång. Efter intervjuernas genomförande informerade vi den intervjuade att de samt deras skola naturligtvis kan få ta del av undersökningens resultat efter den är avslutad om de så vill.

Efter att enkäten var färdigkonstruerad med de 33 frågorna kontaktade vi de tre skolornas respektive rektor för att få godkännande om att genomföra undersökningen på deras skola. Efter godkännande av rektorerna skulle vi dela ut enkäten till elever i årskurs nio på de valda skolorna. Sättet vi gjorde detta på skiljde sig åt lite grand, men vi var intresserade av att få två eller tre årskurs nio klasser på respektive skola att medverka i undersökningen. Vi ansåg att vi inte behövde få samtliga elever och klasser i årskurs nio att medverka, utan två eller tre klasser per skola var tillräckligt. Vilka klasser vi skulle dela ut enkäten till hade ingen betydelse, eftersom vi innan enkätutdelningen hade intervjuat samtliga dessa klassers idrottslärare och därför var det ingen klass vi medvetet avstod att få med i studien.

När vi kom ut till skolorna för att dela ut enkäterna undersökte vi först med receptions- eller skolpersonal som hade koll på vilka lärare eller mentorer årskurs nio eleverna hade. Sedan tog vi kontakt med dessa lärare för att få reda på vilka klasser som det gick snabbast och smidigast att dela ut enkäten till. De klasser och elever som medverkade i studien har samtliga valts ut på ett slumpmässigt sätt utifrån dessa skolors olika årskurs nio klasser. Efter att vi fått kontakt med de lärare som antingen är mentorer åt en årskurs nio klass eller undervisar en årskurs nio klass, bad vi dem att dela ut enkäten på en lektion där det fanns tid. Detta gjorde att vi själva inte fanns närvarande när enkäten fylldes i, men det var lika för alla elever. Som vi bedömde det fanns det inget behov att vi skulle vara närvarandes. Efter att enkäten var ifylld av respektive klass kom vi tillbaka till skolan för att hämta enkätsvaren av respektive lärare.

4.4 Tillförlitlighetsaspekter

Validitet är ett begrepp som innebär att man undersöker det man avser att undersöka. Ju bättre en undersökning mäter det den avser att mäta, desto godare validitet har undersökningen. Sättet som man genomför en undersökning på måste vara tillförlitligt, och begreppet som handlar om hur pass tillförlitlig en undersökning är kallas för reliabilitet. Metodens reliabilitet handlar om hur väl instrumenten motstår slumpen av olika slag (Patel & Davidson, 2003). Begreppet generaliserbarhet behandlar frågan om resultaten i en undersökning kan sägas gälla även för andra individer än endast de som medverkade i undersökningen (Patel & Davidson, 2003).

Vi är medvetna om att det är svårt att förhålla sig till de två begreppen validitet och reliabilitet i en sådan här pass liten undersökning, men vi har gjort vårt yttersta för att öka undersökningens tillförlitlighet. Begreppet generaliserbarhet är vi medvetna om att vi inte kan använda oss av i vår studie på grund av att vår studie är för liten. Vi har valt att i samtliga intervjuer använda oss av samma intervjuunderlag. Frågorna är grundade utifrån att intervjuerna skulle vara en form av pilotstudie och grund inför utformandet av elevenkäten. Enkäten och dess frågor har utformats dels utifrån de nämnda intervjuerna, men enkäten och dess frågor har även varit inspirerad från relevant forskning, litteratur och våra egna förkunskaper. Genom användandet av diktafon i intervjuerna ansåg vi att reliabiliteten ökade. När det gäller enkätstudien ansåg vi att vår elevenkät undersökte det den var avsedd att undersöka, det vill säga validiteten ansåg vi var god. Även elevenkätens reliabilitet ansåg vi

var god, tack vare förarbetet inför konstruerandet av enkäten, vilket innebär att vid upprepade undersökningar så skulle vi få liknande resultat på enkäten. Vi anser att vi inte har missat någon relevant fråga och fakta i enkäten och därför är vi av den uppfattningen att enkätens reliabilitet var god.

Vår studie kan ge en bild av hur det ser ut på olika skolor, och i synnerhet de besökta skolorna, men vi är medvetna om att urvalet inte är representativt för en större population än den undersökta. Detta är med anledning av att vår studie endast genomfördes på tre skolor och med det antalet elever i årskurs nio som går på de skolorna, så går studiens resultat inte att generalisera för undersökningsgruppen som helhet i Sverige. Det ord som blev mer aktuellt i vår studie var ordet relaterbarhet, vilket innebär en svagare form av generaliserbarhet (Stukát, 2005). Huvudanledningen till att studien inte är generaliserbar är att undersökningsgruppen var för liten. Vi hade kunnat göra en studie där undersökningsgruppen bestod av fler skolor, elever och idrottslärare, men då hade vi behövt betydligt mer tid till vårt förfogande att sammanställa all data och genomföra studien. Detta beror på att ett sådant moment som till exempel intervjuer och enkäter tar väldigt lång tid att sammanställa och registrera, mestadels på grund av att intervjuer kräver att de transkriberas, samt att enkäter måste sammanställas och analyseras, vilket är tidskrävande (Stukát, 2005).

4.5 Etiska aspekter

Enligt Vetenskapsrådet (Vetenskapsrådet, 2002) finns det ett antal forskningsetiska principer som det gäller att ta hänsyn till vid forskning. Forskning är ett nödvändigt sätt för att driva samhället framåt, och det gäller att den är av god kvalitet samt att den behandlar viktiga områden. Forskningskravet är ett krav som innebär att tillgängliga kunskaper förbättras och utvecklas, samt att metoderna görs bättre. Ett annat krav är individskyddskravet som handlar om att alla individer som ingår i forskningsstudier till exempel inte får kränkas, skadas fysiskt eller på annat sätt fara illa. Dessa två principer måste alltid ställas mot varandra. I vårt fall fanns det inga direkta risker att deltagarna skulle riskera att fara illa eller bli kränkta och därför valde vi att fokusera mer på forskningskravet med anledning av att vi önskade utveckla befintliga kunskaper både hos oss själva och deltagarna i studien.

De forskningsetiska principerna har till uppgift att ge normer i förhållandet mellan forskare och deltagarna i studien. De behövs för att vid en eventuell konflikt ska det kunna ske en god avvägning mellan forskningskravet och individskyddskravet. Individskyddskravet kan delas in i fyra allmänna huvudkrav på forskningen. Dessa krav består av informations-, samtyckes-, konfidentialitets- och nyttjandekravet. Dessa krav har sedan ett antal regler som är kopplade till respektive krav (Vetenskapsrådet, 2002).

Informationskravet innebär att forskaren ska informera de som deltar i undersökningen på något vis om undersökningens syfte. De som informeras har rätt till att veta att det är frivilligt att delta i undersökningen, att de har rätt att avbryta sitt deltagande och dessutom ska forskaren informera deltagarna om deras roll i undersökningen, samt på vilka villkor de deltar i undersökningen (Vetenskapsrådet, 2002). Samtyckeskravet innebär att deltagaren i en undersökning själv har rätt att bestämma över sitt deltagande. Forskaren är tvungen att få samtycke från deltagarna att de vill vara med i undersökningen. Är någon deltagare under 15 år krävs det dessutom samtycke och godkännande från föräldrarna. Precis som i informationskravet har en deltagare med samtyckeskravet rätt att avbryta sitt deltagande i undersökningen, utan att det får några negativa konsekvenser för dem (a.a.). Vår strategi för att hantera de etiska problem som kunde uppkomma i vår studie var att vi informerade deltagarna om att det var frivilligt att delta och att de hade rätt att avbryta sitt deltagande. Vi informerade deltagarna både muntligt och skriftligt om studiens syfte, och vi fick rektorernas godkännande till att samtliga elever i årskurs nio fick medverka i studien.

Konfidentialitetskravet innebär att alla deltagare har rätt till full konfidentialitet, och att uppgifterna om dem förvaras säkert så att ingen obehörig kan få tag på uppgifterna. Obehöriga ska inte kunna identifiera en person i en studie, och dessutom bör de som är ansvariga för studien skriva på en tystnadsplikt (Vetenskapsrådet, 2002). Nyttjandekravet innebär att de insamlade uppgifterna endast får användas för forskningsändamål. Uppgifterna får heller inte användas till kommersiellt bruk eller beslut som påverkar den enskilde utan dennes medgivande (a.a.). Vi informerade eleverna om att de var anonyma och att materialet bara skulle användas för att uppnå syftet i studien. Det fanns inga hälsorisker för deltagarna i vår studie. Efter studiens avslutande kommer om så önskas resultatet av studien att skickas ut till respektive idrottslärare så det finns möjlighet för samtliga deltagare att ta del av studien.

4.6 Analys

Intervjuerna transkriberades, med hjälp av inspelningarna på diktafonen, och sammanställdes efter dem var genomförda. Vi analyserade sedan resultaten av intervjuerna genom att välja ut de mest intressanta resultaten. Svaren från enkäten sammanställdes och bearbetades i statistikprogrammet SPSS efter insamlande. SPSS är ett datastatistikprogram som innebär att siffror matas in i kolumner, och dessa siffror från enkätsvaren kan programmet sedan sammanställa och analysera (Trost, 2001). När vi undersökte samband och signifikanta skillnader använde vi oss av Pearsons Chi Square test där vi valde signifikansnivån $p < 0,05$. Samtliga de samband och skillnader vi nämner i resultat och analysavsnittet har ett p-värde på lägre än 0,05.

5 Resultat och analys

I detta kapitel presenteras de resultat vi ansåg besvarar våra frågeställningar. Dessa resultat presenteras antingen i texten eller i form av diagram. Även signifikanta skillnader och samband presenteras här, och för samtliga statistiskt säkerhetsställda samband och skillnader har vi använt oss av $p < 0,05$.

5.1 Resultat av intervjuerna

5.1.1 Inre motivation utifrån intervjuerna

Det som motiverar lärarna att arbeta som idrottslärare i idrott och hälsa är i nästan samtliga fall att de upplever idrott som något väldigt kul och dessutom att idrott och hälsa är skolans roligaste ämne. Flera av de intervjuade idrottslärarna tyckte vidare att få möjligheten att arbeta med ungdomar är en motivationsfaktor i sig. Några av idrottslärarna lyfte även fram hälsoaspekten att ämnet är viktigt för hälsan.

”Det här hur man jobbar med inre motivering och allt detta, det är bra och fungerar för vg-elever. För de elever som inte uppnår godkänt fungerar inte inre motivation.” (Idrottslärare 3, 2009-11-26).

En annan möjlig motivationsfaktor som idrottslärarna tror påverkar eleverna är att eleverna tycker att ämnet idrott och hälsa är roligt. Idrottslärare 5 tror att motivationen många gånger kommer från eleverna själva, samt även från föräldrarna i form av mutor som till exempel pengar. Hon framhöll också att eleverna motiveras när de idrottar på sin fritid, samt att i många fall att de motiverar sig själva.

På frågan om vad idrottslärarna anser utmärker en motiverad respektive omotiverad elev svarade de att en motiverad elev ofta kommer in i salen och vill börja idrotta direkt, ger förslag på aktiviteter de vill göra, har ett stort engagemang, automatiskt koncentrerade och de är självgående. En motiverad elev är enligt flera av idrottslärarna en person som alltid är med, som lyssnar och jobbar aktivt. En sådan elev ansågs vara en elev som har kommit till insikt till att det är viktigt vad de gör på lektionerna. Idrottslärare 4 trycker på att det syns på elevens

ögon och den glädje de utstrålar. Dessa elever kommer in med ett leende och frågar direkt om där är något de kan hjälpa till med.

5.1.2 Yttre motivation utifrån intervjuerna

Idrottslärarna motiverar sina elever, inklusive de omotiverade, bland annat genom att de varierar undervisningen, lyfter fram vikten av en god hälsa, ha ett mål med undervisningen så att eleverna får ett livslångt lärande och bestående intresse av idrott och hälsa, samt lyfter fram målen och för en diskussion med eleverna om hur de ska kunna uppnå dessa. De intervjuade lärarna ansåg också att de försöker få elevens föräldrar att hjälpa till att uppmuntra eleven att delta aktivt. De kunde även motivera eleverna genom enskilda samtal, och att i vissa fall få eleven att delta utan betygskrav till en början för att bli intresserad av att delta aktivt. Motivering kunde även ske i form av peppning, höjning av elevens självförtroende och ge beröm till eleven, samt att eleverna ska få en förståelse för att det inte går att tycka om allting.

Angående vilka motivationsfaktorer idrottslärarna tror har störst betydelse för elevernas motivation att delta aktivt på idrottslektionerna kom det fram ur intervjuerna att föräldrarna ansågs ha en viktig roll, även att eleverna får en chans att påverka innehållet på idrottslektionerna, samt att mål och betyg har stor påverkan på elevernas motivation. Det är betygssystemets tvång som tvingar och motiverar eleverna att delta aktivt på idrottslektionerna enligt de flesta intervjuade lärarna.

”Det är tvång och tvångsmekanismerna inom systemet som tvingar dem. Skulle idrott vara ett kärnämne och det skulle vara ett krav på en viss prestation för att kunna gå vidare sen, då skulle alla träna. Du skulle inte ha en enda som glömmer kläder och inte svettas på lektionerna.” (Idrottslärare 3, 2009-11-26).

Idrottslärarna ansåg i stor utsträckning att de ger eleverna en viss chans till elevinflytande genom till exempel att eleverna får välja aktivitet ibland, men även att de får hålla i egna lektioner med egenvald innehåll. Det finns enligt några idrottslärare en chans för eleverna att välja vilken nivå de vill lägga sig på i samband med en viss aktivitet, vilket idrottslärarna bedömer som elevinflytande. Dock nämner Idrottslärare 5 att eleverna enligt henne inte har särskilt mycket elevinflytande. Angående om ifall idrottslärarna brukar prata enskilt med sina elever är svaren något varierande. De är flera som säger att det är svårt att göra det under

lektionstid, men att de försöker prata enskilt med en del elever i korridoren och mellan lektionerna. I stort sett samtliga idrottslärare berättade att de pratar enskilt med eleverna angående deras betyg och omdömen, samt i samband med deras elevledda lektioner. Dessutom är där åtminstone en lärare som medvetet även försöker prata med eleverna om saker utanför skolan. Generellt sett är tiden knapp för att hinna prata enskilt med alla lika mycket.

De intervjuade idrottslärarna svarade även på frågan om vad de tycker om deras skolas inomhus respektive utomhusmiljö för att de ska kunna bedriva all den undervisning de önskar. Inomhus anser samtliga intervjuade idrottslärare att förutsättningarna är bra eller ganska bra. Idrottshallarna är stora, det finns möjlighet att dela av hallen i mindre delar samt redskap och material finns det gott om även om de i vissa fall är i behov av att bytas ut. Åsikterna bland idrottslärarna om förutsättningarna utomhus skiljer sig mer. Två av de intervjuade idrottslärarna anser att deras skola har en fantastisk utomhus- och närmiljö vid sin skola. De har möjlighet att orientera, springa, ha friidrott och i normala fall ha simning precis i anslutning till skolan. Det enda de egentligen saknar var att en av de lärarna hade önskat att kunna göra mer friluftrelaterade aktiviteter i närmiljön också. De andra lärarna var mer skeptiska till sina utomhusförutsättningar. En sade dock att han ändå tyckte att de hade bra utomhusmöjligheter. De andra lade mycket fokus på att de saknar en bra skog eller park att orientera i, de har ingen möjlighet att simma i närheten av skolan, de har begränsat utrymme utomhus när det gäller grus- och gräsplaner och hade även dem önskat mer friluftslivsmöjligheter i nära anslutning till sin skola.

De två kvinnliga idrottslärarna som blev intervjuade diskuterade även om könsuppdelad undervisning, där flickor har idrott för sig och pojkar har för sig, skulle kunna vara motiverande för fler elever. Den ena har haft lång erfarenhet av det, medan den andra också haft erfarenhet av könsuppdelad undervisning, men inte i samma utsträckning. Båda två var av den uppfattningen om att de föredrog könsuppdelad undervisning med motiveringen att de tyckte att eleverna tjänade på detta genom att fler deltog aktivt, det blev en lugnare stämning och eleverna slapp bli iakttagna av det andra könet. Idrottslärare 5 berättade dock att de nyligen hade haft det på prov i två klasser i årskurs nio, men efter utvärdering hade eleverna röstat om det och då ville majoriteten ha klassvis undervisning igen med killar och tjejer blandade. Båda lärarna på den skolan hade dock gärna fortsatt med den könsuppdelade undervisningen.

5.1.3 Amotivation utifrån intervjuerna

De omotiverade eleverna å sin sida, kommer ofta och säger att de har glömt idrottskläder, att de inte orkar, och de har en tydligt negativ inställning till ämnet uppgav Idrottslärare 1. En omotiverad elev ligger dessutom inte på samma koncentrations- och engagemangsnivå som en motiverad elev. Även att en omotiverad elev har icke skolrelaterade problem ansågs vara ett utmärkande drag. Flera av idrottslärarna säger att de omotiverade eleverna glömmet idrottskläder, de säger att de har ont både här och där, samt att de visar med kroppen att de inte är motiverade.

De omotiverade elever som aldrig eller sällan deltar aktivt på idrottslektionerna ansågs ofta komma med liknande ursäkter som att de har glömt idrottskläderna eller att de har hälsorelaterade problem och ursäkter. De flesta av idrottslärarna nämnde att de i sådana fall pratar och för en diskussion med eleven själv, elevens föräldrar och i vissa fall med fler personer på skolan för att hitta en lösning på problemet. Det får vissa olika konsekvenser som Idrottslärare 2 poängterade. Exempel på möjliga konsekvenser kunde vara att eleven får anpassad studiegång eller att andra elevstödande åtgärder sätts in. Samtliga idrottslärare försöker hitta en lösning på denna typ av problem.

Idrottslärarna uppgav något varierande svar på frågan om hur många elever som sällan eller aldrig deltar aktivt på deras idrottslektioner. Det kunde vara alltifrån en per klass till tio elever i en klass, men i genomsnitt låg antalet icke aktivt deltagande elever på tre till fyra per klass. De intervjuade idrottslärarna trodde att det fanns många olika orsaker till huvudanledningarna till att en del elever sällan eller aldrig deltar aktivt på idrottslektionerna. Anledningarna som lärarna uppgav var till exempel att eleverna har låg självkänsla, dåligt självförtroende, tycker de är dåliga, känner otrygghet, är obekväma i omklädningsrummet, att tjejer avstår på grund av kylan utomhus, mens, familjeproblem utanför skolan, orkar inte ta med sig idrottskläder eller att de ständigt är skadade.

5.2 Resultat av enkäterna

5.2.1 Inre motivation utifrån enkäten

I vår undersökning deltog sammanlagt 164 elever i årskurs nio. Av de 159 giltigt inkomna svaren fanns 74 flickor respektive 85 pojkar. Av undersökningens totala population visade det sig att 73 % av samtliga elever var fysiskt aktiva utanför skoltid. På frågan hur många gånger i veckan personerna var fysiskt aktiva utanför skoltid, framkom det att de två mest förekommande svaren var att 37 % av de svarande var fysiskt aktiva en till två gånger i veckan, samt att 30,5 % av de svarande var fysiskt aktiva tre till fyra gånger i veckan. Det visade sig också att drygt en tiondel av de svarande aldrig är fysiskt aktiva utanför skoltid.

Att 73 % av eleverna i årskurs nio uppgav sig vara fysiskt aktiva utanför skoltid är vid jämförelse med tidigare forskning en lägre siffra än den som Sandahl (2004) nämnt i samband med föreningsidrottens förekommande bland 15-åringar. Tidigare forskning visade på att 78 % av flickorna respektive 85 % av pojkarna var fysiskt aktiva på fritiden år 2002. Vår siffra på 73 % är därmed en minskning jämfört med tidigare studier. Av dessa fysiskt aktiva, i vår studie, är cirka en tredjedel regelbundet aktiva tre till fyra gånger i veckan.

Över 90 % av eleverna svarade att de anser att de deltar fysiskt aktivt på idrottslektionerna ofta eller alltid, och det är ingen märkbar skillnad mellan könen. På frågan vad huvudanledningen till att eleverna inte deltar aktivt när det händer svarade nästan hälften av de svarande att de i sådana fall glömmer kläderna, medan över tjugo procent inte deltog aktivt på grund av annan orsak. Drygt 5,5 % av de svarande angav att de inte deltog aktivt med anledning av att de saknade motivation. Att över 90 % av eleverna oavsett kön ansåg att de deltar aktivt ofta eller alltid på idrottslektionerna visar att de flesta eleverna är motiverade av någon orsak.

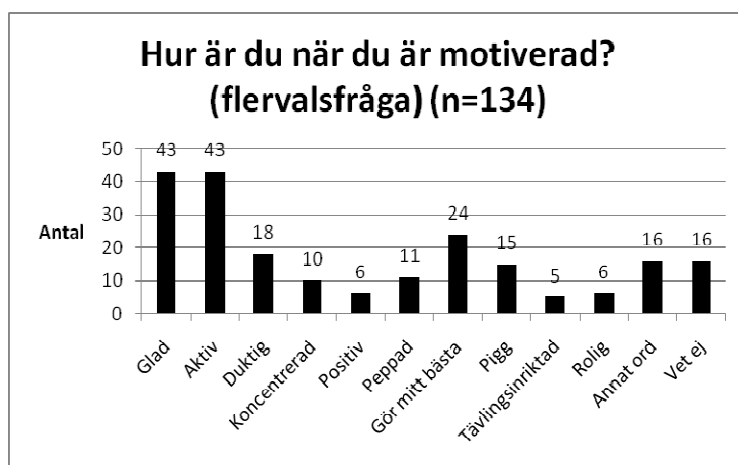
I jämförelse med de andra skolämnena fick vi fram av enkäten att cirka 60 % av alla svarande tyckte att ämnet idrott och hälsa var roligare än de flesta andra ämnena. Dock visade det sig också på den frågan att mer än var fjärde svarande elev ansåg att ämnet idrott och hälsa är mindre roligare än de flesta andra ämnena i skolan. Det fanns en viss skillnad mellan flickor och pojkars svar på denna fråga. Hos flickor var det åtta av 71 svarande, cirka 11 %, som

upplevde idrott och hälsa som det roligaste ämnet i skolan, medan motsvarande siffra för pojkarna låg på cirka 34 %. Detta innebär att tre gånger så många pojkar än flickor tyckte att ämnet idrott och hälsa är det roligaste ämnet. Ämnet idrott och hälsa är ett ämne som eleverna antingen tycker är ett av de roligaste ämnena eller ett av de minst roligaste. Det är sällan som eleverna inte kan ta ställning till vad de tycker om idrott och hälsa. Antingen gillar de ämnet eller så gillar de det inte.

Resultatet visade att drygt 60 % av samtliga svarande ansåg att ämnet idrott och hälsa är viktigt, medan nästan 30 % tyckte att ämnet varken är viktigt eller oviktigt. Endast 5,7 % tyckte att idrott och hälsa är oviktigt. Där fanns ingen märkbar skillnad mellan könen, utan flickor och pojkar tyckte likadant på denna fråga.

Det framgick också i undersökningen att cirka 86 % av samtliga svarande ansåg sig alltid eller ofta vara fokuserade på idrottslektionerna. Här skiljde det sig åt till stor del mellan könen. Var tredje pojke, 27 av 80, svarade att de alltid är fokuserade på idrottslektionerna, medan motsvarande siffra för flickorna var att 10 av 68, det vill säga cirka 15 %, alltid tyckte att de alltid är fokuserade på idrottslektionerna.

Det mest utmärkande hos en motiverad elev var att de upplevde sig som glad och aktiv (se figur 2). Andra utmärkande drag var till exempel att eleven gör sitt bästa och att han eller hon ansåg sig vara duktig.



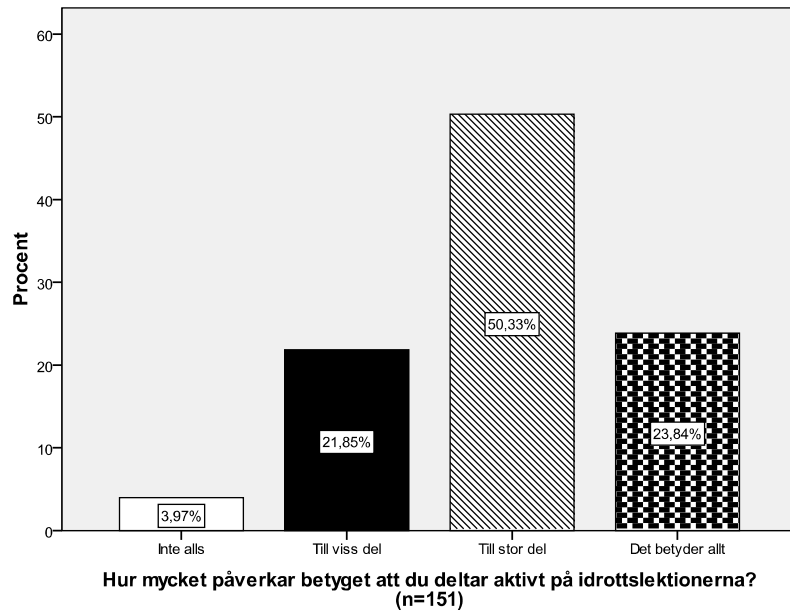
Figur 2. Hur en motiverad elev är.

5.2.2 Yttre motivation utifrån enkäten

Antalet gånger i veckan som eleverna har idrott visade sig för 98 % vara att de har idrott och hälsa två gånger i veckan. Däremot fanns det en skillnad på hur många minuter deras lektioner var på. Eleverna hade allt mellan under 40 minuter till över 80 minuter schemalagd tid på varje idrottslektion. Det innebär att vissa elever kan ha dubbelt så mycket idrottstimmar än andra, vilket blir missvisande eftersom i stort sett alla uppgav att de hade idrott två gånger i veckan. Det vanligast förekommande antalet minuter var mellan 41 till 50 minuter, vilket mer än hälften av de svarande uppgav som svar.

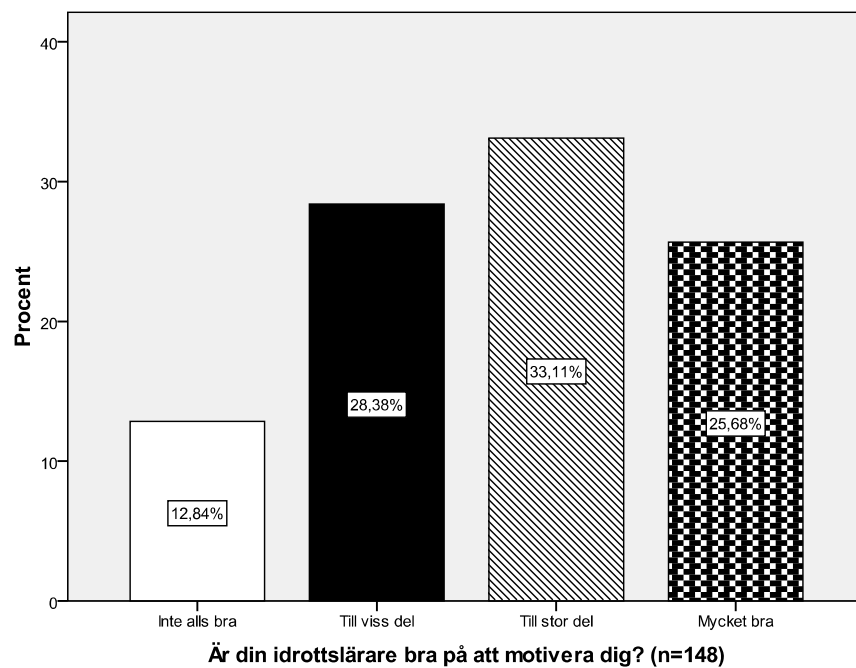
När det gäller om eleverna ansåg att de har elevinflytande eller inte, uppgav 55 % av de svarande att de upplevde att de har det, medan 45 % ansåg att de inte har det. 59 % av de 83 elever som ansåg sig ha elevinflytande uppgav att de har det i form av att eleverna kan föreslå eller bestämma vilken aktivitet de ska ha på idrottslektionerna. Knappt 20 %, 16 av 83, ansåg att de har elevinflytande i form av att de håller i egna lektioner. Dessutom kan det nämnas att cirka 20 % av eleverna var ovetandes om vilken typ av elevinflytande de upplevdes ha. Vidare ansåg mer än hälften, cirka 54 %, att de önskade lika mycket elevinflytande som innan, medan över 40 % önskade mer elevinflytande.

När det gäller innehållet och dess betydelse på hur mycket det påverkar eleverna att delta aktivt i idrott och hälsa, tyckte lite mer än hälften av de svarande, 53 %, att innehållet motiverar de till stor del att de deltar aktivt. Betyget visade sig i resultatet att i över 74 % av fallen svarade eleverna att betyget har stor betydelse eller betyder allt (se figur 3). Angående elevernas uppfattning om hur pass motiverade de skulle vara ifall klasserna skulle ha könsuppdelad undervisning istället för att ha blandat flickor och pojkar, så angav en majoritet, cirka 52 %, att de skulle vara lika mycket motiverade oavsett om de skulle vara könsuppdelade eller inte.



Figur 3. Betygets påverkan på aktivt deltagande.

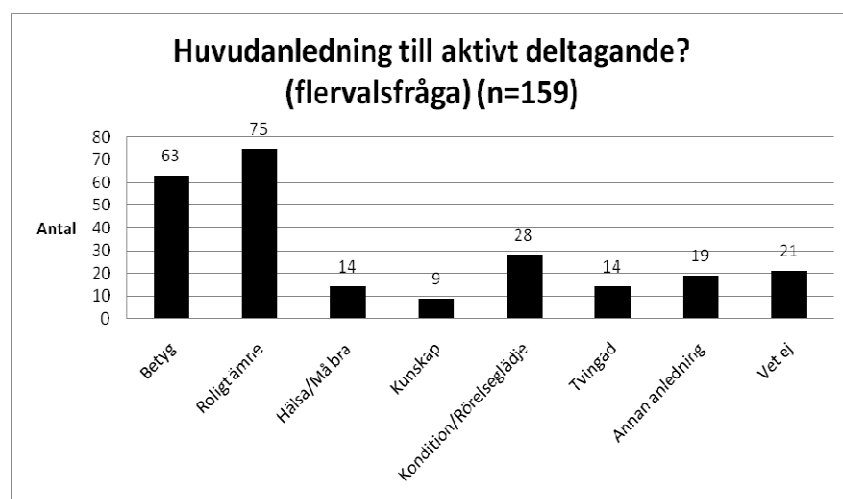
Elevernas idrottslärare är enligt de svarande eleverna olika bra på att motivera eleverna (se figur 4). Resultatet visade att det är stor spridning på svaren. Andelarna som har svarat till viss del, till stor del och mycket bra är ungefär lika stora, samtliga de tre kategorierna låg på omkring 30 %.



Figur 4. Hur pass bra idrottsläraren motiverar eleverna.

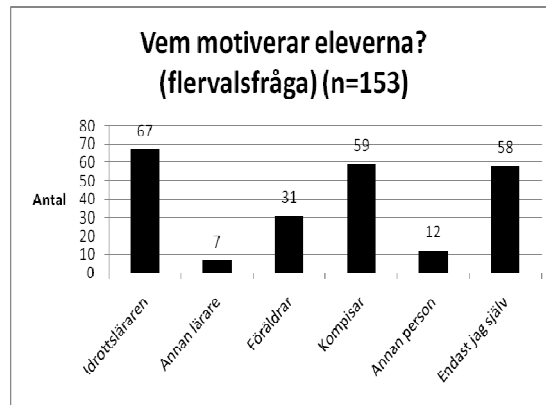
Angående elevernas uppfattning om hur pass mycket teori de vill ha i idrott och hälsa svarade majoriteten, över 52 %, att de ville ha lika mycket teori som de har för tillfället. Av de resterande 48 % uppgav tre fjärdedelar att de önskade mindre teori i idrott och hälsa. Vi är dock ovetandes om hur pass mycket teori eleverna hade vid enkätundersökningen. Hur eleverna upplevde sin skolas idrottshall och idrottsmaterial, uppgav mer än 55 % av de svarande att de tyckte att de delarna var helt okej. Motsvarande siffra för deras uppfattning om deras skolas utemiljö var nästintill identisk, då cirka 57 % svarade att de ansåg att skolans utemiljö var helt okej. Det framkom även att fler av eleverna var positiva till innemiljön jämfört med utemiljön. Idrottshallen upplevde drygt 27 % av eleverna var bra, medan knappt 15 % upplevde deras skolas utemiljö som bra.

På frågan om elevernas huvudanledning till att de deltar aktivt på idrottslektionerna kom det fram att den största anledningen var att eleverna upplever idrott och hälsa som ett roligt ämne (se figur 5). Den näst största orsaken till att de deltar aktivt var betygets skull. De andra anledningarna visade sig inte förekomma i lika stor utsträckning som att ämnet är roligt och betyget.



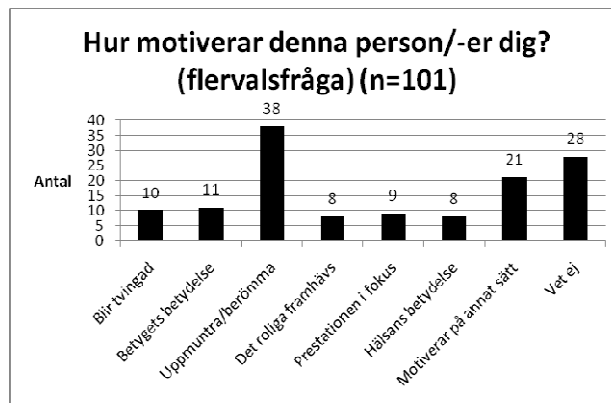
Figur 5. Huvudanledning/ar till aktivt deltagande.

När vi undersökte vilka personer som anses motivera eleverna kom det fram att den största andelen av eleverna motiveras av idrottslärare, tätt följt av kompisarna och eleven själv (se figur 6).



Figur 6. Vem som motiverar eleverna.

Även föräldrarna är en motivationskälla för cirka var femte elev. På vilket sätt som eleverna uppgav att de motiveras med hjälp av andra, var i 38 % av fallen att de uppmuntras och får beröm av andra, medan de i 28 % inte vet hur de motiveras av andra personer. I 21 % av fallen motiveras eleverna på något annat sätt. Ett intressant resultat var att var tionde elev upplevde att de blir motiverade med tvång (se figur 7).



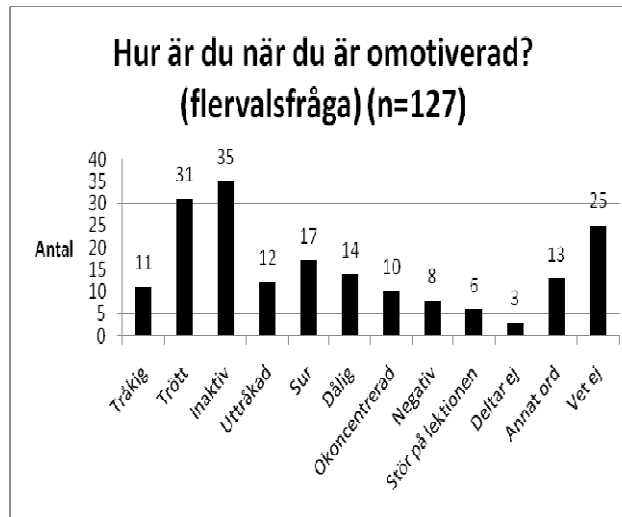
Figur 7. Hur denna person/er motiverar.

5.2.3 Amotivation utifrån enkäten

Att glömma kläder är en av de vanligaste anledningarna till varför elever ej deltar aktivt på idrottslektionerna. Motivation saknas hos drygt fem procent av eleverna när de inte deltar aktivt, och den siffran bör en idrottslärare och andra som arbetar med personer och idrott ha i åtanke för att kunna göra något åt bristen på motivation.

På frågan om hur ofta eleverna väljer att avstå från aktivt deltagande på idrottslektionerna på grund av att deras kapacitet eller vilja, enligt de själva, inte räcker till, svarade mellan 85-90

% att de aldrig eller sällan avstår på grund av sin otillräckliga kapacitet eller brist på vilja. När det gäller hur de upplever sig själva när de är omotiverade var det vanligaste svaret att de upplevde sig som inaktiva, trötta eller att de inte visste hur de var när de är omotiverade (se figur 8).



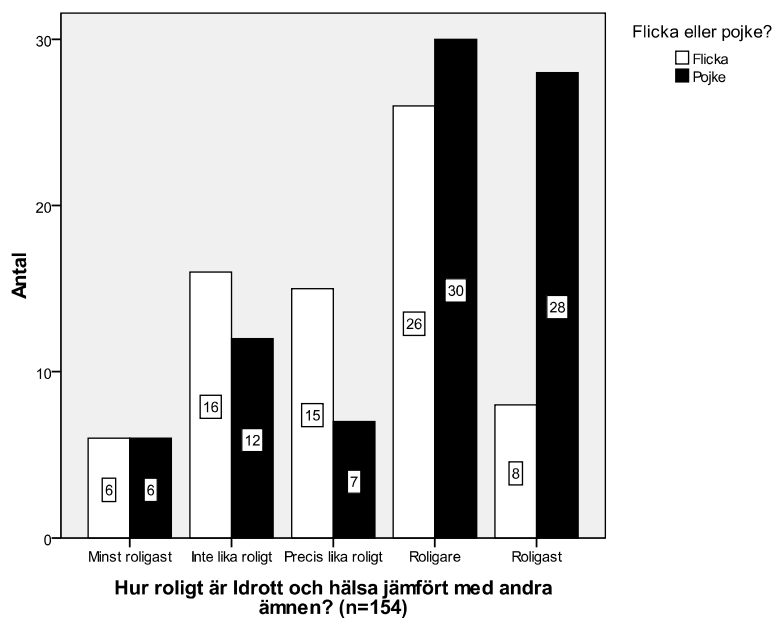
Figur 8. Hur en omotiverad elev är.

5.2.4 Analys av signifikanta samband och skillnader

Ett statistiskt fastställt samband som framkom i resultaten var att de elever som ansåg sig bli motiverade av sin idrottslärare ansåg att idrottsläraren var mycket bra eller till stor del bra på att motivera eleverna, jämfört med de elever som inte kände sig motiverade av idrottsläraren där det vanligaste svaret var att idrottsläraren till viss del var bra på att motivera eleverna. Hur pass bra idrottsläraren ansågs vara på att motivera eleverna påverkade hur pass roligt eleverna tyckte att ämnet idrott och hälsa var. Ju bättre idrottsläraren var på att motivera, desto roligare tyckte eleverna att ämnet var generellt sett. Ett annat intressant resultat som kom fram var att eleverna som inte upplevde att de hade elevinflytande var att de önskade mer elevinflytande. Det kan också vara värt att nämna att ingen av de eleverna som hade elevinflytande ville ha mindre, utan samtliga av dem ville ha lika mycket som nu eller mer. Ett signifikant samband som enkäten visade var att de som var fysiskt aktiva utanför skoltid, både flickor och pojkar, ansåg sig delta aktivt i idrott och hälsa oftare än de som inte var fysiskt aktiva utanför skoltid.

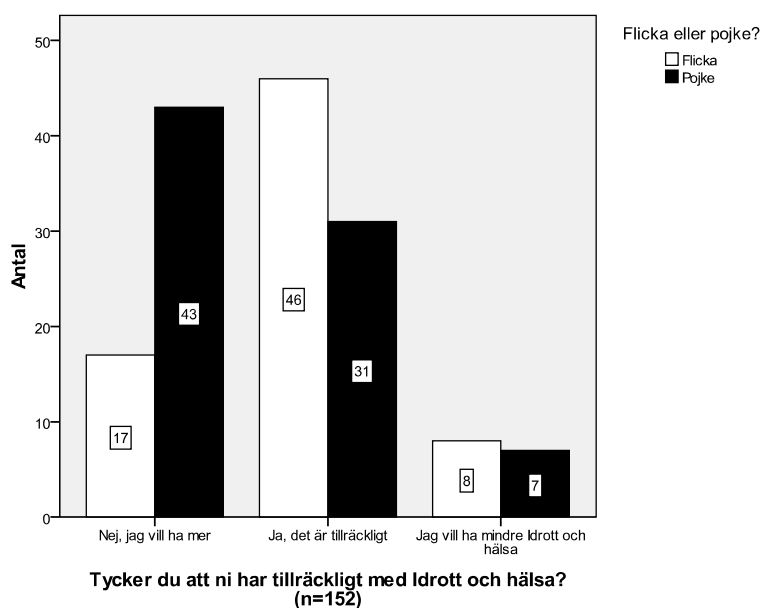
En skillnad som framkom genom enkäterna var att flickorna i större utsträckning fick bestämma eller ge förslag på aktivitet jämfört med vad pojkarna fick. Merparten av flickorna

ansåg sig få ge förslag på aktivitet, medan merparten av pojkarna ansåg sig inte kunna ge förslag på aktivitet. På frågan hur pass roligt eleverna ansåg att ämnet idrott och hälsa är fanns det en signifikant skillnad som innebar att pojkarna tyckte att ämnet är roligare än vad flickorna tyckte (se figur 9).



Figur 9. Hur roligt idrott och hälsa är.

Ett annat intressant resultat från enkäterna var att flickorna ansåg sig ha tillräckligt med idrott och hälsa i skolan, medan pojkarna önskade mer idrott och hälsa (se figur 10).



Figur 10. Om eleverna tycker att de har tillräckligt med idrott och hälsa.

6 Diskussion

Några anledningar som framkom i vår studie till att eleverna saknade motivation att delta i idrott och hälsa är bland annat att de ansåg att ämnet var oviktigt, att deras idrottslärare inte var bra på att motivera och uppmuntra dem samt att skolans inomhus- respektive utomhusmiljö inte var tillräckligt bra i deras ögon. Att eleverna saknar motivation att delta kan kopplas till Vallerands begrepp om amotivation (Vallerand & Rousseau, 2001). Amotivation innebär, som tidigare nämnts, en avsaknad av motivation. Denna brist på motivation leder till olika negativa konsekvenser för en persons motivation (Standage et al, 2003). I de fall eleverna saknar motivation att delta riskerar dem att inte kunna tillgodogöra sig den kunskap som idrott och hälsa ska ge dem, och dessutom får de svårt att uppnå målen i kursplanen på grund av att de inte deltar aktivt i idrottsundervisningen. Några exempel på anledningar som ligger till grund för att elever inte deltar aktivt i idrott och hälsa kan, både utifrån Vallerands motivationsmodell samt vår studie, bero på att eleven inte tycker det är värt ansträngningen, att eleven känner att deras kapacitet inte räcker till eller att deras vilja är otillräcklig (Vallerand & Rousseau, 2001).

Den största anledningen, enligt vår studie, till att eleverna inte deltar i idrottsundervisningen är att de inte tar med kläder för att kunna vara ombytt och delta aktivt. Utifrån intervjuresultaten nämnde några av idrottslärarna att de trodde att anledningen till att eleverna ibland ”glömmer” kläder var att eleverna känner sig otrygga, speciellt i omklädningsrummet, de har sociala svårigheter utanför skolan, eller att de tycker det är jobbigt att ta med idrottskläder. Idrottslärarna trodde också att vissa elever kan tycka att aktiviteten de ska göra på en viss lektion upplevs som tråkig, samt i vissa fall är anledningen till att eleverna inte tar med kläder är för att de är skadade. Eftersom anledningarna varierar till varför eleverna, medvetet eller omedvetet, ibland inte tar med sig idrottskläder är det viktigt att idrottslärarna lyckas ta reda på faktorerna som ligger bakom elevens val att inte delta aktivt. Först då kan idrottslärarna komma underfund med vad som kan motivera eleven att i framtiden delta aktivt i större utsträckning. De elever som inte är motiverade, dem har varken idrottsläraren, ämnet eller omgivningen lyckats nå för att uppfylla deras motivationsfaktorer.

Utifrån resultatet av vilka huvudanledningarna är till att eleverna deltar aktivt på idrottslektionerna kombinerat med hur de motiveras av andra personer i deras omgivning,

visade det sig att de två klart mest tydliga motivationsfaktorerna i vår studie var att idrott och hälsa är roligt samt att de deltar för betygets skull. Dessa två motivationsfaktorer är endast i enstaka fall något som eleverna motiveras av med hjälp av personer utifrån, yttre motivation, och därmed innebär det att dessa två motivationsfaktorer beror på elevens inre motivation i de flesta fall. Med Vallerands motivationsmodell i åtanke innebär elevens inre motivation den motivation som han eller hon känner för att individen ska känna nöjet av att delta i en viss aktivitet (Vallerand & Rousseau, 2001). Nöjet att delta i en viss aktivitet kan även innebära det nöje en individ känner av att lära sig något (Medic, Mack, Wilson & Starkes, 2007).

Att eleverna får betyg utifrån deras kunskaper och prestationer i idrott och hälsa samt beröm av idrottsläraren eller andra personer i deras omgivning, är en form av yttre belöning som gör att eleven agerar som han eller hon gör. Kopplat till Vallerands motivationsmodell handlar det om en form av yttre reglering. Det kan också vara en form av identifierad reglering vilket innebär att elevens agerande bestäms av hans eller hennes vilja att uppnå ett önskat mål (Vallerand & Losier, 1999). I vår studie var några exempel på de mål eller yttre belöningar som eleverna strävar efter att uppnå, betyg, kunskap, må bra, att de får göra något roligt eller att de får känna sig duktiga. Dessa delar är exempel på yttre motivation, men yttre motivation kan även vara att eleven känner sig tvingad att delta, vilket en del av eleverna i vår studie gjorde. Att känna sig tvingad att delta är en form av introjicerad reglering (a.a.). Att en elev deltar aktivt i idrott och hälsa utifrån att han eller hon känner sig tvingad är en form av yttre motivation som kan bero på att eleven deltar för att undvika negativa konsekvenser (Kingston et al, 2006).

Vi valde att göra enkäter och intervjuer bland annat för att kunna jämföra svaren från eleverna och lärarna på eventuella skillnader. På frågan angående elevernas aktiva deltagande på idrottslektionerna i idrott och hälsa visade enkätresultatet att eleverna ansåg sig i 85-90 % av fallen vara aktivt deltagande alltid eller ofta. Lärarnas uppfattning om elevernas aktiva deltagande var att det var en större andel av eleverna som inte deltog aktivt jämfört med elevernas uppfattning. Vid koppling till tidigare forskning och Vallerands motivationsmodell har personer med högre nivå av inre motivation jämfört med yttre motivation, en större vilja av att delta i frivillig fysisk aktivitet i framtiden (Ullrich-French & Cox, 2009; Vallerand & Ratelle, 2004). Detta visar på vikten av att eleverna i årskurs nio blir motiverade av inre motivation, så att de kan få ett livslångt intresse för att delta frivilligt i fysisk aktivitet som kan ha betydelse för hälsan hos personer i ett längre perspektiv. Personer med denna högre

nivå av inre motivation, i förhållande till deras yttre motivation, har också visat sig i samband med tidigare forskning vara mer fysiskt aktiva både inom som utanför skolan (Ullrich-French & Cox, 2009). I vår studie var det 73 % av eleverna som var fysiskt aktiva utanför skoltid. Detta tyder på att dessa elever kan ha en större andel inre motivation än yttre motivation, men definitivt var att de har någon form av motivation som gör att de väljer att vara fysiskt aktiva även utanför skolan.

Angående elevernas möjlighet till elevinflytande eller inte så var en intressant iakttagelse, i sammanställningen av enkäterna och intervjuerna, att endast ungefär varannan elev upplever att de har elevinflytande, men att nästan samtliga lärare inte nämner någonting om att eleverna inte har det. Utifrån intervjuerna verkar lärarna nästan ta för givet att eleverna har elevinflytande, men enligt eleverna själva har inte alla det. Frågan om elevinflytande, eller medbestämmande, har sin utgångspunkt i läroplanens strävan efter en demokratisk skola, där barn och ungdomar får uppleva en demokratisk skola. Larsson (2004a) menar på att elevinflytandet i form av att eleven får välja en aktivitet de vill göra, oftast handlar om en idrott eller aktivitet med ett innehåll och form som de flesta förväntas vara medvetna om. Det blir då fokus på aktiviteten som stärker elevernas uppfattning om att görandet är det centrala i ämnet idrott och hälsa. Elevinflytande formuleras utifrån arbetssätt eller vad man ska lära sig i ämnet (Larsson, 2004a).

Elevinflytande är ett förhållandevis ovanligt tema i de lokala kursplanerna. Ofta sammanfaller elevinflytande med ledarskap och social kompetens, vilket kan innebära att elever ska kunna leda en enkel aktivitet med en mindre grupp, eller planera, organisera och genomföra en lektion med en klass. Att kunna sätta samman och leda övningar, exempelvis uppvärmning och lektioner, förekommer i flera kursplaner. Ett annat moment som Larsson menar på är att eleverna och läraren för en regelbunden dialog om vad som ingår i de olika momenten och när det ska genomföras (Larsson, 2004b). Utifrån Vallerands motivationsmodell (Vallerand & Ratelle, 2004) och tidigare forskning, visade det sig att de elever som fick möjlighet att välja aktivitet, vilket var en form av elevinflytande enligt vår studie, eller hade någon form av självbestämmande, hade lägre nivå av amotivation samt högre inre motivation. Elevernas rätt till självbestämmande har i tidigare forskning visat sig leda till högre sannolikhet att de var motiverade till att delta när de fick möjlighet till elevinflytande (Ward et al, 2008). I vår studie var det endast drygt 50 % av eleverna som ansåg sig ha elevinflytande, vilket kan anses vara negativt att det inte var fler eftersom elevinflytande bevisligen ökar den inre

motivationen samt ökar sannolikheten att de deltar aktivt. Detta måste dock ställas i relation till ifall elevinflytande hjälper eleverna att uppnå de uppsatta kursmålen eller inte.

Att eleverna får positiv feedback av idrottsläraren eller andra personer i deras omgivning hjälper till att höja personens inre motivation, vilket i sin tur gör att de ökar sin vilja att delta aktivt i idrottsundervisningen. Detta kan kopplas till Mageaus och Vallerands teori om att positiv feedback höjer personens kompetens och att det i sin tur är viktigt för den inre motivationen hos personen. Deras teori var också att positiv feedback i relation till ingen feedback alls har en positiv påverkan på den inre motivationen hos ungdomar (Mageau & Vallerand, 2003). Därmed understryks vikten av att idrottslärarna ger eleverna positiv feedback så att elevernas inre motivation stärks.

Som tidigare nämnts har tidigare forskning visat att barn under puberteten successivt övergår till att bli yttre motiverade (Møller & Thomsen Langagergaard, 2006). Detta innebär att eleverna i vår studie alltmer borde bli motiverade av yttre faktorer ju äldre de blir. Exempel på yttre faktorer som enkätundersökningen visade prov på var till exempel betyg, innehållet på idrottslektionerna, personer i elevens omgivning som motiverade dem, samt skolans inomhus- respektive utomhusmiljö. Den yttre miljön i form av idrottshallen eller skolans utemiljö, uppgav några av de intervjuade idrottslärarna var en möjlig faktor som påverkar elevernas samt deras egen motivation negativt i de fall där miljön inte upplevdes som bra nog. Den huvudsakliga anledningen till att förutsättningarna och miljön inte var bra nog i alla sammanhang, uppgav flera av idrottslärarna berodde på antingen skolans geografiska läge eller skolans och kommunens brist på pengar. Det geografiska läget är svårt att förändra, men vid tillgång till mer pengar kan yttre förutsättningar som skolans inomhus- respektive utomhusmiljö förbättras vilket i sin tur kan påverka motivationen positivt.

Eleverna uppgav i enkäten att några attribut de har när de känner sig motiverade är till exempel att de är glada, aktiva och gör sitt bästa. När en person är aktiv och gör sitt bästa ökar förutsättningarna för att den personens förmåga ökar på de saker personen utövar. Detta kan kopplas till Antonovskys begrepp KASAM, med hänsyn till att eleverna har en känsla av meningsfullhet när de är motiverade, eftersom de då utvecklar sina förmågor och är positivt inställda (Antonovsky, 2005). Några motivationsfaktorer som eleverna värdesätter, som tidigare nämnts enligt vår studie, är lektionernas innehåll samt betyg. Dessa två delar

upplevde eleverna som meningsfulla och därmed en betydelsefull motivationsfaktor för deras aktiva deltagande i idrott och hälsa, vilket även kan kopplas till KASAM.

I vår studie framkom det som sagt att knappt sex procent av eleverna tyckte att idrott och hälsa är oviktigt, medan 60 % ansåg att det är ett viktigt ämne. Detta kan i viss mån ställas i kontrast med Larssons studie (Larsson, 2004a), samt Karin Redelius studie (Redelius, 2004) om samma sak, där hon fick fram att idrott och hälsa var viktigare i förhållande till andra ämnen hos elva procent av flickorna respektive hos 18 % av pojkarna. Resultaten mellan Larssons och Redelius studier skiljer sig åt då dubbelt så många i Larssons studie ansåg att idrott och hälsa är viktigare än andra skolämnen, och dessutom att hälften så många, två procent i Larssons studie jämfört med fyra till fem procent i Redelius studie, ansåg att ämnet är mindre viktigt än andra skolämnen. Vår fråga till eleverna angående vikten av idrott och hälsa var inte ställd i jämförelse med andra ämnen, utan endast huruvida eleverna tyckte att ämnet var viktigt eller inte. Vårt resultat kan i viss mån kopplas till vad Annerstedt skriver om vad som legitimerar ämnet idrott och hälsa i skolan, som exempelvis att ämnet tillgodoser övergripande mål, det utvecklar fysiska egenskaper och att eleverna lär sig färdigheter och kunskaper som är specifika för ämnet (Ekberg, 2009). Med anledning av det är idrott och hälsa ett viktigt ämne i skolan och det är en fördel ifall eleverna är av den uppfattningen att ämnet är viktigt för att de ska lättare kunna motiveras att delta aktivt.

På frågan angående hur elevernas motivation påverkas av eventuell könsuppdelad undervisning, visade det sig i vår studie att 29 % hade varit mindre motiverade respektive 19 % hade varit mer motiverade vid könsuppdelad undervisning. Detta kan ställas i kontrast till Karin Redelius artikel (Redelius, 2004) om elevers inställning till att flickor och pojkar har idrott och hälsa tillsammans. I den hänvisade studien framkom det att i mer än 75 % av fallen ville eleverna ha idrott och hälsa tillsammans ibland eller alltid. Mindre än tio procent uppgav att de alltid ville ha könsuppdelad undervisning. I intervjuerna med Idrottslärare 4 och 5 kom det fram angående deras inställning till könsuppdelad undervisning eller inte, att de båda föredrog, som nämnts tidigare, könsuppdelad undervisning med motiveringen att eleverna bland annat deltog aktivt i större utsträckning än när flickor och pojkar har idrott tillsammans. Vårt resultat om hur könsuppdelad undervisning påverkar elevernas motivation styrker studien i Redelius artikel om att eleverna önskar ha undervisning i idrott och hälsa tillsammans med flickor och pojkar blandade. De två intervjuade idrottslärarnas uppfattning om könsuppdelad undervisning går emot det eleverna ansåg om denna typ av uppdelad

undervisning. Möjligtvis kan uppdelning på idrottsundervisningen ske på andra sätt än utifrån kön.

För att motivera eleverna använder sig idrottslärarna av olika strategier som till exempel varierad undervisning, ge feedback, sätta upp mål för eleverna, samt att diskutera dessa mål. Detta kan kopplas till de två forskarna Miller och Rollnick (2002) och deras teori, som handlar om att det finns några viktiga strategier som kan höja en persons motivation. Idrottslärarna i vår studie berättade att samtliga av de nämnda strategier i detta stycke är tillvägagångssätt som används i skolan och därmed anses lämpliga för att motivera eleverna.

I en undersökning som Håkan Larsson (2004a) har genomfört kom han fram till att eleverna inte förknippar ämnet idrott och hälsa med något lärande, utan elevernas förståelse av idrott och hälsa medför inget tydligt kunskapsobjekt. Deras uppfattning var att i idrott och hälsa, som är ett praktiskt-estetiskt ämne, gör man saker som är ihopkopplade med görande och inte lärande som förknippas med de teoretiska ämnena. Enligt Larsson ligger utmaningen för idrottsläraren i hur han eller hon kan formulera tydligare kunskapsobjekt för ämnet, utan att minska på graden av fysisk aktivitet på den begränsade tid som ämnet har till förfogande (Larsson, 2004a). Det är en lärares uppgift att få eleverna till att ändra uppfattning kring detta, att eleverna känner att de lär sig något kunskapsmässigt även i idrott och hälsa. Denna uppgift kan en idrottslärare lyckas med ifall han eller hon lyckas motivera eleverna att de deltar aktivt i idrottsundervisningen för att lära sig viktig kunskap. För att eleverna ska kunna få all önskad kunskap inom idrott och hälsa krävs det både praktiska och teoretiska innehåll. I vår studie visade resultaten på enkäten att drygt hälften av eleverna ville ha lika mycket teori i fortsättningen precis som de hade då studien genomfördes. Däremot var det klart fler, 36 % jämfört med tolv procent, som ville ha mindre teori jämfört med mer teori än de hade vid enkätens genomförande.

Inre motivation har en stark inverkan på om hurvida en person väljer att delta i en aktivitet eller inte (Vallerand & Losier, 1999). Weinberg och Gould (2003) menar att det är speciellt viktigt att stärka den inre motivationen. I idrottsituationer där det finns en tränare och aktiva kan tränaren skapa ramar för ett flertal framgångsupplevelser. De menar vidare att prestationen bör bekräftas genom att den aktive beröms av tränare tack vare deras relation, vilket betyder att den aktive förväntar sig att tränaren bekräftar prestationen och insatsen i en viss tränings- eller tävlingssituation. Som positiv feedback bör tränaren använda både verbal

och ickeverbal feedback. Att variera träningen och bryta invanda mönster är ett annat sätt som kan stärka den aktives inre motivation. Weinberg och Gould påpekar att de aktiva bör vara delaktiga i de beslut som angår dem själva, framförallt under och efter puberteten (a.a.). Detta kan jämföras i skolsammanhang där tränaren byts ut mot idrottsläraren och den aktive byts ut mot eleven. En varierad undervisning är en viktig faktor för att idrottsläraren ska kunna motivera eleverna samt att hjälpa dem med deras inre motivation.

Som pedagog har man bland annat en uppgift som innebär att man bör hjälpa eleven att bestämma realistiska mål som han eller hon kan uppnå. I samspelet mellan pedagog och elev finns det teorier om vad elevens ansträngning betyder. Begrepp som flit och vilja behövs för att eleven ska kunna uppnå det uppsatta målet. Pedagogen måste kunna skapa och ge den trygghet som eleven behöver för att eleven ska våga vilja (Jenner, 2004). Enligt Vallerands modell om relationen mellan tränaren och den aktive, i vårt fall mellan idrottsläraren och eleven, innebär det att idrottslärarens agerande påverkar bland annat elevens kompetens, och denna kompetens samt elevens autonomi och sambanden där emellan avgör en persons inre och yttre motivation. De två typerna av motivation behövs för att en person ska kunna prestera optimalt, vilket krävs ibland i samband med idrott och hälsa (Mageau & Vallerand, 2003). Utifrån vår studie framhävs vikten av att det skapas en relation mellan idrottsläraren och eleven så att elevens motivation och kompetens kan höjas. Andelen elever som ansåg att deras idrottslärare var bra på att motivera dem var varierande i vår studie, men vikten av att de lyckas motivera eleverna är stor. Bland de intervjuade idrottslärarna var det flera som tyckte att det är motiverande för dem att arbeta med barn och ungdomar, och därmed skapa en relation med eleverna.

Turner, Rejeski och Brawley (1997) har en teori om att individer känner sig mer positiva vid gruppträning och gruppaktiviteter när ledaren/instruktören uppmuntrar och uppmärksammar individerna enskilt. Det är många individer som uppskattar de små kommentarerna som visar att någon annan bryr sig om ens liv (a.a.). I samband med idrottsundervisningen i skolan kan dessa små kommentarer ges av läraren till eleven antingen innan eller efter lektionen, så att eleven känner sig uppmärksam. Detta kan kopplas till Antonovskys KASAM där eleverna i detta fall känner en form av samhörighet när de har idrottsundervisning i skolan med övriga klassen (Antonovsky, 2005). I vår studie framkom det i enkäten att det vanligaste sättet som eleverna blev motiverade av andra personer var genom att de blev uppmuntrade och fick beröm av dessa personer. Flera av de intervjuade idrottslärarna använde sig bland annat av

peppning och beröm till enskilda elever, vilket då kan anses resultera i att eleverna blir mer motiverade och känner sig mer positiva. Som koppling till Vallerands teorier om motivation kan det sägas att personer som engagerar sig i en fysisk aktivitet, utifrån deras motivation, bland annat strävar efter att i hög grad kunna fungera ihop med andra personer (Donahue et al, 2006). Detta blir en form av samhörighet med övriga personer i gruppen som en sådan person känner när den är engagerad och motiverad att utöva en viss fysisk aktivitet.

6.1 Kritisk metoddiskussion

Vi är medvetna om att det inte går att generalisera resultaten av vår studie, mest med tanke på att undersökningsgruppen var relativt liten och att det därför inte går att säga att vi skulle ha fått samma resultat om studien genomförts med alla årskurs nio elever i hela Sverige. Antalet frågor på enkäten kan även det diskuteras, och det finns en risk att 33 frågor var några för många. Risken anser vi kan vara att eleverna hinner bli trötta och okoncentrerade i slutet av enkäten. Våra öppna frågor på enkäten kan även dem göra så att en del elever väljer att inte skriva något på dessa frågor eftersom det kräver mer ansträngning av personen som fyller i enkäten jämfört med frågor med fastställda svarsalternativ. Vårt försvar mot antalet frågor är att vi inte ville missa någon intressant och relevant information, därav det relativt sett stora antalet frågor på enkäten.

Pilotstudien i form av dels litteratur, men framförallt intervjuerna med idrottslärarna, kan ha lett till att vi missat relevanta förkunskaper inom området så att utformandet av enkätfrågorna har varit bristfälligt på en del frågor, men vi tror oss ha undvikit detta tack vare att de intervjuade idrottslärarna diskuterade alla de delar inom området som de gjorde. Vidare skulle vi eventuellt kunnat genomföra studien på skolor som vi var helt obekanta med sen tidigare, men detta skulle enligt oss riskera att studien drog ut allt för långt på tiden och att villigheten att delta i studien skulle vara mindre. Vi anser att våra förberedelser inför intervjuerna och enkäten, tillsammans med användandet av diktafon på intervjuerna samt genomförda analyser med hjälp av SPSS, har enligt oss bidragit till att metoden i undersökningen har lämpat sig väl och att det kan anses vara pålitligt.

6.2 Framtida forskning

Eftersom resultatet av vår studie inte kan generaliseras hade det varit intressant att genomföra en större studie inom ämnet med fler medverkande skolor, elever samt idrottslärare. För att kunna få ytterligare djupare förståelse för elevernas motivationsfaktorer och vad som påverkar deras aktiva deltagande i idrott och hälsa, hade en undersökning där det funnits möjlighet att även intervjua samtliga medverkande elever varit ett önskemål. Detta skulle då bli en ännu mera kvalitativ form av studie. Vi tror att det även skulle kunna genomföras en undersökning inom området som såg det hela på ett djupare sätt utifrån idrottslärares ögon och hur de kan motivera eleverna att delta aktivt i idrott och hälsa. Vi är av den uppfattningen att det finns ett behov av att studera på en ännu djupare nivå hur eleverna kan motiveras att delta aktivt i idrott och hälsa, inte minst för att idrottslärares ska veta hur de kan nå eleverna.

6.3 Avslutande resonemang

Vårt syfte med studien var att undersöka vilka motivationsfaktorer som påverkar elever i årskurs nio att delta aktivt respektive inte delta aktivt i idrottsundervisningen. I studien visade det sig att både elevernas inre motivation samt yttre motivation påverkar deras aktiva deltagande i idrott och hälsa. Elever i årskurs nio motiveras till ett aktivt deltagande både utifrån sin egen motivation, men de motiveras även utifrån med hjälp av andra personer i sin omgivning. Det kom också fram att yttre faktorer som exempelvis betyg och innehåll på lektionerna är motivationsfaktorer för elever i årskurs nio. Att en del elever i årskurs nio inte deltar aktivt i idrottsundervisningen kan enligt vår studie bero på en mängd faktorer, men med en gemensam nämnare att dessa elever har amotivation, vilket innebär att de saknar motivation för ett aktivt deltagande. Några faktorer hos eleverna som ledde till amotivation var exempelvis brist på vilja, otillräcklig kapacitet, att ämnet var oviktigt eller att de inte har idrottskläder med sig. Idrottsläraren har en viktig roll i att motivera sina elever till ett aktivt deltagande i idrottsundervisningen genom bland annat uppmuntran och positiv feedback.

7 Referenslista

Abbott, Angela & Collins, Dave. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, Vol. 22, (5), 395-408.

Ahl, Helene. (2004). *Motivation och vuxnas lärande*. Stockholm: Liber.

Antonovsky, Aaron. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.

Arnegård, Johan. (2006). *Upplevelser och lärande i äventyrssport och skola*. Stockholm: HLS förlag.

Donahue, Eric G, Miquelon, Paule, Valois, Pierre, Goulet, Claude, Buist, André & Vallerand, Robert J. (2006). A Motivational Model of Performance-Enhancing Substance Use in Elite Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, (28), 511-520.

Eiberg Hansen, Stig. (2006). "Vad är en talang?", I Britta Riis & Per Boldt Jørgensens (red.), *Talangutveckling – motiverande och målinriktad träning för barn och ungdom*, (ss. 12-25). Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Ejlertsson, Göran. (1996). *Enkäten i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

Ekberg, Jan-Eric. (2009). *Mellan fysisk bildning och aktivering*. Malmö: Lärarutbildningen, Malmö högskola.

Faskunger, Johan. (2001). *Motivation för motion*. SISU: Idrottsböcker AB.

Gardner, Wendi L. & Shah, James Y. (2008). *Handbook of motivation science*. New York: The Guilford Press.

Hagger, Martin S. & Chatzisarantis, Nikos L.D. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Leeds: Human Kinetics.

Hartman, Jan. (2004). *Vetenskapligt tänkande*. 2:a upplagan. Lund: Studentlitteratur.

Hassmén, Peter, Hassmén, Nathalié, & Plate, Johan. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.

Jenner, Håkan. (2004). *Motivation och motivationsarbete*. Stockholm: Liber.

Kingston, Kieran M, Horrocks, Chris S & Hanton, Sheldon. (2006). Do multidimensional intrinsic and extrinsic motivation profiles discriminate between athlete scholarship status and gender?: *European Journal of Sport Science*, 6 (1): 53- 63.

Kipp, Lindsey. & Amorose, Anthony J. (2008). Perceived Motivational Climate and Self-Determined Motivation in Female High School Athletes. *Journal of Sport Behavior*, Vol. 31, (2), 108-129.

Larsson, Håkan. (2004a). "Vad lär man sig på gympan?". I Håkan Larssons & Karin Redelius (red.), *Mellan nytta och nöje – bilder av ämnet idrott och hälsa*. (ss. 123-148). Stockholm: Idrottshögskolan.

Larsson, Håkan. (2004b). "Lokala arbetsplaner i idrott och hälsa – en ny typ av styrning". I Håkan Larssons & Karin Redelius (red.), *Mellan nytta och nöje – bilder av ämnet idrott och hälsa*. (ss. 205-226). Stockholm: Idrottshögskolan.

Lodewyk, Ken R, Gammage, Kimberley L & Sullivan, Philip J. (2009). Relations Among Body Size Discrepancy, Gender, and Indices of Motivation and Achievement in High School Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, (28), 362-377.

Mageau, Genéviève, & Vallerand, Robert J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, (21), 883-904.

Meckbach, Jane. (2004). "Ett ämne i förändring – eller är allt sig likt?", I Håkan Larssons & Karin Redelius (red.), *Mellan nytta och nöje – bilder av ämnet idrott och hälsa*. (ss. 81-98), Stockholm: Idrottshögskolan.

Medic, Nikola, Mack, Diane E, Wilson, Philip M, & Starkes, Janet L. (2007). The Effects of Athletic Scholarships on Motivation in Sport. *Journal of Sport Behavior*, Vol. 30, (3), 292-306.

Miller, William R. & Rollnick, Stephen. (2002). *Motivational Interviewing - Preparing People for Change*. 2:a upplagan. New York: Guilford Press.

Møller, Lotte & Thomsen, Langagergaard, Martin. (2006). "Psykisk och social utveckling", I Britta Riis & Per Boldt Jørgensens (red.), *Talangutveckling – motiverande och målinriktad träning för barn och ungdom*. (ss. 92-159). Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Patel, Runa. & Davidsson, Bo. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. 3:e upplagan. Lund: Studentlitteratur.

Redelius, Karin. (2004). "Bäst och pest!", I Håkan Larssons & Karin Redelius (red.), *Mellan nytta och nöje – bilder av ämnet idrott och hälsa*. (ss. 149-172), Stockholm: Idrottshögskolan.

Ryan, Richard M, & Deci, Edward L. (2004). *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester: University of Rochester.

Sandahl, Björn. (2004). "Ett ämne för vem?", I Håkan Larssons & Karin Redelius (red.), *Mellan nytta och nöje – bilder av ämnet idrott och hälsa*. (ss. 44-69), Stockholm: Idrottshögskolan.

Schunk, Dale H. & Meece, Judith L. (1992). *Student Perceptions in the Classroom*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.

Schunk, Dale H. & Zimmerman, Barry J. (2008). *Motivation and Self-Regulated Learning*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.

Standage, Martyn, Treasure Darren C, Duda, Joan L, & Prusak, Keven A. (2003). Validity, Reliability, and Invariance of the Situational Motivation Scale (SIMS) Across Diverse Physical Activity Contexts. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, (25), 19-43.

Stukåt, Staffan. (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Trost, Jan. (2001). *Enkätboken. 2:a upplagan*. Lund: Studentlitteratur.

Turner, Elizabeth E, Rejeski, Jack W, & Brawley, Lawrence R. (1997). Psychological benefits of physical activity are influenced by the social environment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol. 19, (2), 119-130.

Ullrich-French, Sarah, & Cox, Anne. (2009). Using Cluster Analysis to Examine the Combinations of Motivation Regulations of Physical Education Students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, (31), 358-379.

Vallerand, Robert J, & Losier, Gaëtan F. (1999). An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, (11), 142-169.

Vallerand, Robert J, & Ratelle, Catherine, F. (2004). "Intrinsic and Extrinsic Motivation: A Hierarchical Model". I Edward L. Deci's & Richard M. Ryan's (red.), *Handbook of Self-Determination Research*. (ss. 37-63), Rochester: University of Rochester.

Vallerand, Robert J, & Rousseau, Francois L. (2001). "Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation", I Singer, Robert N, Hausenblas, Heather A, & Janelle, Christopher (red.), *Handbook of Sport Psychology*. (ss. 389-416), New York: Wiley.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Vetenskapsrådet.

Ward, Jillian, Wilkinson, Carol, Vincent Graser, Susan & Prusak, Keven A. (2008). Effects of Choice on Student Motivation and Physical Activity Behavior in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, (27), 385-398.

Weinberg, Robert S, & Gould, Daniel. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 3:e upplagan. USA: Human Kinetics.

Elektroniska källor

Skolverket. (2006). *Underlag för bedömning och betygsättning*.

<http://www.skolverket.se/sb/d/1491#listAnchor6827>

Tillgänglig: 2009-12-28

Skolverket. (2009). *Hur sker bedömningen?*. <http://www.skolverket.se/sb/d/2731/a/3439>

Tillgänglig: 2009-12-28.

Muntliga källor

Idrottslärare 1, (2009-11-25). Personlig intervju, den 25 november 2009.

Idrottslärare 2, (2009-11-25). Personlig intervju, den 25 november 2009.

Idrottslärare 3, (2009-11-26). Personlig intervju, den 26 november 2009.

Idrottslärare 4, (2009-11-26). Personlig intervju, den 26 november 2009.

Idrottslärare 5, (2009-12-01). Personlig intervju, den 1 december 2009.

Idrottslärare 6, (2009-12-03). Personlig intervju, den 3 december 2009.

Bilaga 1. Enkät – motivationsfaktorer för aktivt deltagande i ämnet Idrott och hälsa

Vi är två studenter från Malmö högskola som läser till idrottslärare. Vi skriver nu vårt examensarbete och vi gör en undersökning om motivation och vilka motivationsfaktorer som kan påverka elever i årskurs 9 att delta aktivt på idrottslektionerna. Svara så ärligt du kan på frågorna och kryssa i det alternativ som du tycker passar bäst in på dig. Dina svar kommer att vara helt anonyma. Det vill säga ingen kommer att få veta att det är just du som har svarat på dessa frågor.

Kryssa i om Du är flicka eller pojke.

Flicka Pojke

Har Du fyllt 15 år?

Ja Nej

Här kommer ett antal frågor och påståenden om motivation i samband med ämnet Idrott och hälsa. Du ska bara kryssa i ett alternativ om inget annat anges.

1. Är Du fysiskt aktiv utanför skoltiden?

Ja Nej

Svarar du Ja gå till fråga 2.

Svarar du Nej gå till fråga 3.

2. Vilken/vilka fysiska aktiviteter gör Du? (flera alternativ kan kryssas i)

Power Walk Jogging Träna på gym

Fotboll Handboll Innebandy

Dans Annat, vad? _____

3. Hur många gånger i veckan är Du fysiskt aktiv utanför skoltid?

Aldrig 1-2 ggr/vecka 3-4 ggr/vecka

5-6 ggr/vecka 7 eller fler ggr/vecka

4. Hur många gånger i veckan har **din klass** idrott på schemat?
 Aldrig 1 gång/vecka 2 ggr/vecka 3 eller fler ggr/vecka
5. Hur många minuter är era idrottslektioner på enligt schemat?
 1-40 min 41-50 min 51-60 min
 61-70 min 71-80 min 81 min eller mer
6. Hur ofta anser Du att Du deltar aktivt (ombytt med aktivt deltagande) på idrottslektionerna generellt sett?
 Aldrig Sällan Ofta Alltid

Svarar du Aldrig eller Sällan gå till fråga 7.

Svarar du Ofta eller Alltid gå till fråga 8.

7. Hur skulle Du kunna bli motiverad att delta aktivt oftare?

8. Vad är **huvudanledningen** till att Du INTE deltar aktivt på idrottslektionerna, när det händer? (Förutsatt att du är hel och frisk) Kryssa för **ETT** svarsalternativ.

- Det är tråkigt
 Jag glömmer kläder
 Jag tycker att Idrott och hälsa är oviktigt
 Jag har svårt att samarbeta med övriga
 Läraren
 Ingen motivation
 Innehållet på idrottslektionerna
 Annat, vad? _____

9. Vilken/vilka är **huvudanledningarna** till att Du deltar aktivt på idrottslektionerna?

10. Är där någon av följande personer som motiverar Dig att delta aktivt på idrottslektionerna förutom dig själv? Kryssa för ett eller flera svarsalternativ.

- Idrottsläraren Annan lärare Föräldrarna
 Kompisar Annan person, vem? _____
 Nej, ingen förutom jag själv motiverar mig att delta aktivt på idrottslektionerna

Svarar du Nej gå till fråga 12.

Alla andra gå till fråga 11.

11. Om Ja på föregående fråga, hur motiverar denna person/personer Dig?

12. Har ni elever elevinflytande (chans att påverka) på idrottsundervisningen enligt Dig?

- Ja Nej

Svarar du Ja gå till fråga 13.

Svarar du Nej gå till fråga 14.

13. Om Du svarade Ja på föregående fråga, på vilket sätt har ni elevinflytande i så fall?

14. Skulle Du vilja ha mindre, lika mycket eller mer elevinflytande än vad ni har nu?

- Mindre Lika mycket Mer

15. Hur roligt är ämnet Idrott och hälsa enligt Dig jämfört med de andra skolämnena?

Kryssa för **ETT** svarsalternativ.

- Det minst roligaste ämnet i skolan
 Inte lika roligt som de flesta andra ämnen
 Precis lika roligt som andra ämnen
 Roligare än de flesta andra ämnen
 Det roligaste ämnet i skolan

16. Nämn **en** sak som är roligast på idrottslektionerna enligt Dig?

17. Nämn **en** sak som är minst roligast på idrottslektionerna enligt Dig?

18. Tycker Du att din klass har tillräckligt med Idrott och hälsa i skolan?

- Nej, jag vill ha mer Ja, det är tillräckligt
 Jag vill ha mindre Idrott och hälsa i skolan

19. Hur viktigt är ämnet Idrott och hälsa enligt Dig?

- Oviktigt Varken/Eller Viktigt

20. Vad tycker Du mest om, individuella idrotter eller lagidrotter?

- Individuella idrotter Lagidrotter

21. I vilken utsträckning påverkar innehållet på idrottslektionerna att Du deltar aktivt?

- Inte alls Till viss del Till stor del Det betyder allt

22. I vilken utsträckning påverkar betyget Du ska få i Idrott och hälsa att du deltar aktivt på idrottslektionerna?

- Inte alls Till viss del Till stor del Det betyder allt

23. Hur är Du när du är **motiverad** på idrottslektionerna? (Max tre ord).

24. Hur är Du när du är **omotiverad** på idrottslektionerna? (Max tre ord).

25. Tror Du att du hade varit mindre, lika mycket eller mer motiverad att delta aktivt på idrottslektionerna om ni hade haft könsuppdelad undervisning?

- Mindre Lika mycket Mer

26. Hur ofta händer det att Du avstår att delta aktivt på idrottslektionerna med anledning av att du känner att din kapacitet eller förmåga inte räcker till enligt dig för att uppnå det önskade resultatet?
- Aldrig Sällan Ofta Alltid
27. Hur ofta händer det att Du avstår att delta aktivt på idrottslektionerna med anledning av att din vilja inte räcker till?
- Aldrig Sällan Ofta Alltid
28. Hur ofta anser Du att du är helt fokuserad på vad som ska göras på idrottslektionerna?
- Aldrig Sällan Ofta Alltid
29. Anser Du att din idrottslärare är bra på att motivera dig i samband med idrottslektionerna?
- Inte bra alls Till viss del Till stor del Mycket bra
30. Hade Du velat ha mindre, lika mycket eller mer teori än vad ni har nu i Idrott och hälsa?
- Mindre teori Lika mycket Mer teori
31. Vad tycker Du om Er idrottshall inklusive material?
- Dålig Helt okej Bra
32. Vad tycker Du om er skolas utemiljö/närmiljö med tanke på er utomhusidrott?
- Dålig Helt okej Bra
33. Vad hade Du önskat att göra på idrotten, som ni inte gör eller kan göra?
-
-
-

Tack för din medverkan!

Bilaga 2. Intervjufrågor

- Kön?

- 1. Hur länge har du varit verksam inom ditt nuvarande yrke?

- 2. Vad motiverar dig att arbeta som lärare i ämnet Idrott och hälsa?

- 3. Hur många elever i årskurs nio är det generellt sett som aldrig eller sällan deltar aktivt på idrottslektionerna utifrån dessa klassers totala antal elever?

- 4. Vilka tror du är huvudanledningarna till att en del elever i årskurs nio aldrig eller sällan deltar aktivt på idrottslektionerna?

- 5. Hur gör du för att motivera eleverna att delta aktivt på idrottslektionerna? Hur hanterar du elever som utifrån din uppfattning är omotiverade?

- 6. Vilka motivationsfaktorer hos eleverna tror du har störst betydelse för att de deltar aktivt på idrottslektionerna?

- 7. Har eleverna möjlighet till elevinflytande? Om Ja på förra frågan, på vilket sätt i så fall?

- 8. Brukar du prata enskilt med alla dina elever i årskurs nio? Om Ja, hur ofta?

- 9. Vad är det enligt dig som är mest utmärkande hos en elev som är motiverad respektive omotiverad?

- 10. Ser du någon/några likheter i ursäkterna hos de elever som är omotiverade och som aldrig eller sällan deltar aktivt på idrottslektionerna? Om Ja, vilka likheter i så fall?

- 11. Vad får de elever som är närvarandes, men inte ombytta, göra på lektionen?

- 12. Hur anser du att förutsättningarna är för dig och dina elever, med hänsyn till närhet och tillgänglighet, att bedriva all den undervisning du önskar inomhus respektive utomhus?