



# **Studiemotivation**

Elevers motivation till aktivt deltagande på idrott  
och hälsa

Linus Forsberg & John Stjernberg-Rylander

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete avancerad nivå 115:2022

Ämneslärarprogrammet 2018-2023

Handledare: Bengt Larsson

Examinator: Susanne Johansson

## **Sammanfattning**

### **Introduktion**

Motivation är en förutsättning för att elever ska prestera, delta och lära sig de kunskaper som utförs på idrottslektionerna. Som framtida lärare ska vi kunna motivera våra elever. Därmed behöver vi kännedom om vilka faktorer som påverkar elevernas motivation för att arbeta motivationsfrämjande på bästa möjliga sätt.

### **Syftet**

Syftet med denna studie är att undersöka betydelsen av de olika motivationsfaktorerna och hur det kan påverka elevernas aktiva deltagande i idrott och hälsa. Studien har sin utgångspunkt från de olika motivationsteorierna, Self Determination Theory (SDT), inre motivation, yttre motivation och amotivation samt viktiga begrepp inom de olika teorierna. Studien har även anknyttits till tidigare forskning relaterad till dessa teorier. Studien genomfördes med hjälp av en kvantitativ digital enkätstudie där 305 elever medverkade från fyra olika skolor inom Stockholmsområdet. Två olika högstadieskolor varav sju klasser och två olika gymnasieskolor med sju klasser som deltog i studien.

### **Resultat**

Resultatet visade att yttre och inre faktorer har störst inverkan på elevernas aktiva deltagande inom idrott och hälsa. De dominerande motivationsfaktorerna för ett aktivt deltagande visade sig vara betyg och att eleverna tycker att det är roligt att röra på sig under idrottslektionerna. Eleverna som inte deltar aktivt har en annan typ av motivation som kallas för amotivation, vilket innebär att motivation saknas. Resultaten för amotivation visade sig vara att ämnet var tråkigt, lektionsinnehåll, skada eller sjukdom samt att det inte fanns någon motivation att delta aktivt.

### **Slutsats**

Slutsatsen av denna studie var att det finns flera motivationsfaktorer som påverkade ett aktivt deltagande för elever i årskurs nio på högstadiet och åk ett på gymnasiet men att betyg och roligt att röra på sig är största faktorerna men även att idrottsläraren har en viktig roll i att motivera och engagera sina elever till ett aktivt delta i idrott och hälsa.



# **Study Motivation**

Students motivation for active participation in  
sports and health

Linus Forsberg & John Stjernberg-Rylander

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT  
AND HEALTH SCIENCES  
Master Degree Project 115:2022  
Teacher Education Program: 2018-2023  
Supervisor: Bengt Larsson  
Examiner: Susanne Johansson

## **Abstract**

### **Introduction**

Motivation is a prerequisite for students to perform, participate and learn the knowledge given in the sports lessons. If we as teachers want to motivate our students, we need knowledge of which factors affect students' motivation in order to work in the best possible way to promote motivation for active participation.

### **Purpose**

The purpose of this study is to investigate the importance of the various motivational factors and how it can affect students' active participation in sports and health. The study has its starting point from the various motivation theories, Self Determination Theory (SDT), internal motivation, external motivation and amotivation, as well as important concepts within the various theories. The study has also been linked to previous research related to these models. The study was carried out by using a quantitative digital survey study where 305 students participated from four different schools in Stockholm. Two different primary schools in grade nine of which seven classes, two different high schools with seven classes participated in the study.

### **Results**

The results showed that external and internal factors have the greatest impact on students' active participation in sports and health. The dominant motivational factors for active participation were found to be grades and that students find it fun to exercise during physical education lessons. The students who didn't participate actively have another type of motivation called amotivation, which means that you miss motivation. The results for amotivation were found to be that the subject was boring, lesson content, injury/illness and that they simply had no motivation to participate actively.

### **Discussion**

The conclusion of this study was that there are several factors that influence active participation for students in grades nine and one at high school, on the other side was the grades and the enjoyment of exercise the biggest/main factors, but also that the physical education teacher has an important role in motivating and engaging his students to active participation in sports and health.

## Innehållsförteckning

<b>1. Introduktion .....</b>	<b>1</b>
<i>1.1 Hälsofördelar med fysisk aktivitet .....</i>	<i>1</i>
<i>1.2 Deltagandet minskar i ämnet idrott och hälsa .....</i>	<i>1</i>
<i>1.3 Motivationens påverkan i ämnet idrott och hälsa .....</i>	<i>2</i>
<b>2. Syfte .....</b>	<b>3</b>
<i>2.1 Frågeställning .....</i>	<i>3</i>
<b>3. Teorier .....</b>	<b>3</b>
<i>3.1 Motivation .....</i>	<i>3</i>
<i>3.2 Self-determination Theory (SDT) .....</i>	<i>4</i>
<i>3.3 Inre motivation .....</i>	<i>5</i>
<i>3.4 Yttre motivation .....</i>	<i>5</i>
<i>3.5 Amotivation .....</i>	<i>7</i>
<b>4. Tidigare forskning .....</b>	<b>8</b>
<i>4.1 Lärarens roll till ökad aktivt elevdeltagande .....</i>	<i>8</i>
<i>4.2 Self determination theory motivation .....</i>	<i>9</i>
<i>4.3 Vad har yttre motivation för påverkan? .....</i>	<i>10</i>
<i>4.4 Vad har inre motivation för påverkan .....</i>	<i>11</i>
<i>4.5 Vad har amotivation för negativa effekter .....</i>	<i>12</i>
<i>4.6 Sammanfattning av forskningsläget .....</i>	<i>12</i>
<b>5. Metodik .....</b>	<b>13</b>
<i>5.1 Val av metod .....</i>	<i>13</i>
<i>5.2 Urval .....</i>	<i>14</i>
<i>5.3 Genomförande .....</i>	<i>15</i>
<i>5.4 Databearbetning .....</i>	<i>16</i>
<i>5.5 Etiska aspekter .....</i>	<i>16</i>
<i>5.6 Reliabilitet och validitet .....</i>	<i>17</i>
<b>6. Resultat .....</b>	<b>18</b>
<i>6.1 Hur ser elever på idrott och hälsa utifrån motivationsfaktorerna? .....</i>	<i>19</i>
<i>6.2 Vilka motivationsfaktorer motiverar elever till att delta aktivt i idrott och hälsa? .....</i>	<i>21</i>

<b>7. Diskussion .....</b>	<b>23</b>
<i>7.1 Hur ser eleverna på idrott och hälsa utifrån motivationsfaktorerna? .....</i>	<i>23</i>
<i>7.2 Vilka motivationsfaktorer motiverar eleverna till att delta aktivt i idrott och hälsa? .</i>	<i>25</i>
<i>7.3 Kritisk diskussion .....</i>	<i>29</i>
<b>8. Slutsats .....</b>	<b>30</b>
<b>Referenslista .....</b>	<b>32</b>

## **1. Introduktion**

### ***1.1 Häls fördelar med fysisk aktivitet***

Fysisk inaktivitet ökar allt mer bland barn och ungdomar i samhället. Det i sin tur ökar chansen till inaktivitet i samband med stigande ålder (Folkhälsomyndigheten, 2019). Enligt Folkhälsomyndigheten (2022) rekommenderas fysisk aktivitet i genomsnitt 60 min/dag som utgör en puls och andningsökande effekt hos minderåriga. Enligt Bull (2022) bör den fysiska aktiviteten bestå av 150–300 minuter måttlig intensitet eller 75–150 minuter av hård fysisk aktivitet per vecka. Endast tre av tio uppnår rekommendationerna på 60 min/fysisk aktivitet med måttlig till hög intensitet om dagen (Livsmedelsverket, 2020). I studien av Ekblom-Bak et al. (2018) fick barn och ungdomar bättre upplevd hälsa av fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet har en positiv inverkan på koncentrationsförmågan och därmed inlärningsförmågan (Hansen, 2016). Det har visat sig att fysisk aktivitet förbättrade skolprestationer bland gymnasieelever (Fox et al., 2010). Vidare har fysisk aktivitet påvisats ha en positiv påverkan på elevernas lärande från tidig grundskola till högre studier (Kari et al., 2017). Ytterligare kan fysisk aktivitet ha en god effekt på eleverna såväl psykiska som fysiska hälsa som leder till elevernas motivation, självkänsla och självuppfattning ökar. Fysisk aktivitet bidrar till goda hälsoeffekter vilket kan minska risken för depression, stress och sämre välmående (White et al., 2021).

Trots att den fysiska aktiviteten har sin häls fördelar ökar stillasittandet i Sverige bland barn och ungdomar (Ekblom-Bak et al., 2018; Livsmedelsverket, 2020). Endast 36 procent av elevernas prestationsförmåga som omfattade medel och hög nivå utfördes under idrottslektionerna (White et al., 2021). Därmed har idrottsläraren en viktig roll att stimulera och motivera sina elever likväl under som efter skoltid. Eftersom idrott och hälsa bidrar till hälsofrämjande levnadsvanor, positiva upplevelser av idrott, rörelseaktiviteter och friluftsliv. Därigenom skapas en förutsättning till en allsidig fysisk förmåga och intresse av att vara fysisk aktiv genom hela livet (Skolverket, 2022; White et al., 2021).

### ***1.2 Deltagandet minskar i ämnet idrott och hälsa***

Många elever förknippar idrott och hälsa som ett intressant ämne som utstrålar nöje (Eriksson et al. 2007). Trots det är det elever som ställer sig på sidan och uteblir från idrottslektionerna. Det bekräftas i en granskning från Skolinspektionens 2010 där man undersökte elevernas

aktiva deltagande under idrottslektioner. Resultatet visade att var fjärde lektion i undervisningen deltog alla elever och vid tre fjärdedelar av lektionerna kunde icke deltagande elever variera. De fann även att vid var tionde lektion kunde inaktivitet/icke deltagande av elever vara så stort som 30–50 procent av okända anledningar. Genom granskningen såg Skolinspektionen att i snitt deltog inte var femte elev (Skolinspektionen, 2010).

År 2012 gjorde Skolinspektionen en ny granskning på 36 skolor där det konstaterades att i 27 skolor var eleverna närvarande på lektionerna men deltog inte aktivt. Av de 36 skolorna utfördes 123 observationer på lektionerna och fann gemensamt att majoriteten av eleverna deltog inte aktivt under lektionerna. Under observationen stötte forskarna på elever i skolan som inte befann sig på idrottsundervisningen (Skolinspektionen, 2012). Det sågs även på (Skolinspektionen, 2010). Vid 2018 gjordes ytterligare en granskning där en femtedel av eleverna inte deltog aktivt under idrottslektionen (Skolinspektionen, 2018). Det skapade oroväckande tankar hos Skolinspektionen som därefter vidtog åtgärder på problemet. Enligt skollagen ska elever delta på den obligatoriska undervisningen om inget giltigt skäl anges (Skolinspektionen, 2012). Orsaker som tros påverka inaktivitet hos deltagarna kan vara arbetsmiljö, val av aktiviteter, regler och motivation (Skolinspektionen, 2018). Flera faktorer kan påverka den fysiska inaktivitet och främsta hindren som identifierats hos gymnasie- och universitetsstudenter är avsaknad av motivation, tidsbrist, och inte tillräckligt med platser att utföra fysisk aktivitet på (Ferreira, 2022).

### ***1.3 Motivationens påverkan i ämnet idrott och hälsa***

Motivation utgör drivkraften hos en individs handling (Edler, 2015). Motivation kan delas in i två dimensioner, den inre och yttre motivationen. Där motivationen är en förutsättning för det akademiska prestationerna (Masitsa, 2008). Insatserna är kopplade till elevernas framgång och prestation, vilket även Hassmén, Hassmén & Plate (2003) nämner. Elever som är motiverade presterar bättre inom skolämnet och det är därför viktigt att hitta sin motivation/drivkraft (Hassmen & Hassmen, 2010). Motivation styrs av inre och yttre faktorer som leder till sitt agerande. När motivationen är låg eller saknas helt försämras elevernas prestationsförmåga. Tidigare forskning visade att misslyckanden kan vara den bakomliggande orsaken till låg motivation. Elever som har hört negativa kommentarer kan vidare skapa en dålig självbild och självkänsla. Det i sin tur kan leda till att eleverna skolkar eller är ofokuserade på lektionerna (Skolverket, 2020). Majoriteten av gymnasieelever upplevde att de har låg eller ingen studiemotivation (Sveriges Elevkår och Lärarnas



Riksförbundet, 2015). I en artikel studerades studiemotivationen av gymnasieelever. Där en fjärdedel gymnasieelever hoppade av skolutbildningen relaterat till brist på studiemotivation (Boström, Bostedt, 2020). Sormunen (2017) förklarade att de faktorer som påverkade elevernas motivation på ett positivt eller negativt sätt inom ett visst ämne är betyg, klasskamrater, lärare och variation av undervisningen. Om vi däremot inte vet vilka komponenter som motiverar till ett aktivt deltagande kring idrottsundervisningen blir det svårt som framtida yrkesutövare att kunna få eleverna mer aktiva under lektionen. Eftersom det är lärarens roll att motivera och engagera eleverna till ett aktivt deltagande (Skolverket, 2020).

Problemet som ska analyseras i den här studien är hur motivationen påverkar elevernas aktiva deltagande på idrottslektionerna. Studien kommer genomföras med hjälp av en kvantitativ enkätstudie för att ta reda på hur motivationen påverkar elevernas deltagande i relation till olika komponenter såsom motivation, klasskompisar, lärare, miljö, undervisning/lektionsinnehåll och betyg. Då motivationen kan öka möjligheten för eleverna att nå de mål Skolverket anser att de ska uppnå (Skolverket, 2020).

## **2. Syfte**

Syftet med denna studie är att undersöka betydelsen av de olika motivationsfaktorerna vilket är inre, yttre, self-determination theory (SDT) samt amotivation och hur de kan påverka elevernas aktiva deltagande i idrott och hälsa.

### **2.1 Frågeställning**

- Hur ser eleverna på idrott och hälsa utifrån motivationsfaktorerna?
- Vilka motivationsfaktorer motiverar eleverna till att delta aktivt i idrott och hälsa?

## **3. Teorier**

I detta avsnitt kommer vi redogöra för studiens teoretiska utgångspunkter.

### **3.1 Motivation**

Motivation är en psykologisk term där olika faktorer påverkade individer att agera för att nå sina mål (Ryan & Deci, 2017). Motivation kan bero på en omedveten eller medveten vilja att utföra en viss handling. Det finns olika teorier som förklarade vad motivation är och hur motivationen påverkade individer för att sträva mot de uppsatta målen och varför vi över huvud taget agerar (Nationalencyklopedin, 2022). Motivation är något som kan definieras av

drivkraften som leder till handling (Edler, 2015). “Om läraren tror att eleven kan lyckas, ökar motivationen och därmed möjligheten att nå målen” (Skolverket, 2015). Motivation består av olika teorier och de vi använder oss utav är självbestämmande (SDT), inre motivation, yttre motivation och amotivation (Ryan & Deci, 1985).

### ***3.2 Self-determination Theory (SDT)***

Self Determination Theory (SDT) eller självbestämmandeteori (SBT) på svenska är en teori om mänsklig motivation (Deci & Ryan, 1985) som är bland de största motivationsramarna som använts senaste decennierna inom många områden som idrott, fysisk aktivitet och idrottsutbildningar (Cid et al., 2019). Enligt Deci och Ryan var individers motivation inte direkt kopplat till sociala faktorer som motivationsklimat, det vill säga hur stämningen i en situation främjar eller minskar människors lust till att utföra något. Utan tre andra variabler stod i centrum för tillfredsställelse (Psykogilexikon, 2022). Den första variabeln är *autonomi* (psykologiska behov) som avser förmågan att kunna bestämma sina egna handlingar. Den andra är *kompetens* som innefattar färdigheten att vara effektiv i samspel med engagemanget, och den tredje är *samhörighet* som innebär förmågan att söka och utveckla samband mellan mänskliga relationer. Dessa tre behov antogs vara de avgörande faktorerna till ett motivationskontinuum enligt Deci & Ryan (1985). Djupare ingående på dessa tre grundläggande behov nedtill.

*Autonomi* beskrevs av Ryan & Deci (2020) som en känsla att kunna ta eget initiativ och beslut i en handling. Det menas med att personer agerade utifrån sitt eget intresse och värderingar. Däremot kan personen fortfarande uppleva en känsla av att vara kontrollerad, som kan antingen bestå utav belöningar eller bestraffningar.

*Kompetens* beskrevs av Ryan & Deci (2020) som en känsla att bemästra något. Den känslan uppstår när man har avklarat en uppgift och utvecklats utifrån den. Kompetens är som effektivast i en miljö som är välstrukturerad med god positiv feedback och utger möjligheter till att utvecklas av varandra. Kompetens kan ses mer som en person som vågar ta för sig och har en hög känsla av självförtroende. Fokuset ligger inte på förmågor eller färdigheter utan personens känsla av självförtroende. Exempelvis i ett klassrum där läraren och eleverna skapat en god miljö för att låta varandra misslyckas, där alla vågar ta för sig med god kamratåterkoppling och potential för utveckling.

*Samhörighet* förklarades av Ryan & Deci (2020) som en känsla av tillhörighet och anknytning. Att man kan relatera och känna en koppling till andra, där ni behandlar varandra med respekt och omhändertags i en trygg miljö. Att förkasta någon av SDT:s tre grundläggande behov kunde ses som skadligt som därmed påverkade personens motivation och välbefinnande (Ryan & Deci, 2020). SDT ansåg begreppet motivation som hjärtat och huvudpunkten i teorin till skillnad från andra motivationsteorier som ansåg motivation som ett fenomen som förändras. Exempelvis urskiljde SDT motivation med olika avseenden, inre och yttre motivation (Ryan & Deci, 2009).

### ***3.3 Inre motivation***

Inre motivation kom från den inre värdet som kan beskrivas som ett intresseområde eller den tillfredsställelse hon aktivt kan åstadkomma. Med andra ord är det inre värdet ett intresse, glädje eller känslor som en aktivitet kunde frambringa hos en elev, vilket även noteras tydligt när elever leker. Den inre motivationen var ett självvalt beteende som stimulerades när sysselsättningen var intressant, roligt eller tillfredsställande (Skaalvik & Skaalvik 2018). “Det bästa lärarresultatet uppstod när det fanns en inre motivation.” (Ryan och Deci, 2009, refererad i Skaalvik & Skaalvik, 2018). Idrottsläraren hade en stor roll för att skapa inre motivation för sina elever. Det kunde framställas genom att skapa en behovsstödjande miljö under lektionerna som inkluderade en meningsfull motivering. Det kunde innefatta att erbjuda eleverna flera val, lyssnar på deras förslag samt att läraren hade kontroll över sina känslor och minimerade maktdirektiv (White et al. 2021). Skillnaden mellan inre och yttre motivation är att inre motivation kommer från det egna intresset, där en aktivitet är intressant och spännande.

### ***3.4 Yttre motivation***

Yttre motivation fokuserade inte på faktorer som glädje, känslor och intresse som inre motivation utan ur olika teorimodeller behandlade begreppet yttre motivation annorlunda. SDT teorin delade upp yttre motivation i fyra subkategorier där fokuset ligger på extern, introjicerad, identifierad och integrerad reglering som kommer att förklaras mer utförligt nedtill.

*Extern reglering* i yttre motivation betyder att individers beteenden och handlingar drivs av yttre faktorer såsom bestraffningar och belöningar (Ryan & Deci, 2020). Denna typ av

motivation är den som skiljer sig mest ifrån inre motivation. Den är väldigt icke-autonom och kontrollerad.

*Introicerad reglering* inom yttre motivation betyder att beteendet som uppstod av handlingen drivs av någon form av inre belöning för ditt självförtroende och ego. Orsaken kunde vara för att förtrycka skam, ångest och skuldkänslor som uppstod om du inte utförde det agerande eller beteendet som förväntades (Ryan & Deci, 2020). Exempelvis hjälpa en anhörig med en tjänst. Om man däremot inte valde att utföra handlingen kunde individen uppleva skam och skuld för att undgått gärningen och för att omgivningen förväntade sig att man skulle agera i situationen. Det är inte alltid självvalt utan det uppstod på grund av en press eller tryck från yttre faktorer (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003). Det är en kontrollerad motivation.

*Identifierad reglering* inom yttre motivation var en mer autonom och självbestämmande faktor än de två nämnda innan. Det betyder att personen självmant av egen vilja valde att utföra sin handling då den upplevde värde och syfte till uppgiften (Ryan & Deci, 2020). Det ska inte misstolkas med inre motivation eftersom själva handlingen inte gav någon form av glädje eller njutning utan snarare syfte i slutprodukten, som i sin tur bidrog till motivationen. Därmed är det viktigt att benämna att handlingen i sig kan vara viktig för individen men att hon inte upplevde den tillfredsställande (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003).

*Integrerad reglering* var den mest autonoma formen av yttre motivation och innebar att du utförde ett beteende eller handling självmant och därmed identifierar dig till den. Dessutom att man var medvetandes över att man bidrog till något positivt nu eller till senare (Ryan & Deci, 2020). Identifierad reglering och integrerad reglering hade delad karaktärsdrag med inre motivation. Däremot att de grundade sig inte helt i eget nöje och glädje utan att handlingen/beteendet i sig har en känsla av värde som påverkades av en yttre faktor (Ryan & Deci, 2020).

Ryan och Deci (2009) skiljer på två typer av yttre motivation; kontrollerad och autonom som Skaalvik och Skaalvik (2018) beskrevs som följande.

*Kontrollerad yttre motivation* innebar att man inte har något val utan blev tvingad till att utföra en viss handling. En väldigt tydlig bild av kontrollerad yttre motivation kunde ses i skolan när en elev arbetade för att få en belöning eller för att komma undan ett straff. Där

eleven kontrollerades av en person som hade makt att fullgöra ett straff eller belöning. En annan bild av kontrollerad yttre motivation var när en elev arbetade på grund av rädsla för att misslyckas och för att undvika skuld känslor och uppleva skam. Det är dock ingen som utförde ett straff eller belöning men det medgav press på eleven från föräldrarna och skolan att uppnå deras kriterier (Skaalvik & Skaalvik, 2018).

*Autonom yttre motivation* var att eleven tog åt sig vad skolan nämnde om hur ett korrekt beteende innebar och att det är viktigt att lära sig de olika skolämnena. Eleven kommer inte endast anstränga sig för att klara kurserna utan för att eleven insåg vad skolämnena hade för värde i sig. Exempelvis att en elev som duschade efter en idrottslektion. Eleven fick ingen belöning av att duscha och det medgav inte heller att någon yttrade sig eller kontrollerade att eleven hade duschat. Det fanns därför ingen kontrollerad yttre motivation som utgjorde att eleven valde att inte duscha, inte heller någon inre motivation som skapade glädje för eleven att rengöra sig. Eleven duschade för att hon insåg värdet i att vara hygienist efter en svettig idrottslektion, trots att det inte fanns någon nöje i att tvätta sig eller att någon utomstående kontrollerade handlingen (Ryan & Deci, 2009, refererad i Skaalvik & Skaalvik, 2018).

Autonom motivation är en gren av yttre motivation. Maldonado et al. (2019) belyste vikten av att läraren hade en stil av autonomistöd som betyder att lärarens handlingar eller instruktioner för att uppmuntra och utveckla elevernas inre motivation. Det innefattade resurser såsom intressen, preferenser, mål och motivation som bidrog till ett motivationsklimat som påverkade elevernas lust till motivation samt ökad koncentration. Det i sin tur kunde bidra till att syftet och utbildningsmålet för lektionerna uppnåddes och på sikt gav eleverna en livslång rörelseglädje och hälsosammare livsstil under tonåren och framåt. En autonomistödsstil kunde i sin tur leda till mindre amotivation och förhindra att elever tappade intresset och motivationen för idrott och hälsa.

### ***3.5 Amotivation***

Amotivation kunde framställas som individens brist på förståelse och motivation.

Amotivation kunde även förklaras i vilken utsträckning personen var passiv, ineffektiv eller helt utan syfte och avseende på givna potentiella åtgärder. SDT kan amotivation beskrivas ur flera former.

Första formen var att personer valde att inte agera på grund av att man inte kunde påverka utfallet. Denna typ av amotivation uppstod till följd av att individen uppfattade att

personen/erna inte hade möjlighet att påverka händelsen såsom vid dåligt väder och sjukdom (universal hjälplöshet).

Andra formen av amotivation handlade inte om kontrollen eller kunnandet. Utan agerandet drevs av intresset, relevans och värdet, särskilt när personen upplevde att uppdraget inte fyllde ens behov eller mål.

Den tredje formen av amotivation berörde attityder som innebar ett trotsigt beteende eller utgöra motstånd mot en annan parts tillvägagångssätt. Vad som verkade vara en motivation för en specifik handling var motivet att icke-agera. Det menades med att det fanns en motivation i att inte agera eller att vara motstridig till instruktionerna som gavs ut (Ryan & Deci, 2018).

#### **4. Tidigare forskning**

I detta kapitel presenteras vad tidigare forskning visar kring elevers studiemotivation till främst idrott och hälsa samt vilka motivationsteorier som påverkar elevers motivation.

##### ***4.1 Lärarens roll till ökat aktivt elevdeltagande***

De viktigaste faktorerna som ökade elevernas motivation ansågs vara lärare-elev relationer, elevernas förkunskaper, lärarens kompetens samt pedagogiskt stöd. Det framkom genom en nationell studie där majoriteten av gymnasieeleverna upplevde detta (Sveriges Elevkårer & Lärarnas Riksförbund, 2015). Enligt Boström och Bostedt (2020) hade läraren som uppgift att motivera och engagera eleverna. Lärarna hade en avgörande roll för elevernas motivation genom huruvida organiserad undervisning var och elevernas förväntningar. Stenmos (2005, refererad i Boström & Bostedt, 2020) och Giotas (2017, refererad i Boström & Bostedt, 2020) förklarade att läraren ska forma undervisningen till en trygg miljö, stödja eleverna, visa engagemang samt anstränga sig. Läraren bör ha ett förhållningssätt där valet av didaktik och ledarskap kan påverka motivationen för eleverna (Boström & Bostedt, 2020). Något som även framträdde i studien av Blomgren (2016) var att motivationen påverkades av lärarens kunskapssyn, engagemang, de pedagogiska och didaktiska valen samt lärandemiljöer. Slutsatsen av studien var att tryggheten och välbefinnandet i klassen utgjorde en drivkraft och motivation hos eleverna att delta. Där elevens egna val och ansvar för sitt lärande (inre motivation) kopplades till de yttre motivationsfaktorerna. Läraren har dessutom en viktig roll genom att skapa en aktiv lärandemiljö där eleverna ska ges förutsättningar för självstyrt

lärande som kan öka deras självdisciplin genom inre motivation. Inre motivation är en beståndsdel för att skapa ett högre upplevt lärande (Ferreira et al., 2011).

En lärare med hög lärarengagemang är nödvändigt för en ökad elevdelaktighet. Flera elevrapporter visade att elever önskar att lärarna är mer delaktiga på lektionerna (White et al., 2021). Något som även Sveriges Elevkår och Lärarnas Riksförbund (2015) granskat, där undersökningen fann att 87 procent av eleverna önskade att läraren är kunnig och engagerad, men å andra sidan rättvis, vänlig och rolig för att öka studiemotivationen. Läraren spelade därför en viktig roll för motivationen (Boström & Bostedt, 2020). Delaktigheten kunde vara att läraren är fysiskt involverad på lektionen där eleverna får möjlighet till feedback. Dessutom om läraren är mer delaktig på lektionerna upplevde eleverna sig mer omtäckta och att läraren faktiskt brydde sig som i sin tur skapade ett förtroendefullt relation mellan läraren och eleverna. När läraren endast gav inledande instruktioner men i övrigt var passiv upplevde eleverna läraren som ointresserad av lektionen (White et al. 2021) och kunde leda till att eleverna tappade sin studiemotivation (Öqvist & Malmström, 2018).

Studiemotivation var en viktig beståndsdel när det kommer till inlärningsprocessen. Där en känsla av samhörighet med skolan och den inre motivationen påverkade graden av lärandet. Att lyckas med skolan ledde till en bättre känsla av tillhörighet och uppskattning som kommer påverka elevernas intresse och deltagande i studierna (Weiner, 1990). Weiner (1990) nämnde att tillhörighet kan ha en stor påverkan på motivationen och att brist eller frånvaro av motivation ledde till en försämrad kvalitet i lärandet. Elevens ansträngning kan vara huvudmotorn i elevens motivation, däremot anstränger sig eleven endast utifrån strävan efter att lyckas. Likvärdigt nämnde Ferreira et al. (2011) att lyckas motivera eleverna var det viktigt för läraren att utveckla undervisningsstrategier där eleverna uppmuntrades till att använda sig utav sina egna kunskaper för att reflektera och hitta sitt unika tillvägagångssätt. Om eleverna kände sig accepterade och upplevde sig värdiga i skolan ledde det till en positiv känsla av skoltillhörighet, vilket vidare medförde bättre skolprestation, engagemang och delaktighet under undervisningen.

#### ***4.2 Self determination theory motivation***

En metaanalys med flera kvalitativa studier undersökte STD inom idrott och hälsa (White et al., 2021). Artikeln visade att lärare samt kamratstöd hade en positiv korrelation med behovstillfredsställelse för ämnet. Det tydde på att elever som får mer känslomässigt stöd från

lärare och elever hade högre motivation (White et al., 2021). Det framkom att samhörigheten mellan klasskamraterna kunde påverka deltagandet i idrott och hälsa på grund av dess sociala karaktär jämfört med andra ämnen. Exempelvis att en elev under matematiklektionen kunde uppleva brist på samhörighet men trots det fortfarande känna hög delaktighet med tanke på att skolämnet är ett självständigt arbete. Däremot kunde idrottslektionen ha motsatt effekt eftersom individen kunde bli retad eller ha otillräcklig kompetens inom ämnet. Det i sin tur ledde till inaktivitet under idrottslektionerna. När elever upplevde att deras kompetens inte var fullständig eller att samhörigheten brast, drogs eleverna sig undan då de ville undvika att utomstående såg deras misslyckande (White et al., 2021).

Desto högre samhörighet en klass hade desto högre skyddsbarriär upplevde eleverna från att känna sig som ett "offer". Läraren hade även en avgörande roll genom att visa personligt intresse och skapa ett motiverande klimat för att intressera och engagera eleverna. Att inte endast jobba med samhörigheten i klassen (White et al., 2021). Det kunde medföra att eleverna vågade misslyckas framför klasskamraterna då miljön upplevdes som tillåtande och trygg.

Valet av aktiviteter som bidrog till ett motiverande klimat var avgörande för elevernas självständiga motivation. Lektioner som upplevdes tråkiga medförde en amotivation. Valet av aktiviteter hade även en avgörande roll om eleverna kände samhörighet till gruppen eller ej, där aktiviteten kunde orsaka om en elev stack ut positivt eller negativt (White et al. 2021).

#### ***4.3 Vad har yttre motivation för påverkan?***

I en studie gjord av Hasan (2010) frågades 342 universitetsstudenter vad som motiverade dem till att studera. Deltagarna besvarade 30 frågor som berörde både inre och yttre motivation. Studien påvisade att prestation kommer att öka med 34 procent till följd av yttre motivation och 23 procent relaterat till inre motivation. Det visade att yttre faktorer motiverade eleverna till att prestera och utföra ett bra jobb för att uppnå en belöning. Däremot kommer inte belöningen att framkalla motivation i längden och därmed kommer prestationen inte förändras till det bättre. Under en termin eller en lektion kunde eleverna prestera bra med hjälp av yttre motivation för att nå målet med uppgiften men till nästkommande lektion eller termin kunde prestationen försämrans då belöningen inte längre gav effekt. Därmed förblev elevernas prestationsförmåga inte konstant som ett resultat. Däremot de studenter som hade inre motivation presterade även bra och utförde uppgiften för sitt eget lärande och intresse.



Dessa elever var intresserade av det som lärdes ut och elevernas principfasta prestationsförmåga ledde till att högre mål uppnådes. (Hasan et al., 2010). Enligt Fletcher och Ní Chróinín (2021) upplevde eleverna att undervisningen blev mer meningsfull om dem fick vara med och bestämma då det ansågs som demokratiskt och inte enbart följde lärarens order.

#### ***4.4 Vad har inre motivation för påverkan***

En sämre psykisk hälsa är väl dokumenterat bland studenter som studerar till högre utbildningar och eleverna upplevde hög utsträckning depression, ångest och stress som vidare ökade ytterligare under COVID-19 pandemin (Kotera et al., 2021). Att utveckla en inre motivation var lösningen för en akademisk framgång och välbefinnandet. En elev som var driven i sin utbildning har i många fall ett gott välbefinnande. Denna typ av motivation tros bero på elevens drivkraft till utbildningen samt relation till engagemang och välbefinnande. Därmed undersöktes engagemanget mellan motivation, engagemang, självkritik och självkänsla bland forskarstudenter i England (Kotera et al., 2021).

Resultatet visade att inre och yttre motivation var positivt förknippat med elevens engagemang (dedikation och absorptionsförmåga) medan amotivation var negativt kopplat till engagemang.

Självkritik och självkänsla reglerades från yttre motivation till inre motivation. Däremot en elev med högre självkritik försvårar utvecklingen till inre motivation, medan en högre självmedkänsla stärkte förbindelsen från yttre till inre motivation.

Slutsatsen visade att engagemang har stor betydelse till att skapa en inre motivation hos studenter och förstärkte självmedkänsla som i sin tur minskade självkritiken vilket medför att de kunde utveckla yttre motivation till inre (Kotera et al., 2021). Inre motivation var en avgörande roll i elevernas betyg huruvida de fick ett godkänt eller icke godkänt betyg (Bodkyn & Stevens, 2015). Ett självreglerat lärande kunde underlättas med hjälp av en inre motivation vilket kunde försvåras av yttre motivation som vidare kunde påverka betygen. Bodkyn och Stevens (2015) fann i sin studie att de elever som hade kontroll över sitt eget lärande kommer vara mer positiva och aktiva i sitt lärande med ett bredare synsätt. Studien fann även en signifikans på elevens akademiska prestation kopplat till sin inre motivation och självstyrt lärande. Taylor et al. (2014) gjorde en metaanalys som omfattade svenska och kanadensiska gymnasie- och högskoleelever som visade likande resultat. Att inre motivation kunde relateras till att skolprestationen förbättras men att den inre motivation har den största

påverkan. En kvantitativ studie gjord av Guay och Bureau (2018) påvisade att 4000 kanadensiska gymnasieelever hade en inre motivation oavsett ämne vilket resulterade i bättre prestation.

#### ***4.5 Vad har amotivation för negativa effekter***

Enligt Yurt (2022) har amotivation blivit ett stort problem för utbildningen inom skolan vilket gör det svårare för läraren att få eleverna aktiva under lektionerna. Har eleverna brist på motivation kan det orsaka olust, missnöje, känsla av hjälplöshet eller disciplineringsvårigheter. Elevens agerande och beteende är kopplat till motivationen. I studien av Yurt (2022) undersökte man 318 gymnasieelever i Turkiet där resultatet visade att amotivation kunde vara kopplat till föräldrars utbildning och inkomst. En låg utbildning och inkomst hos föräldrarna ökade elevernas amotivation. En högre betygsnivå förstärkte ytterligare elevernas amotivation.

Amotiverade elever hade i tidigare rapporter förklarat att de upplevde att läraren fokuserade mer på elever med högre fysisk kompetens. Studenterna uppfattade situationen som att läraren hade en negativ syn på elever med lägre kompetens som i sin tur bidrog till att elever med lägre kompetens kände sig osynliga och nedvärderade. Det ledde till att motivationen minskade och därmed valde studenterna att inte delta på idrottslektionerna. När läraren upplevdes hotfull och nedlåtande sänktes elevmotivationen ytterligare vilket medgav ett negativt känslomässigt resultat. Det sågs främst bland de "icke-sportiga" eleverna som berättade från egna upplevelser att vissa lärare skriker mer än vad dem borde göra och får eleverna att känna sig nedvärderade (White et al., 2021).

#### ***4.6 Sammanfattning av forskningsläget***

Av den tidigare forskningen som presenterats så kan vi tydligt se att SDT, inre/yttra motivation och att lärarens roll har en stor betydelse för elevernas studiemotivation. Men trots det är det ändå en femtedel av eleverna på svenska skolor som inte deltar aktivt under idrottslektionerna (Skolinspektionen, 2018). Det medför även att fysisk inaktivitet ökar på grund av brist på motivation, tid och tillgänglighet speciellt under tonåren och vidare i vuxenåldern (Ferreira, 2022). Eftersom en fjärdedel av studenterna på gymnasiet i Sverige även väljer att hoppa av skolutbildningen kan motivation ha en positiv inverkan på fortsatta studier (Sveriges elevkår och lärarnas riksförbund, 2015). Motivationen ökade hos eleverna när läraren gav feedback, var kunnig, engagerad, rättvis och uppmärksammar eleverna. När

klasskamraterna gav varandra stöd och utstrålade god acceptans och samhörighet förhöjdes välmåendet vilket bidrog till att motivationen av studierna ökade positivt (White et al., 2021).

Tidigare forskning upplyste att det fanns intressanta motivationsfaktorer som kommer att ligga till grund för att utveckla enkätfrågorna för denna studie. Frågorna ska utformas för att få svar på huruvida motivationen påverkar elevernas aktiva deltagande. Denna studie fokuserar och kan tillföra en mer nyanserad bild av hur motivationsfaktorer kan bidra till elevernas aktiva deltagande i idrott och hälsa. Där en tydligare nyanserad bild av elevernas motivation kan göra lärarna uppmärksamma på de motivationsfaktorer eleverna påpekar. Det vi kan se från tidigare forskning är att en femtedel av eleverna är inaktiva under idrottslektionerna (Skolinspektionen, 2018). Genom att ta reda på vilka motivationsfaktorer som orsakar inaktivitet hos eleverna kan du som lärare arbeta förebyggande. Som i sin tur kan leda till att fler elever deltar aktivt under lektionerna.

## **5. Metodik**

Detta kapitel handlar om val av metod, genomförande, urval, datainsamlingsmetod, analysmetod, etiska aspekter och reliabilitet samt validitet.

### ***5.1 Val av metod***

Studien har en kvantitativ ansats och är en tvärsnittsstudie. Datamaterialet är insamlat med enkäter då vi får möjlighet till att samla in en stor mängd information kring elevers motivation till idrott och hälsa. Enkäter gör det möjligt att samla in data tidseffektivt (Esaiasson et al., 2012). Syftet med denna studie är att undersöka betydelsen av de olika motivationsfaktorer och hur de kan påverka elevernas aktiva deltagande i idrott och hälsa. Genom en enkätstudie kommer flera frågor besvaras vilket vidare kan analyseras utifrån olika motivationsvariabler (Esaiasson et al., 2012). Det innebär att frågorna kommer att ställas i samband med hur motivationsfaktorerna påverkar elevernas aktiva deltagande i idrott och hälsa.

När ansatsen är kvantitativ är enkätstudier att föredra då de innefattar större urval jämfört med kvalitativ studie. Dessutom utgör enkäter en fördel för forskarna att samla in information utan att kontakta deltagarna, "en bra enkät sköter sig själv" (Ruane, 2006). Det menas att en bra enkät innehåller frågeställningar som forskarna avser att mäta och exkluderar följdfrågor vilket medför att enkäten sköter sig själv. Frågorna behöver därmed vara rätt formulerade för

det problemområde studien vill undersöka. En enkät besvarar inte alla frågor utan det krävs att frågorna är utformade för att utvinna tydlighet och kvalitet. Därmed erfordras eftertänksamhet hur formulering av frågorna ställs för att syftet ska besvaras (Ruane, 2006). En fråga som kan tänkas ställas är "Hur motiveras du av miljön för att delta i undervisningen?" och utan vidare reflektioner kring frågan så är den relevant för vår studie. Uttrycket "miljö" kan tolkas olika hos varje individ vilket förorsakar svårigheter att analysera datan (Ruane, 2006). För att undvika att det påverkar resultatet i vår studie har vi valt att studera ämnet och införskaffa den kunskap som krävs för att vidare utforma frågor som besvarar studiens frågeställning. Enkätfrågor har tagits från en studie av Engström, (2004). Frågor tagna från Engström (2004) var 12, 13, 14 rakt av samt 10 och 11 har anpassats till vår studie. Vi har även inkluderat frågeställningar från tre tidigare examensarbeten. Från Brink & Strandqvist (2014) har enkätfrågorna 8 och 9 tagits rakt av samt att frågorna 6, 10, 13 och 14 har anpassats och omgjorts till vår studie. Från Larsson, L (2003) är enkätfrågorna 11, 15, 16, 19 och 20 har anpassats till vår studie. Enkätfrågorna 7, 12 är rakt av från Kristoffersson & Stiglund (2012) samt att 8 och 13 har anpassats till vår studie.

Enkäter kan även ha en nackdel jämfört med intervjuer, som är att bortfallet kan vara större (Bryman, 2018). Eftersom vi ville minimera denna nackdel och få så litet bortfall som möjligt så valde vi att göra enkäterna på plats. Vi var närvarande vid varje tillfälle som undersökningen ägde rum och när eleverna besvarade enkäten. Vi valde att göra en digital enkät där svaren insamlades direkt vilket medför effektivitet och miljöanpassad. För att minimera bortfallet ytterligare behövde eleverna kryssa i de obligatoriska rutorna. De fåtal elever som inte hade tillgång till mobil eller data svarade på enkäten i pappersformat eller lånetelefoner. Vi fick ett totalbortfall på 98 elever utav 403 elever vilket motsvarar ett bortfall på 24 procent. 67 stycken enkäter var analoga varav fem bortfall, 238 enkäter vara digitala med 16 bortfall.

## ***5.2 Urval***

Urvalet som inkluderades i studien var två högstadieskolor i åk nio samt två gymnasieskolor. I urvalet undersöktes 14 klasser totalt från åk nio och åk ett på gymnasiet i studien. Sju klasser från gymnasiet åk ett och sju från högstadiet åk nio. Vi gjorde ett bekvämlighetsurval på grund av tidsbrist och resursbrist men att ett helt slumpmässigt urval är att föredra då icke-slumpmässiga urvalsmetoder kan minska generaliserbarheten (Bryman, 2018) Likaså beskriver Esaisasson et al. (2012) att det är fördelaktigt att använda slumpmässigt urval vid

beskrivande eller teoriprovande undersökningar speciellt vid hur människor tycker och tänker. Vi kontaktade sex idrottslärare i Stockholm, varav två lärare var helt okända och fyra bekanta sedan tidigare. Urvalet är baserat på klasser inom högstadiet och gymnasieskolor i Stockholms kommun, där 305 stycken elever valde att delta utifrån de 14 klasser som deltog. Anledningen till urvalet inom högstadiet och gymnasieskola med åk nio och åk ett var för att få en bild av hur eleverna själva uppskattade sin delaktighet inom idrott och hälsa under dessa skolåren.

På grund av tidsbrist valdes årskurs nio på högstadiet till årskurs tre för gymnasiet eftersom eleverna fyllt 15 år eller över. Det medför att eleverna kan ta egna beslut om de vill vara med i studien utan målsmans godkännande. Däremot svarade endast årskurs nio och årskurs ett i gymnasiet att de ville delta i vår studie.

När populationen som avses undersökas var fastlagt kunde vi bestämma hur datan skulle analyseras (Esaisasson et al., 2012). Urvalet efterliknar idealiskt sett populationen i en mindre skala vilket utgör det möjligt att generalisera resultatet.

### ***5.3 Genomförande***

Vi kontaktade olika skolor via mail och berättade att vi är studenter från GIH som arbetade med en enkätstudie om motivation kring elevernas aktiva deltagande kring idrott och hälsa. Därefter tillfrågades urvalet om de ville delta i vår undersökning. Fyra idrottslärare svarade och ville vara med i studien. Varav tre av idrottslärarna var bekanta och en var okänd. Insamlingen av datan skedde i samband med när idrottslektionen började. Vi inledde undersökningen med att presentera oss själva och studiens innehåll. Därefter redogjordes de etiska forskningsprinciperna och vad det innebär för eleverna.

Datan insamlades genom en digital enkät med hjälp av Google enkätformulär (se bilaga 4) för enkätfrågorna. Eftersom eleverna svarade på enkäten digitalt utgjorde att datan insamlades direkt. I enkäten fanns frågor som behövdes besvaras för att enkäten skulle vara giltiga att användas. Dessa frågor besvarade exempelvis deras ålder eller om de ville medverka i studien. Missade man att besvara dessa frågor eller inte ville medverka i studien eller hade för ung ålder räknades det som bortfall. Elever som egentligen skulle varit på lektionen med som inte var närvarande räknades som bortfall.

#### ***5.4 Databearbetning***

Google enkätformulär användes för att utvärdera vår statistiska analys. Programmet hanterade beräkningarna och delade upp varje svarsalternativ i procent under varje fråga. Från resultaten tog vi det högsta typvärdet. Dataprogrammet uppskattade även antalet deltagare som besvarade frågan. Totalt deltog 305 deltagare i studien men antalet kunde skilja sig från varje fråga. Bortfallet kunde variera per fråga men undgick inte mer än sex stycken totalt. Programvaran hanterade vår analys av det insamlade materialet och vidare kunde vi använda dataanalysen som grund till att presentera studiens resultat. Resultatet redovisas i form av deskriptiva analyser (Bryman, 2018). Det vanligaste verktyget för statistisk sammanfattande analyser är bland annat centralmått. Centralmått kan delas in i tre olika kategorier, medelvärde, median och typvärde och används olika beroende på vilken nivå undersökningsvariabeln befinner sig. Typvärdet visar det vanligaste förekommande variabelvärdet (Esaisasson et al., 2012). I vårt fall är det typvärdet som är det bästa centralmålet för vår studie, vilket vi har utgått från. Syftet med vår studie är att undersöka betydelsen av de olika motivationsfaktorerna och hur det kan påverka elevernas aktiva deltagande i idrott och hälsa och genom typvärdet kan vi ta reda på vad den vanligaste förekommande orsaken är.

#### ***5.5 Etiska aspekter***

Tillvägagångssättet för hantering av genomförandet av etik är enligt Vetenskapsrådet (2002) och det fyra forskningsprinciper som övervägs vid insamlingen av datan är:

*Informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.*

*Informationskravet* menas med att deltagarna informeras kring studiens syfte, att eleverna deltar frivilligt och på lika villkor. I början presenterade vi vårt syfte och förklarade att studien var frivillig. I enkäten fanns även beskrivning till syftet samt en fråga om man ville delta eller inte. Kryssade man i "vill ej delta" var det helt anonymt och därmed avskrevs den enkäten från vår studie.

*Samtyckeskravet* innebär att alla deltagare måste ge samtycke innan dem deltar i studien. I enkäten fanns en obligatorisk fråga om samtycke. Utan godkännande kunde vi inte använda enkäten för vår studie. Något som stod skriftligt och som presenterades muntligt.

*Konfidentialitetskravet* innebär att alla deltagarna informeras om att all delaktighet sker anonymt och att ingen information kan spåras tillbaka till dem. Vi ställde inga personliga frågor i enkäten som skulle kunna avslöja elevernas identitet.

*Nyttjandekravet* innebär att all information som erhålls används endast till forskningsändamål och inget utanför (Vetenskapsrådet (2002). När vi presenterade studien förklarade vi att endast vi forskare och vår handlare hade tillgång till resultatet och att resultatet endast skulle användas för att besvara våra frågeställningar och syftet.

Alla deltagare var väl informerade om deras rättigheter till enkätstudien både muntligt och i text i klassrummet. Att enkätstudien präglar konfidentialitetskravet samt att allt material endast används som studieunderlag. Deltagarna är anonyma och det säkerhetsställs genom att deltagarna endast kryssar i godkännande till studien istället för en namnteckning. Deltagarna informeras om att de när som helst kan avbryta sin medverkan om individen av någon anledning inte längre vill delta i studien (Vetenskapsrådet, 2002). Studien följde även riktlinjerna för GDPR (Google, 2022).

### ***5.6 Reliabilitet och validitet***

Validitet betyder trovärdighet vilket innebär att det som undersökts ska vara det som avses att studeras, man mäter det man vill mäta. Validitet behandlar frågan om det är en eller flera variabler som utformats i syfte att mäta det begrepp som valts och om det verkligen värderar begreppet. Förutsättningar för en stark validitet är att ha en bra reliabilitet, pålitlighet. "God begreppsvaliditet plus hög reliabilitet är med andra ord detsamma som god resultatvaliditet" (Esaisasson et al., 2012). I vår studie har vi använt oss av frågor från studien av Engström (2004) samt tre tidigare examinationsarbeten (Brink & Strandqvist, 2014; Larsson, L, 2003; Kristoffersson & Stiglund, 2012) inom samma område. De tre tidigare examensarbeten har undersökt huruvida elevernas motivation i idrott och hälsa har sett ut samt hur elevernas inaktivitet under lektionen var. Genom att utgått från en studie och tre examensarbeten ökar det validiteten men inte i lika stor utsträckning som om vi använt fyra vetenskapliga studier att utgå ifrån frågeformuleringar. Frågeformuleringarna som ställts ska kunna besvaras och riktas till vårt syfte och våra frågeställningar.

Reliabilitet menas med att undersökningen fokuserar i grunden på de frågor som behandlar mätningarnas och måttens pålitlighet och följdriktning. Där frågeställningarna är pålitliga och riktade till det du ska undersöka. Genom att använda frågor från tidigare forskning som behandlat liknande områden säkerställer vi att våra frågor kommer att vara i linje med syftet vilket möjliggör att frågeställningarna kan besvaras. Resultatet som uppnås ska vara detsamma vid upprepade mätningar "test-retest reliabilitet" (Bryman, 2018). För att försäkra oss att upprepade mätningar ska ge liknande resultat måste frågorna riktas mot syftet som studien har. Viktiga mått att ta hänsyn till när vi tar ställning till reliabilitet är stabilitet, intern reliabilitet och interbedömarreliabilitet. Där stabilitet innebär att utsträckningen över tid är så pass stabil att resultatet från urvalet inte fluktuerar. Intern reliabilitet betyder att de mätningarna som görs är pålitliga och följdriktiga medan interbedömarreliabilitet innebär att observatören och bedömaren överensstämmer (Bryman, 2018).

Något som kan öka reliabilitet är att först genomföra en pilotstudie. En pilotstudie menas med att bepröva sin enkät först till ett antal respondenter för att försäkra sig om att frågorna har en bra kvalité och en relation till syftet som avses att undersökas (Ruane, 2006). En pilotstudie blir då en form av "test retest reliabilitet" där man låter ett antal individer svara på enkäten ett flertal gånger vid olika tillfällen. Om testet har hög reliabilitet bör resultaten bli detsamma som pilotstudierna. Däremot deltog endast tre personer på vår pilotstudie som kunde jämföras mot originalresultatet. Dessa personer hjälpte oss att ändra på de frågor som ställdes utifrån vad testpersonerna ansåg vara förvirrande för dem. Däremot är tre personer inom pilotstudien för få för att säkerhetsställa reliabiliteten i vår studie då svaren som jämfördes kan vara slumpmässigt.

## **6. Resultat**

Undersökningen bestod av 305 elever från åk nio i högstadiet (48 procent) och åk ett på gymnasiet (52 procent). Av de 305 elever var 161 stycken (53 procent) 15 år, 133 stycken (44 procent) 16 år och 11 stycken (4 procent) 17 år. Av de 305 elever var cirka 58 procent män, 41 procent kvinnor och två procent annat. Eftersom de etiska forskningsreglerna följdes under hela undersökningen hade eleverna en valmöjlighet att inte svara på frågor. Vilket resulterade i att vissa frågor inte besvarades fullständigt av alla 305 elever med ett max bortfall på sex svar per fråga. I texten kommer resultaten presenteras i procent.



### ***6.1 Hur ser elever på idrott och hälsa utifrån motivationsfaktorerna?***

Enkäten innehöll flera frågor som gav svar på vad som motiverar eleverna till ett aktivt deltagande i idrott och hälsa. Vi fick även svar på hur eleverna ser på idrott och hälsa i skolan. 57 procent uppskattade idrott och hälsa och 35 procent tyckte om idrott och hälsa ibland. Det tyder på att 92 procent gillar idrott och hälsa i någon form. 91 procent av eleverna var motiverade till att delta i skolundervisningen i idrott och hälsa. 86 procent av eleverna antydde sig även vara redo och ombytta för att kunna vara med och delta på idrottslektionen. 64 procent av eleverna var alltid/nästan alltid med och rörde sig mycket under lektionen, 24 procent var alltid/nästan alltid med men rörde sig inte särskilt mycket. 79 procent av eleverna var med och deltog aktivt under idrottslektionen. Resultatet visade att nio procent var med på idrotten ibland. 22 procent av eleverna ansåg att de fick vara med och bestämma under lektionerna jämfört med 78 procent som hävdade att de inte fick vara med och bestämma om lektionsinnehållet.

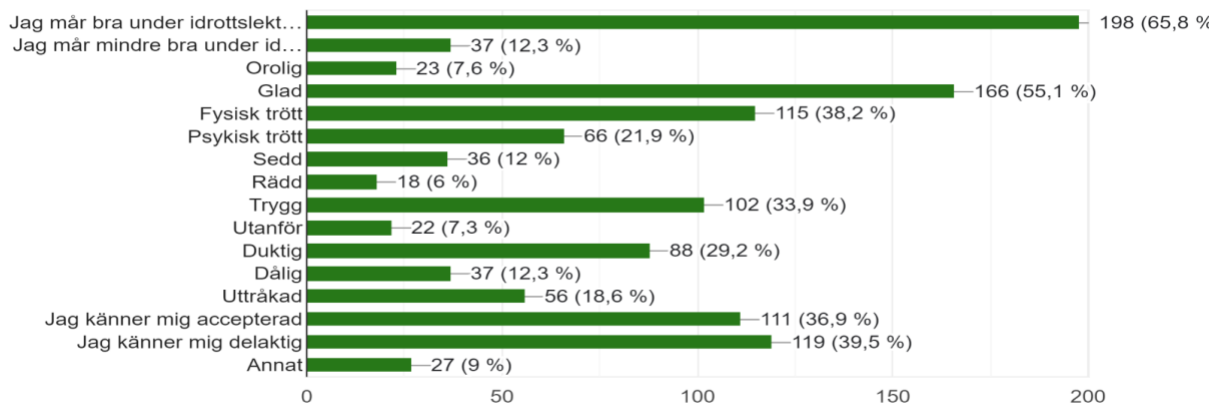
Andra intressanta svar var elevernas inställning till hur de upplevde idrottslektionerna och hur betyg är kopplat till aktivt deltagande. I resultatet såg man att 48 procent tycker det är roligt att delta på idrotten medan 7 procent ansåg att de var jobbigt att delta på idrotten då eleverna uttryckte rädsla över att göra fel. 15 procent menade på att de saknade förkunskaper och upplevde sig själva underlägsna på idrottslektionen. Det som även trädde fram var att 39 procent endast deltog på grund av betyg. Betyg anses även bland elever vara en viktig motivationsfaktor. Där 56 procent anser att betyg var mycket viktigt, 35 procent anser betyg rätt så viktigt och 9 procent anser inte att betyg var viktigt.

När eleverna fick ange vad som stämmer bäst inom deras idrott i skolan angav eleverna främst att lära sig hur kroppen fungerar (61 procent), lära sig olika idrotter (58 procent) och att det är roligt på idrotten i skolan (48 procent). Färre angav att de blev retade (7 procent) och att eleverna inte gillar när elever får välja lagen på idrottslektionerna (12 procent).

Nedan beskrivs elevernas resultat kring hur eleverna kände sig på idrotten i skolan (se figur 1)

14) Hur brukar du känna dig när du har idrott i skolan? (Du kan sätta flera kryss)

301 svar



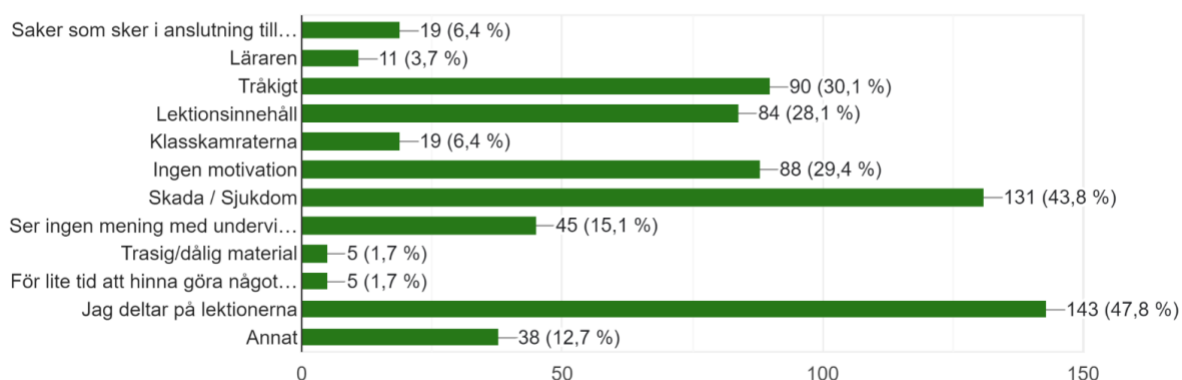
Figur 1. Elevernas känsla hur de känner sig under idrott och hälsa lektionen. N=310. Procent

Som vi ser i figur 1 är typvärdet jag mår bra under idrottslektionen och glad. Vad som också visade sig högt hur eleverna känner sig under idrottslektionen är att eleverna känner sig trygga, accepterade, delaktiga och fysiskt trötta. Det är väldigt få elever som upplever att de är rädda, utanför eller inte blir sedda.

Nedan beskrivs anledningarna till att eleven inte deltar på idrottslektionerna (se figur 2).

8) Vilka är det vanligaste anledningarna till att du INTE DELTAR aktivt under lektionerna? (Du kan sätta flera kryss)

299 svar



Figur 2: Vad är elevernas vanligaste anledning till att de inte deltar aktivt under lektionerna.

N=299. Procent

Som vi ser i figur 2 är typvärdet jag deltar på lektionerna. Vad som också visade sig vara en vanlig anledning att inte delta var skada/sjukdom, tråkigt, lektionsinnehåll och ingen motivation. Det är väldigt få elever som upplever att tiden eller trasigt material är en anledning till att inte delta.

## 6.2 Vilka motivationsfaktorer motiverar elever till att delta aktivt i idrott och hälsa?

Nedan beskrivs vad som motiverar eleven att delta under idrottslektionerna (se figur 3).



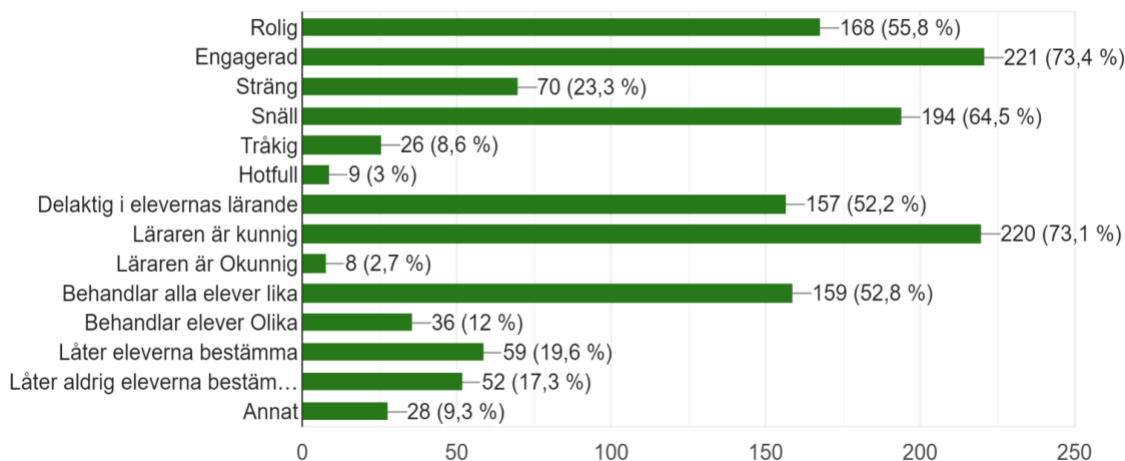
Figur 3: Vad motiverar eleverna till att delta i undervisningen. N=304. Procent

Som vi ser i figur 3 är typvärdet bra betyg. Vad som också högt motiverade eleverna till att delta i undervisningen var att det är roligt att röra på sig och att testa på olika aktiviteter. Det är få elever som inte är motiverade till undervisningen och av andra orsaker.

Nedan beskrivs hur eleverna upplever sin idrottslärare under idrottslektionerna (se figur 4).

### 16) Hur upplever du att din lärare är? (Kan sätta flera kryss)

301 svar



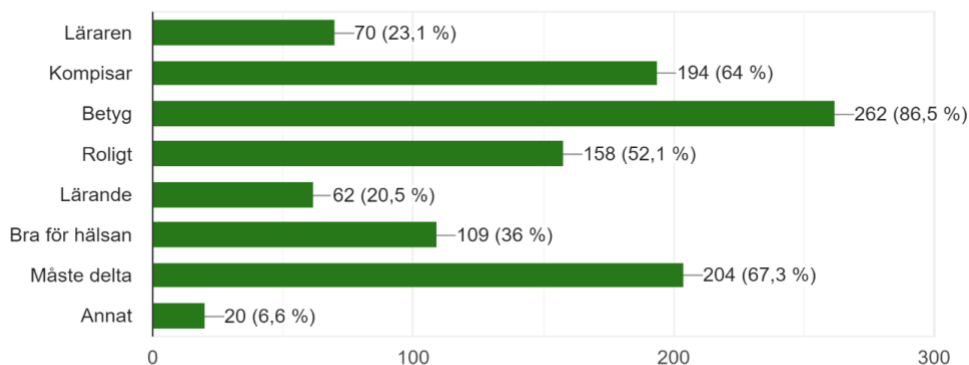
Figur 4. Elevernas upplevelse av sin idrottslärare. N=301. Procent

Som vi ser i figur 4 är typvärdet engagemang och lärarens kunnighet. Vad som också uppskattas högt av eleverna är att ha roligt, att läraren ska vara snäll och att hen ska vara delaktig i lärandet och att alla ska behandlas lika. Det är väldigt få elever som upplever att läraren är okunnig, tråkig och hotfull.

Nedan beskrivs elevernas uppfattning om andra elevers deltagande under idrottslektionen (se figur 5).

### 19) Vad tror du är anledningen till att andra elever deltar i undervisningen? (Du kan sätta flera kryss)

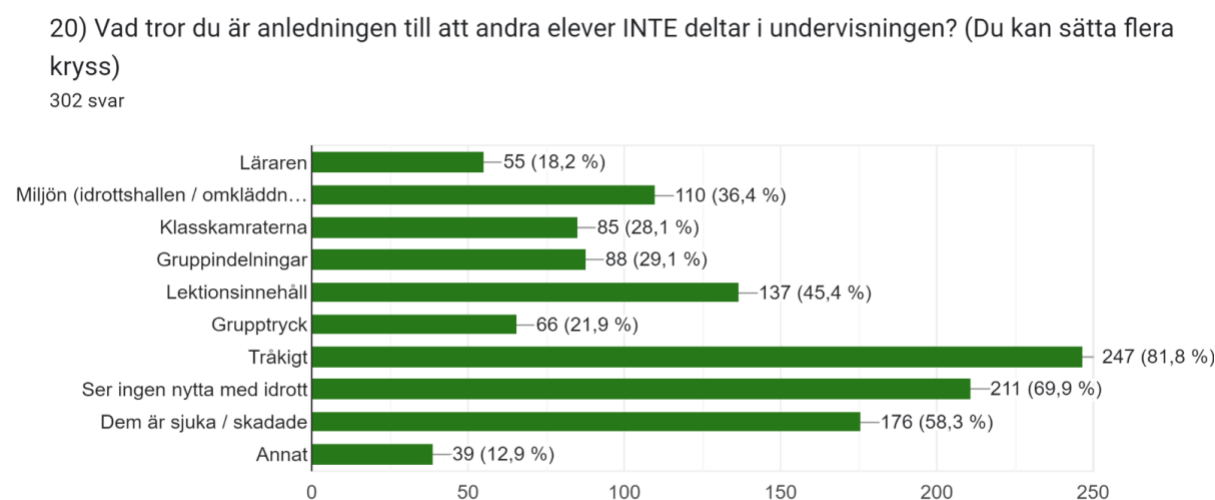
303 svar



Figur 5: Elevernas antagande till andra elevers deltagande i idrott och hälsa. N=303. Procent

Som vi ser i figur 5 är typvärdet betyg. Vad som också uppskattades högt av eleverna var kompisar, tvungna att delta och roligt. Det är väldigt få elever som antar att det beror på andra orsaker.

Nedan beskrivs elevernas uppfattning till varför andra elever inte deltar under idrottsundervisningen (se figur 6)



Figur 6: Elevernas antagande till varför andra elever inte deltar under idrottslektionerna. N=302. Procent.

Som vi ser i figur 6 är typvärdet tråkigt. En annan stor anledning var att eleverna inte ser nytta med lektionen och att eleverna är skadade eller sjuka. Eleverna uppskattade läraren och andra anledningar lågt. De ansåg att det inte var orsaken till att andra elever inte ville delta i undervisningen.

## 7. Diskussion

### 7.1 Hur ser eleverna på idrott och hälsa utifrån motivationsfaktorerna?

Vårt resultat visar att 66 procent av eleverna känner att de mår bra under idrottslektionerna och att 55 procent är glada under lektionen. Dessutom att cirka 40 procent upplevde sig trygga, accepterade, delaktiga och att de blir fysiskt utmattade efter lektionen. Vilket kan kopplas till att 92 procent gillade idrott och hälsa. Eleverna kände sig fysiskt trötta under lektionerna vilket kan motsvara att eleverna uppnår den rekommenderade dagliga fysiska

aktiviteten (Livsmedelsverket, 2020). Vilket i sin tur kan påverka elevernas hälsa positivt (Ekblom-Bak et al., 2018; WHO, 2011). Tidigare forskning visar att bara tre av tio uppnår rekommendationerna (Livsmedelsverket, 2020). I vår studie kan vi se att fyra av tio uppnår fysisk utmattning. Det är fortfarande mindre än hälften av eleverna som känner att de uppnår fysisk utmattning. En hög grad av fysisk aktivitet är viktigt för elevernas fysiska och psykiska hälsa som i sin tur kan påverka elevernas motivation positivt (White et al., 2021). Trots det är det cirka tio procent som känner sig utanför, dåliga och oroliga under idrottslektionen. Elever som upplever utanförskap kan tappa motivationen. Till följd blir eleverna allt mer inaktiva och målen uppnås inte i kursplanen. Vilket leder till att eleverna inte blir godkända eller får den kunskap eleverna förväntas uppnå.

Anledningar till elevers amotivation och inaktivitet inom idrott och hälsa var faktorer som tråkigt, lektionsinnehållet, skada eller sjukdom samt att ingen motivation fanns för ett aktivt deltagande. Eleverna som inte kände någon form av motivation till att delta aktivt kan kopplas till Ryan och Deci (2018) begrepp om amotivation. Brist på motivation är en form av amotivation. En hög grad av amotivation kan leda till negativa konsekvenser för en persons engagemang i form av att det kan skapa olust, missnöje, en känsla av hjälplöshet och svårigheter med disciplin något som förstärks i studien av Yurt (2022). Om eleverna inte har någon motivation till att delta aktivt under lektionerna kan eleverna förlora den kunskap som idrott och hälsa ska åstadkomma och kan leda till att kunskapsmålen som nämns i kursplanen blir svårare att uppnå. Anledningar till att eleverna inte deltar aktivt under lektionen idrott och hälsa kan utifrån Ryan och Deci (2018) syn på amotivation beror på att eleverna inte känner att de kan påverka undervisningen, brist på intresse, relevans och värdet i förhållande till syftet och mål för sitt eget värde. Det finns även en motivation till att vara motstridig till instruktionerna som angivits (Ryan & Deci, 2018).

I studien kan vi se att endast 22 procent av eleverna påstod att de fick vara med och avgöra innehållet under idrottslektionerna jämfört med 78 procent som ansåg att de inte fick vara involverade och bestämma undervisningen. Det kan bidra till amotivation eftersom eleverna kan uppleva att de inte kan påverka utfallet av innehållet i undervisningen som vidare kan leda till att motivationen sänks ytterligare (Fletcher & Ní Chróinín, 2021). Det kan kopplas till att 28 procent tycker att lektionsinnehållet är en bidragande faktor till att inte delta aktivt på lektionen. 30 procent tyckte även att lektionerna var tråkiga vilket kan leda till att elevernas intresse och relevans för lektionen minskas och det medför till att motivation brister

(Ferreira, 2022). ‘Lektionsinnehållet’ och att undervisningen är ‘tråkigt’ visade vara två stora faktorer till att inte delta aktivt vilket även kan ses hos Skolinspektionen (2018). Den största anledningen till att eleverna inte deltar aktivt är skada och sjukdom. Vid frågan “vad tror du är anledningen till att andra inte deltar i undervisningen” (se figur 6) visade att “tråkigt” på 82 procent var den största faktorn till varför eleverna tror att andra inte deltog. Men även “ser ingen nytta med idrott”, “skada” samt “lektionsinnehåll” verkar vara en orsak till att inte medverka. Något intressant var att gruppsytryck och klasskamrater hade mindre påverkan. Det kan ha betydelse för läraren, dels för att den stora motivationen för eleverna verkar ligga i lektionsinnehållet och utforma lektionen underhållande snarare än att endast delta på grund av gruppsytryck eller sina klasskompisar. Att elevernas motivation verkar vara mer kopplat till inre motivation snarare än den yttre motivationen. Det i sig är bra för att en inre motivation är starkare och leder till ett längre lärande (Skaalvik & Skaalvik, 2018). Trots den stora mängden faktorer i figur 2 som bidrar till ett inaktivt deltagande kan vi ändå se att nästan hälften av eleverna ansåg sig själva delta på alla lektioner. Det kan gå hand i hand med att 86 procent ofta eller nästan alltid är ombytt och redo för att delta på lektionerna samt att 88 procent alltid/nästan alltid är med på idrottslektionerna. Genom att eleverna är ombytt och är redo för att delta aktivt under lektionerna kan det leda till en positiv inverkan på deras fysiska och psykiska hälsa (Ekblom-Bak et al; 2018 WHO, 2011). Ett aktivt och engagerat deltagande av eleverna har även ett samband med motivationen (White et al., 2021).

## ***7.2 Vilka motivationsfaktorer motiverar eleverna till att delta aktivt i idrott och hälsa?***

Tre faktorer som stack ut angående vad som motiverar eleverna till att delta i idrottsundervisningen var bra betyg (77 procent), roligt att röra på sig (55 procent) och att testa på olika aktiviteter (44 procent) se figur 3. Dessa motivationsfaktorer kan kopplas till både inre och yttre motivationsfaktorer. Tre andra faktorer som stack ut angående vad som motiverar eleverna i skolan var lärandet om kroppen (61 procent), lära sig olika idrotter (58 procent) och att det är roligt med idrott (48 procent). Av dessa tre motivationsfaktorer är det inre motivationen som bidrog till största motivationen för eleverna. Vid en annan fråga som handlade om elevers uppfattning om andra elevers deltagande visade det sig att betyg (87 procent), kompisar (64 procent) och lektionen var rolig (52 procent) var högt värderade. Dessa tre motivationsfaktorer kan kopplas till både inre och yttre motivation.

Genom att sammanställa dessa tre frågor kan vi se att motivationsfaktorerna var blandat mellan inre och yttre faktorer. Men att de inre motivationsfaktorerna är en av de största

orsakerna till elevernas motivation till idrott och hälsa. Drivs däremot eleven av yttre motivation kan eleven fortfarande prestera och utföra ett bra jobb för att uppnå en belöning i form av bra betyg som i denna studie var en väldigt viktig faktor. Men yttre faktorer är inte något som kommer hålla eleverna motiverade i längden (Hasan, 2010). Vad händer om betyget hade försvunnit inom ämnet eller när vissa lektioner inte är obligatoriska? Skolkar eleven då eller är den helt ointresserad? Vi som framtida idrottslärare vill därför få eleverna att hitta sin inre motivation för ett livslångt lärande och för sin egna hälsas skull (Skolverket, 2022). Vi kan se att elever tycker att det är roligt att röra på sig vilket kommer från den inre motivationen. Det är något vi som lärare bör eftersträva hos våra elever. Att inre motivation ska vara elevernas största drivkraft. För att få fram elevernas inre motivation måste lektionerna utformas efter intresse, glädje, känslor med mera som en aktivitet kan medföra (Skaalvik & Skaalvik 2018). Tidigare studier har även visat att inre motivation leder till bättre prestation och lärande (Bodkyn & Stevens, 2015). Därmed har läraren en viktig roll att ändra elevernas tankesätt från att erhålla höga betyg till att utveckla intresse och uppleva att det är roligt att röra på sig (Boström & Bostedt, 2020). Alla dessa faktorer som vi kunde hitta hos eleverna vi undersökte går ihop med Sormunen, (2017) studie där betyg, klasskamrater, lärare och lektionsinnehåll hade stor påverkan på elevernas motivation.

Anledningarna till att eleverna deltog aktivt visade att de motivationsfaktorerna som hade störst inverkan var "betyg" och "roligt att röra på sig". Dessa motivationsfaktorer var kopplade till de inre och yttre faktorerna. Där betyg ansågs vara en yttre faktor och roligt att röra på sig kommer från den inre. I figur 3 ansåg 77 procent tyckte att betyg var den största anledningen till aktivt deltagande och 55 procent tyckte att alternativet roligt att röra på sig var den näst största anledningen till att delta aktivt under idrottslektionen då motivation är en förutsättning för att agera och prestera (Hassmén, Hassmén, 2003). Från ett annat resultat från vår studie kan vi se att 91 procent ansåg att det är viktigt att få ett bra betyg vilket är en form av yttre belöning. Studien från Sormunen (2017) visade på att betyget var en faktor som hade en stor inverkan på elevernas motivation för att delta. Sormunen (2017) nämner även att läraren och klasskamrater har en effekt som påverkar motivationen vilken även Boström och Bostedt (2020) nämner.

Från vår studie kunde vi se att lärarna inte har någon stor påverkan direkt på det aktiva deltagandet, då fyra procent ansåg att läraren var orsaken till att ett icke deltagande men att läraren har en viktig uppgift att påverka de omkringliggande faktorerna såsom



lektionsinnehåll, roligt, syftet och relationer. En av de viktigaste faktorerna för att öka elevernas motivation var relationen mellan lärare och elev (Sveriges Elevkårer & Lärarnas Riksförbund, 2015). Från resultatet kan vi se att elever som tyckte att sin lärare var rolig, engagerade, snäll, kunnig inom sitt ämne hade en stor påverkan på elevernas motivation (Boström & Bostedt, 2020). Läraren har som uppgift att vara engagerad, motiverande och vara ett stöd under undervisningen (Stenmos, 2005, refererad i Boström & Bostedt, 2020), (Giotas, 2017, refererad i Boström & Bostedt, 2020) och (Skolverket, 2019, refererad i Boström & Bostedt, 2020). 75 procent av eleverna tycker att sin lärare motiverar dem samt att 72 procent anser att läraren anpassar undervisningen för just dem. En lärare med högt lärarengagemang som motiverar och ser till att anpassa undervisningen ökar elevdelaktigheten (White et al., 2021) något som kan ses utifrån vårt resultat där majoriteten tycker att sin lärare motiverar och anpassar undervisningen vilket kan medföra ett mer aktivt deltagande.

Vårt resultat visade att ett få antal elever ansåg att läraren var hotfull (3 procent) tråkig (9 procent) och sträng (23 procent) som kan leda till att elevmotivationen minskar (White et al., 2021). Elever som är mindre motiverade till att delta under idrottslektionen känner sig mindre sedda än de som har fysisk kompetens och upplever sig därför osynliga och nedvärderade som i sin tur minskar motivationen (White et al., 2021). I vår studie fann vi att tolv procent ansåg sig att dem inte blev sedda vilket möjligtvis inte är en hög siffra men tolv procent upplever sig de inte sedda och att de får en sämre undervisning (White et al., 2021). Sju procent känner att dem blir retade om dem gör fel på idrotten vilket inte heller är en stor siffra men den existerar och målet ska alltid vara att sträva efter att få den till noll procent i alla klassmiljöer. Läraren har därför en viktig roll trots att det inte visas direkt i vårt resultat men som påvisats ha en stor roll från tidigare forskning för elevernas lärande. Resultatet i vår studie visade att läraren ändå har en indirekt roll till elevernas motivation för att öka deras självdisciplin för deras inre motivation.

Inre motivation har en viktig plats för elevernas lärande, där den inre motivationen skapar ett högre värde för den upplevda lärandet (Ferreira, Cardoso & Abrantes, 2011). Elever som har motivation till ämnet kommer att prestera bättre och därmed är det viktigt att eleverna hittar sin inre motivation för att lyckas hålla ett långvarigt och hållbart intresse för ämnet (Hassmen & Hassmen, 2010). Vårt resultat i figur 3 visar att det var 55 procent som ansåg att det var roligt att röra på sig, och cirka 30–45 procent är med för att utveckla sin förmåga att röra sig

samt testa på spännande och nya aktiviteter. 22 procent ansåg sig delta för att de såg mening med kunskapen för nutid men även framtiden. Genom att ta ansvar och kontroll för sitt egna lärande blev eleverna mer positiva och aktiva till att vilja lära sig mer (Bodkyn & Stevens, 2015). Något som också påvisas i SDT teorin om autonomi och kompetens. Där eget initiativ och agerande i sin handling styrs av intresset och sina värderingar där känslan av att bemästra något förstärks genom att klara uppgiften och utvecklas därifrån. Dock är det endast 22 procent som såg meningen med kunskap för nutid och framtid. Det är en väldigt låg siffra för något som verkar vara så viktigt och elva procent var inte motiverade till idrotten alls. En inre motivation behöver inte bara komma från att ta ansvar från sitt eget lärande utan det kan även ha värde i intresset till sitt agerande genom att känna glädje eller att positiva känslor uppstår i samband med när aktiviteten har utförts (Skaalvik & Skaalvik 2018). Den inre motivationen är därför ett självmant beteende som triggas av att eleven tycker att det är intressant, roligt, tillfredsställande (Skaalvik & Skaalvik 2018) eller att kunskapen är viktig för nuet eller för framtiden (Bodkyn & Stevens, 2015). De som drevs av kunskapen, intresset eller glädjen var de elever som drivs av den inre motivationen och det kan vara en avgörande roll i om eleverna får ett godkänt betyg eller inte (Bodkyn & Stevens, 2015) och kan då påverka elevernas aktiva deltagande.

Inom STD finns begreppet samhörighet vilket innebär att du känner tillhörighet och anknytning till andra där ni behandlar varandra med respekt. Det i sig kan påverka en persons motivation och välmående (Ryan & Deci, 2020). Eleverna i vår studie angav att 28 procent deltar för att kompisar är med, 66 procent sa att de mår bra under idrottslektionerna, 34 procent kände sig trygga och 34 procent upplevde sig delaktiga. Det betyder att ungefär en tredjedel känner samhörighet med andra och att det är en del av deras motivation till idrott och hälsa och på den högre aspekten av motivationskontinuumet. På den lägre sidan av motivationskontinuumet har elever förklarat att de mår mindre bra på idrottslektionerna vilket var på tolv procent. 20 procent skulle vilja slippa idrotten, sju procent kände sig utanför, sju procent blev retade om dem gjorde fel och sex procent kände sig till och med rädda. Dessa elever upplever en mindre grad av motivation. Beror denna amotivation på läraren eller eleverna? Tidigare studier på gymnasieelever (Sveriges Elevkårer & Lärarnas Riksförbund, 2015) visade på att elevmotivation ökade vid god lärar-elev relationer, lärarens kompetens och pedagogiska stöd. Däremot vid förfrågan kring varför eleverna tror att andra elever inte deltar på idrottslektionerna uppgav 18 procent läraren och 28 procent klasskamrater. Dessutom på frågan varför andra elever deltar på idrottslektionerna ansåg eleverna att 23

procent beror på läraren men att 64 procent beror på kompisar. Det visar att i denna studie beror elevers motivation främst på sin samhörighet till sina klasskamrater än läraren. Men att läraren har makten att påverka faktorer som betyg vilket var en stor roll för motivation där 87 procent ansåg att andra deltar på grund av betygen. Medan 45 procent av eleverna inte deltar på grund av lektionsinnehållet som kan vara kopplat till att 82 procent ansåg att lektionerna var tråkiga.

Att 45 procent av eleverna inte deltar under idrottslektionerna kan hänga samman med elevernas kompetens. Elever som brister i sin kompetens eller saknad av samhörighet i klassen kan det leda till att eleverna blir retade inom ämnet och därför drar sig undan. Detta för att eleverna vill undvika att låta andra se dem misslyckas (White et al., 2021).

### **7.3 Kritisk diskussion**

I studien är vi lite kritiska till enkätfrågorna som ställts trots att de huvudsakligen är använda från en tidigare studie samt examensarbeten. Att inte använda sig av enkätfrågor från tidigare forskning/studier påverkar reliabiliteten av studien. Nu fann vi inga studier eller forskning som angav vilka enkätfrågor som ställdes i deras undersökningar vilket gjorde att vi inte hade tillgång till deras frågor. Därför tog vi från examensarbeten men är medvetna om att det påverkar validiteten och reliabiliteten.

Vi hade även velat att frågorna skulle besvara om eleverna fick feedback från läraren, elevernas samhörighet och frågor som kan kopplas ytterligare till de olika motivationsteorierna. Det menas med att frågorna hade kunnat ställts mer mot de olika begreppen inom, yttre motivation som exempelvis autonomi, kontrollerad eller SDT såsom samhörighet, kompetens med mera för att få djupare svar. Vi anser även att ämnet "läraren" bör få fler frågor som exempelvis på fråga 8 "anledning till att du inte deltar" var läraren med som alternativ men att läraren inte fanns med som alternativ till fråga 9 "anledning till att du deltar". Detta fick vi som synpunkt av en idrottslärare som sett enkätfrågorna.

"Lärare" kan ha en stor roll för att eleven deltar eftersom eleven kan ha en god lärar-elev relation till varandra. Dessutom att eleverna fick besvara hur de tycker sin lärare är men inte hur de tycker en lärare bör vara. Detsamma gäller för frågorna nio (Figur 3) och 19 (Figur 5) där frågorna hade kunnat ha liknande svarsalternativ för att kunna jämföras med varandra. Urvalet som besvarat enkäterna utgår endast från åk nio och åk ett på gymnasiet men hade

även kunnat besvarats av åtminstone åk två och åk tre på gymnasiet för att få en mer överblick från åldrarna 15–18 då majoriteten nu var 15–16 år. Det hade varit intressant att se ett större urval på 500-1000 elever för att se om resultatet blivit likvärdigt på fler skolor men på grund av tidsbrist fick vår studie bli 305 elever. Det är viktigt att nämna att urvalet bestod av ett idrottsgymnasium vilket kan ha en påverkan på resultatet då resterande skolor ej hade idrottsinriktning.

Vi är även kritiska till vår pilotstudie som endast bestod av tre personer. Dels för att det inte ökar reliabiliteten i studien då det kan vara helt och hållet slumpartat. För att pilotstudien ska öka reliabiliteten och vara pålitlig till resultatet hade vi behövt ännu fler personer som medverkade i pilotstudien. Detta för att kunna dra någon slutsats om frågorna är riktade till det vi eftersträvar. Vi märkte efter studien att det var vissa frågor som borde ha omformulerats och vissa frågor som borde lagts till. Hade vi haft en större pilotstudie hade detta kunnat förebyggas samt att resultaten hade varit mer reliabla mot det område vi vill få svar på.

Något vi även ser kritiskt till är antalet studier vi hittat under tidigare forskning. Till exempel under STD så har vi bara en tidigare forskning kring detta område vilket gör att vi bara får se en synvinkel genom denna motivationsteori. Här hade vi behövt mer vetenskaplig litteratur för att få se ett större perspektiv på hur STD påverkar motivationen.

## **8. Slutsats**

Syftet med denna studie var att undersöka betydelsen av de olika motivationsfaktorerna och hur det kan påverka elevernas aktiva deltagande i idrott och hälsa. Studien fann att det är både den inre och yttre motivationen som påverkar elevernas aktiva deltagande i undervisningen. Eleverna i studien visade sig vara delaktiga utifrån sin egen motivation men även från andra människor runt omkring sig samt av andra yttre faktorer. Där den yttre motivationen hade en större effekt än vad den inre motivationen hade. Den yttre motivationsfaktorn betyg var väldigt avgörande ifall en elev deltog eller inte. Men det fanns även andra faktorer som kompisar, lektionsinnehåll och lärare som hade en inverkan på elevernas yttre motivation. Däremot har det inte framkommit i denna studie att det var avgörande men som ändå visade på att det kan vara en orsak till ett inaktivt deltagande. Idrottsläraren hade som uppgift att motivera sina elever till ett aktivt deltagande genom

positiv uppmuntran och feedback. Att elever inte deltog aktivt enligt vår studie under idrottsundervisningen kan vara en högre grad av amotivation vilket betyder att eleverna saknar motivation för att delta aktivt. Faktorer som ledde till amotivation kan vara lektionsinnehåll, tråkigt, skada eller sjukdom samt att eleverna inte hade någon motivation till lektionen. En annan faktor som framkom i vår studie var att det var roligt att röra på sig var kopplat till den inre motivation vilket var något som eftersträvas men som inte hade lika stor betydelse som betyg. Inre motivation bör leda till ett högre värde för lärandet men även för ett hållbart och långvarigt intresse för ämnet.

## Referenslista

- Blomgren, J. (2016). Den svårfångade motivationen: elever i en digital lärmiljö [The difficult-to-capture motivation: Students in a digital learning environment]. (Diss) *Göteborg: Göteborgs Universitet*.
- Bodkyn, C. & Stevens, F. (2015). Self-directed learning, intrinsic motivation and student performance. *Caribbean Teaching Scholar*. Vol. 5, No. 2, November 2015, 79–93
- Boström, L., & Bostedt, G. (2020) What about Study Motivation? Students' and Teachers' Perspectives on What Affects Study Motivation. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research* Vol. 19, No. 8, pp. 40-59, August 2020
- Brink, S & Strandqvist, E. (2014). Gymnasieelevers motivation till undervisningen i idrott och hälsa.  
<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:721501/FULLTEXT01.pdf>
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Uppl. 3. Johanneshov: MTM.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462.  
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Cid, L., Pires, A., Borrego, C., Duarte-Mendes, P., Teixeira, D. S., Moutão, J. M., & Monteiro, D. (2019). Motivational determinants of physical education grades and the intention to practice sport in the future. *PloS one*, 14(5), e0217218.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217218>
- Edler, K. (red.) (2015). *Motiverande samtal: handbok för coacher och tränare inom idrotten*. (1. uppl.) Stockholm: SISU idrottsböcker.

Eklom-Bak, E., Eklom, Ö., Andersson, G., Wallin, P., & Eklom, B. (2018). Physical education and leisure-time physical activity in youth are both important for adulthood activity, physical performance, and health. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(9), 661-670.

Engström, L-M. (2004). Skola-Idrott-Hälsa, *Studier av ämnet idrott och hälsa samt av barns och ungdomars fysiska aktivitet, fysiska kapacitet och hälsotillstånd*. ISSN 1652-2869

Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H. & Wängnerud, L. (red.) (2012). *Metodpraktikan: konsten att studera samhälle, individ och marknad*. (4., [rev.] uppl.) Stockholm: Norstedts juridik.

Ferreira, M., Cardoso, A. P., & Abrantes, J. L. (2011). Motivation and Relationship of the Student with the School as Factors Involved in the Perceived Learning. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 1707–1714. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.416>

Ferreira Silva, R. M., Mendonça, C. R., Azevedo, V. D., Raof Memon, A., Noll, P., & Noll, M. (2022). Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review. *PloS one*, 17(4), e0265913. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265913>

Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. (2021) Pedagogical principles that support the prioritisation of meaningful experiences in physical education: conceptual and practical considerations, *Physical Education and Sport Pedagogy*, DOI: 10.1080/17408989.2021.1884672

Folkhälsomyndigheten. (2019) Barn och ungas rörelsemönster. Resultat från objektivt uppmätt fysiska aktivitet, skolbarns hälsovanor 2017/2018

Webb:<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/b/barnsoch-ungas-rorelsemonster/?pub=60058>

Folkhälsomyndigheten. (2022) Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/>

Fox, C. K., Barr-Anderson, D., Neumark-Sztainer, D., & Wall, M. (2010). Physical Activity and Sports Team Participation: Associations with Academic Outcomes in Middle School and High School Students. *Journal of School Health*, 80(1), 31–37.

Google intergritet och användarvillkor, 2022

<https://policies.google.com/technologies/retention?hl=sv>

Hansen, A. (2016). Hjärnstark: Hur motion och träning stärker din hjärna. Stockholm: *Fitnessförlaget*.

Hasan, A., Imran, A., Muhammad, A.K., Kashif, H., A (2010). Study of University Students' Motivation and Its Relationship with Their Academic Performance. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2899435> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2899435>

Hassmén, P., Hassmén, N., & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur.

Hassmén, P., & Hassmén, N. (2010). *Idrottsledarskap*.

Kari, J., Pehkonen, J., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O., & Tammelin, T.. (2017). Longitudinal Associations between Physical Activity and Educational Outcomes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 49. 2158-2166. 10.1249/MSS.0000000000001351.

Kotera, Y., Taylor, E., Fido, D. *et al.*, (2021). Motivation of UK graduate students in education: self-compassion moderates pathway from extrinsic motivation to intrinsic motivation. *Curr Psychol*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02301-6>

Kristoffersson, A-S., Stiglund, A. (2012). Flickors och pojkars motivation i ämnet idrott och hälsa. *En enkätundersökning av gymnasieelevers motivationsfaktorer ur ett genusperspektiv*. <https://docplayer.se/29838969-Examensarbete-flickors-och-pojkars-motivation-i-amnet-idrott-och-halsa-en-enkatundersokning-av-gymnasieelevers-motivationsfaktorer-ur-ett.html>

Larsson, L., (2003). Idrott och hälsa är ingenting för mig. *En studie av elever som ej deltar i Idrott och hälsa A i två gymnasieskolor*. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:350396/FULLTEXT01.pdf>



Livsmedelsverket. (2020). Så mycket rör sig ungdomar i Sverige. *Riksmaten ungdom 2016–2017*.

<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2020/2020-riksmaten-ungdom-del-3-fysisk-aktivitet.pdf>

Maldonado, E., Zamarripa, J., Ruiz-Juan, F., Pacheco, R., & Delgado, M. (2019). Teacher autonomy support in physical education classes as a predictor of motivation and concentration in Mexican students. *Frontiers in Psychology, 10*.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02834>

Malm, C., & Isaksson, A., (2017) Idrott och hälsa. I Faskunger, J., & Sjöblom, P. (Red.). *Idrottens samhällsnytta - En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle. (FoU-rapport 2017:1)*. (s.21-39)

Masitsa, G. Facing the development of poor student motivation and performance in township secondary schools Africa Education Review, volume 5, issue 1 Posted: 2008-06

Nationalencyklopedin (2022)- Motivation

<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/motivation>

Psykologilexikon (2022) *Natur och kulturs*.

Webb: <https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=motivationsklimat>

Riksidrottsförbundet:[https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/forskning-fou/idrottens-samhallsnytta/fou2017\\_1-idrottens-samhallsnytta.pdf](https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/forskning-fou/idrottens-samhallsnytta/fou2017_1-idrottens-samhallsnytta.pdf)

Ruane, Janet M (2006) *A och O i samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur

Ryan R. & Deci E, (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press;

Ryan, R. & Deci, E. (2009) Promoting Self-Determined School Engagement. *Motivation, Learning, and Well-Being*. Edited by Wigfield, A & Wentzel, K. (Red.) Handbook of motivation at school. (1. s. 171-196).

Webb:<https://img1.wsimg.com/blobby/go/d65a7400-ce70-476c-a7a1-cd6f7a422e94/downloads/Handbook%20of%20Motivation%20at%20School-MANTESH.pdf?ver=1601098685494>

Ryan, R., & Deci E. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *New York: The Guildford Press*.

Ryan, R. & Deci, E. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a selfdetermination theory perspective: *Definitions, theory, practices, and future directions*. *Contemporary Educational Psychology*, 61, N.PAG. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>

Skaalvik, E.M. & Skaalvik, S. (2018). *Motivation och lärande*. Johanneshov: MTM

Skolinspektionen. (2010). Mycket idrott och lite hälsa. *Skolinspektionens rapport från den flygande tillsynen i idrott och hälsa*.

<https://www.skolinspektionen.se/globalassets/02-beslut-rapporter-stat/granskningsrapporter/ovriga-publikationer/2010/idrott--fi/slutrapport-flygande-tillsyn-idrott.pdf>

Skolinspektionen. (2012). Idrott och hälsa i grundskolan. *Med lärandet i rörelse*.

<https://www.skolinspektionen.se/globalassets/02-beslut-rapporter-stat/granskningsrapporter/tkg/2012/idrott/idrott-och-halsa-i-grundskolan---slutrapport.pdf>

Skolverket. (2015). Motivation en viktig nyckel till elevers skolframgång. Reviderad 2020

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/artiklar-om-forskning/motivation-en-viktig-nyckel-till-elevers-skolframgang>

Skolinspektionen. (2018). Idrott och hälsa årskurs 7-9. Reviderad 2020).

<https://www.skolinspektionen.se/beslut-rapporter-statistik/publikationer/kvalitetsgranskning/2018/kvalitetsgranskning-av-amnet-idrott-och-halsa-i-arskurs-79/>

Skolverket. (2019) Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet: Reviderad (2022).

<https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/laroplan-lgr22-for-grundskolan-samt-for-forskoleklassen-och-fritidshemmet?url=-996270488%2Fcompulsorycw%2Fjsp%2Fsubject.htm%3FsubjectCode%3DGRGRIDR01%26tos%3Dgr&sv.url=12.5dfce44715d35a5cdfa219f>

Sormunen, L. (2017). *Jag är inte med om de andra inte är med : en studie om motivation till idrott och hälsa i två yrkesförberedande program* [Examensarbete, Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap]. Hämtad från: [HYPERLINK\\_kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:gih:diva-4887](HYPERLINK_kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:gih:diva-4887)

Sveriges Elevkårer & Lärarnas Riksförbund (2015). *Från avhopp till examen - en undersökning bland gymnasieelever och lärare om faktorer som påverkar genomströmningen i gymnasieskolan*. Stockholm.

Weiner, B. (1990). History of motivational research in education. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 616–622. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.616>

White, R. L., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R., Hilland, T., Owen, K. B., & Lonsdale, C. (2021). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. *Teaching and Teacher Education*, 99. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103247>

World health organization, WHO. (2011). Global strategy on diet, physical activity, and health. (Resolution WHA55.23). [https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_english\\_web.pdf](https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf).

Yurt, E. 2022. International Journal of Current Educational Studies 2022, Vol. 1, No. 1, 51-63ISSN 2822-491451 *Examining High School Students' Academic Amotivation*

Öqvist, A., & Malmström, M. (2018). What Motivates Students? A Study on the Effects of Teacher Leadership and Students' Self-Efficacy. *International Journal of Leadership in Education*, 21(2), 155–175.

## Brev till Idrottsläraren



Vi heter John Stjernberg och Linus Forsberg och kommer från GIH (Gymnastik & Idrottshögskola) och är inne på vårt sista år inom ämneslärarprogrammet. Vi skriver nu examensarbete på avancerad nivå inom idrott och hälsa riktad mot 15–18 åringar. Fokuset med studien ligger på hur motivation påverkar det aktiva deltagandet i idrott och hälsa. Vi hör av oss till er för att vi skulle vilja att ni deltog i våran studie. Studien kommer genomföras genom enkäter som eleverna kommer svara på som beräknas ta max 20 min. Enkäterna omfattar runt 10 klasser totalt men vi hoppas på att få göra det på alla klasser ni kan erbjuda. Fördelen med att ni som skola erbjuder fler klasser är att ni får tydligare svar på vad just era elever tänker kring motivation och deras aktiva deltagande.

Vi kommer självklart följa de etiska forsknings reglerna:

*Informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.*

Se detta tillfälle som en möjlighet till att förstå era elevers motivation till aktivt deltagande. Om detta är något av intresse för er så maila gärna tillbaka dagar och tider som passar dig som idrottslärare.

Med vänliga hälsningar

John & Linus

## Bilaga 2

### Brev till eleverna



Studiens syfte är att undersöka hur motivation påverkar aktivt deltagande inom idrott och hälsa. Studien kommer genomföras genom enkäter som ni kommer svara på som beräknas ta max 20 min. Vi kommer att följa de etiska forsknings reglerna:

**Informationskravet**- innebär att ni som deltar informeras kring studiens syfte, att ni deltar frivilligt. Ni har all rätt att inte delta och avbryta medverkan utan följdfrågor om varför.

**Samtyckeskravet**- innebär att alla deltagare måste ge oss ett godkännande innan ni deltar i studien.

**Konfidentialitetskravet**- innebär att alla som deltar informeras om att all delaktighet sker anonymt och att ingen information kan spåras tillbaka till just er.

**Nyttjandekravet**- innebär att all information som erhålls används endast till forskningsändamål och inget utanför.

Har du förstått vad studien går ut på? Kryssa i rutan

Ja                       Nej

Accepterar du att medverka i studien? Kryssa i rutan

Ja                       Nej

Muntlig prestation ordagrant- på plats

Hej vi lärarstudenter från Gymnastik & Idrottshögskolan som just nu skriver examensarbete på avancerad nivå i vårt huvudämne som är idrott och hälsa. Vår studie kommer handla om hur motivation påverkar ert aktiva deltagande i idrott och hälsa. Det är därför vi har samlat er, för att vi gärna skulle vilja att ni deltog i vår studie.

Vi kommer följa de etiska forsknings reglerna som är;

*Informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.*

Detta innebär att det är frivilligt att delta och ni har rätten att när som helst avbryta och detta gör ni då genom att endast sluta svara på enkätfrågorna. Ni kommer vara tvungna att kryssa i pappret för att bekräfta att ni förstår vad studien handlar om och att ni väljer att delta i undersökningen. Ni kommer alla vara helt anonyma om ni väljer att delta och all information vi får in genom enkäterna kommer bara att användas för vår forskning.

Ni kommer nu få en enkät av oss. Om det är en fråga ni absolut inte förstår så ber vi er att först läsa om den igen, skulle ni fortfarande inte förstå den så får ni lämna den frågan blank. Det är viktigt för oss att ni svarar på frågorna helt självständigt och att ni inte pratar med era vänner medan ni fyller i dem. Enkäten kommer ta max 20 minuter att fylla i. Tack på förhand för ert deltagande.

## Bilaga 3

### Enkätfrågor till eleverna

#### Hur påverkar motivation elevers aktiva deltagande

Sätt kryss på alternativet som stämmer bäst. Du kan sätta flera kryss på vissa frågor.

\*Obligatorisk

Studiens syfte är att undersöka hur motivation påverkar aktivt deltagande inom idrott och hälsa. Studien kommer genomföras genom enkäter som ni kommer svara på som beräknas ta max 20 min. Vi kommer att följa de etiska forsknings reglerna:

**Informationskravet**- innebär att du som deltar informeras kring studiens syfte, att du deltar på studien frivilligt. Du har all rätt att INTE delta och får avbryta medverkan utan följdfrågor om varför.

**Samtyckeskravet**- innebär att alla deltagare måste ge oss ett godkännande innan du deltar i studien.

**Konfidentialitetskravet**- innebär att alla som deltar informeras om att all delaktighet sker anonymt och att ingen information kan spåras tillbaka till just dig.

**Nyttjandekravet**- innebär att all information som vi får in används endast till forskningsändamål och inget utanför denna studie. Innan du börjar behöver du kryssa in fråga 1 och 2: 1) Har du förstått studiens syfte? 2) Accepterar du din medverkan i studien? (Se nedanför) Vid mer information, räck upp handen och fråga.

Jag har läst forskningsreglerna ovanför: (obligatorisk)

(Sätt **X** om du läst ovanstående)

Sätt ett **X** över O på det påstående som stämmer bäst överens med dig.

1) Har du **förstått** vad studien går ut på? (obligatorisk)

- Ja
- Nej, jag behöver mer information



2) Accepterar du **din medverkan** i studien? (obligatorisk)

- Ja, jag accepterar.
- Nej, jag vill inte vara med.

3) Ålder (obligatorisk)

- 14
- 15
- 16
- 17
- 18

4) Kön

- Kvinna
- Man
- Annat

5) Vilken **årskurs** går du i?

- Åk 9
- Gymnasium åk 1
- Gymnasium åk 2
- Gymnasium åk 3

6) **Gillar** du idrott och hälsa?

- Ja
- Nej
- Ibland

7) Är du **motiverad att delta** i skolundervisningen i idrott och hälsa?

- Ja
- Nej
- Ibland

8) Vilka är det vanligaste anledningarna till att **du INTE DELTAR** aktivt under lektionerna?

(Du kan sätta flera kryss)

- Saker som sker i anslutning till ämnet (ex omklädningsrummet, duschning etc)
- Läraren
- Tråkigt
- Lektionsinnehåll
- Klasskamraterna
- Ingen motivation
- Skada / Sjukdom
- Ser ingen mening med undervisningen
- Trasig/dålig material
- För lite tid att hinna göra något på lektionerna
- Jag deltar på lektionerna
- Annat

9) Vad motiverar dig till **att delta** i undervisningen i idrott och hälsa?

(Du kan sätta flera kryss)

- Bra betyg
- Roligt att röra på sig
- Viktig kunskap för nutid och framtiden
- Utveckla sin förmåga att röra på sig
- Testa på olika aktiviteter
- Spännande och varierat innehåll
- Är inte motiverad av undervisningen i idrott och hälsa
- Annat

10) Hur ofta är du **ombytt och redo** för att delta under idrott och hälsa?

- Nästan alltid (ca 95%)
- Ofta (ca 75%)
- Ibland (50%)
- Nästan aldrig (ca 25%)
- Aldrig (mindre än 10%)

11) Hur mycket **rör du dig** på idrottslektionerna i skolan?

- Jag är aldrig / nästan aldrig med på idrotten
- Jag är med på idrotten ibland
- Jag är alltid / nästan alltid med men jag rör mig inte särskilt mycket
- Jag är alltid / nästan alltid med och jag rör mig mycket

12) Får du **vara med och bestämma** vad ni ska göra på idrotten i skolan?

- Ja ofta
- Ja ganska ofta
- Inte särskilt ofta
- Nej inte alls

13) Kryssa för alternativen som **stämmer bäst** med din idrott i skolan

(Du kan sätta flera kryss)

- Jag lär mig hur kroppen fungerar
- Jag lär mig hur olika idrotter går till
- Jag känner mig ofta dålig på idrotten i skolan
- Jag lär mig samarbete med andra
- Jag får avkoppling från de andra ämnena
- Jag blir duktigare på idrott
- Jag tycker inte om att byta om och duscha på idrotten i skolan
- På idrotten i skolan kan jag visa andra att jag är duktig på idrott
- Jag tycker det är roligt på idrotten i skolan
- Jag skulle vilja slippa vara med på idrotten i skolan
- Jag får lära mig sådant jag kan ha nytta av
- Jag tycker inte om när vi delar in lag på idrotten (1:a och 2:a väljare)
- Jag blir retad om jag gör fel
- Jag deltar endast för betyg
- Jag deltar för att kompisar är med
- Jag upplever bättre koncentration på de andra ämnena efter en idrottslektion

14) Hur brukar du **känna dig** när du har idrott i skolan?

(Du kan sätta flera kryss)

- Jag mår bra under idrottslektionen
- Jag mår mindre bra under idrottslektionen
- Orolig
- Glad
- Fysisk trött
- Psykisk trött
- Sedd
- Rädd
- Trygg
- Utanför
- Duktig
- Dålig
- Uttråkad
- Jag känner mig accepterad
- Jag känner mig delaktig
- Annat

15) Hur **viktigt** är det för dig att få ett **bra betyg**?

- Viktigt
- Ganska viktigt
- Mindre viktigt
- Inte viktigt

16) Hur **upplever** du att din **lärare** är?

(Kan sätta flera kryss)

- Rolig
- Engagerad
- Sträng
- Snäll
- Tråkig
- Hotfull
- Delaktig i elevernas lärande
- Läraren är kunnig
- Läraren är Okunnig
- Behandlar alla elever lika
- Behandlar elever Olika
- Låter eleverna bestämma
- Låter aldrig eleverna bestämma
- Annat

17) Hur ofta anser du att **läraren motiverar** dig?

- Alltid
- Oftast
- Ibland
- Aldrig

18) Tycker du **läraren anpassar undervisningen** för just dig?

- Passar bra
- Passar ganska bra
- Passar mindre bra
- Inte alls

19) Vad tror du är anledningen till att **andra elever deltar** i undervisningen?

(Du kan sätta flera kryss)

- Läraren
- Kompisar
- Betyg
- Roligt
- Lärande
- Bra för hälsan
- Måste delta
- Annat

20) Vad tror du är anledningen till att andra elever **INTE deltar** i undervisningen?

(Du kan sätta flera kryss)

- Läraren
- Miljön (idrottshallen / omklädningsrum etc)
- Klasskamraterna
- Gruppindelningar
- Lektionsinnehåll
- Grupppryck
- Tråkigt
- Ser ingen nytta med idrott
- Dem är sjuka / skadade
- Annat