



Att vara eller inte vara motiverad

- en kvantitativ studie av gymnasieelevers
inställning till ämnet idrott och hälsa ur ett
motivations- och genusperspektiv

Kristoffer Engdahl
Peter Söderman

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Examensarbete 53:2007
Lärarprogrammet
Seminarieledare: Gunilla Brun Sundblad
Examinator: Jane Meckbach

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med den aktuella studien var att undersöka inställning till ämnet idrott och hälsa ur ett motivations- och genusperspektiv hos gymnasieelever i årskurs 2 på det naturvetenskapliga programmet.

- Vilka är de vanligaste motivationsfaktorerna till att eleverna deltar i idrott och hälsa?
- Hur ser sambandet ut mellan elevernas inställning till ämnet idrott och hälsa och motivationstyp?
- Finns det några skillnader i inställning till ämnet idrott och hälsa och motivationstyp mellan könen?

Metod

För att samla in data till undersökningen användes en kvantitativ enkätmetod. Målgruppen bestod av 122 gymnasieelever i årskurs två som studerade på det naturvetenskapliga programmet. Eleverna valdes ut från två gymnasieskolor i Stockholm. Enkätsvaren behandlades statistiskt med hjälp av SPSS där signifikansnivån sattes till ($p < 0,05$).

Resultat

Analysen av enkätsvaren visade att den främst förekommande anledningen till att de motiverade eleverna deltar i idrott och hälsa utgörs av faktorn *upplevelse*. Resultaten visar på ett starkt negativt samband mellan amotivation och inställning, vilket innebär att elever med en hög amotivation med största sannolikhet även har en negativ inställning till idrott och hälsa. Den inre- samt yttre motivationen har ett positivt samband i förhållande till inställningen. Detta innebär att elever med en hög inre- eller yttre motivation med största sannolikhet har en positiv inställning till idrott och hälsa. Det fanns en statistiskt säkerställd skillnad mellan könen gällande inställning och motivationstyp till ämnet idrott och hälsa, där en större andel pojkar var positivt inställda och en större andel flickor var amotiverade.

Slutsats

Studiens resultat pekar på centrala faktorer som lärare i idrott och hälsa kan få nytta av i sin undervisning. Undersökningen visar vilka faktorer som är viktiga för att kunna bibehålla motivation hos elever som har en inre- eller yttre motivation, samt vilka faktorer som är väsentliga för läraren att ta hänsyn till för att skapa motivation hos de amotiverade eleverna och därmed bygga upp en positiv inställning till idrott och hälsa.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	5
1.1 Introduktion.....	5
1.1.1 Definitioner av begrepp.....	6
1.2 Bakgrund.....	6
1.2.1 Motivation.....	6
1.2.2 Manligt och kvinnligt inom idrotten.....	7
1.3 Forskningsläge.....	9
1.3.1 Elevers inställning till idrott och hälsa.....	9
1.3.2 Motivation.....	11
1.3.3 Sammanfattning av forskningsläget.....	13
1.4 Syfte och frågeställningar.....	14
1.5 Teoretiska utgångspunkter.....	14
1.5.1 Vallerands motivationsmodell.....	15
1.5.1.1 Centrala begrepp.....	15
1.5.1.2 Motivationens tre nivåer.....	17
1.5.1.3 Vallerands modell i den aktuella undersökningen.....	18
1.5.2 Connells genusteori.....	18
2. Metod.....	20
2.1 Val av datainsamlingsmetod.....	20
2.1.1 Enkätens utformning.....	21
2.2 Urval.....	22
2.3 Procedur.....	22
2.4 Databearbetning.....	23
2.5 Tillförlitlighet.....	24
2.5.1 Validitet.....	24
2.5.2 Reliabilitet.....	25
2.6 Bortfall.....	25
3. Resultat.....	25
3.1 De vanligaste motivationsfaktorerna till att eleverna deltar i idrott och hälsa.....	25
3.1.1 Motiverade elever.....	26
3.1.2 Omotiverade elever.....	27
3.2 Samband mellan elevernas inställning och motivationstyp.....	28
3.2.1 Elevernas inställning till ämnet idrott och hälsa.....	28
3.2.2 Elevernas motivationstyp.....	29
3.2.3 Samband.....	30
3.3 Genusrelaterade skillnader i inställning och motivationstyp.....	30
3.3.1 Skillnad i inställning.....	30
3.3.2 Skillnad i motivationstyp.....	31
4. Diskussion.....	33
4.1 Studiens praktiska konsekvenser för undervisning.....	39
4.2 Förslag till fortsatt forskning.....	39
Käll- och litteraturförteckning.....	41
Bilaga 1. Brev till mentorer	
Bilaga 2. Brev till målsman	
Bilaga 3. Enkät	
Bilaga 4. Motivationsfaktorer	
Bilaga 5. Käll- och litteratursökning	

FIGURFÖRTECKNING

Figur 1. De vanligast förekommande motivationsfaktorerna hos de elever som anser sig vara motiverade till idrott och hälsa	26
Figur 2. Könsfördelning avseende motivationsfaktorerna hos de motiverade eleverna	27
Figur 3. De vanligast förekommande motivationsfaktorerna hos de elever som anser sig vara omotiverade till idrott och hälsa	28
Figur 4. Könsfördelning avseende motivationsfaktorerna hos de omotiverade eleverna	28
Figur 5. Procentuell fördelning över elevernas inställning	29
Figur 6. Medianpoäng för de tre olika motivationstyperna.....	30
Figur 7. Fördelning över elevernas inställning avseende kön.....	31
Figur 8. Skillnad i motivationstyp mellan könen	32

TABELLFÖRTECKNING

Tabell 1. Sambandet mellan elevernas inställning och motivationstyp	30
---	----

1. Inledning

1.1 Introduktion

Why do individuals participate (or not participate) in physical activity or sport? Why do some individuals participate primarily for the inherent pleasure of the activity, whereas others are influenced more by the external rewards available from participating? Why do some individuals try hard and persist in situations posing adversity, whereas others exert minimal effort and give up easily? Implicit within these questions is an essential understanding of the antecedents or sources of motivation (i.e., what or who influences these variations in motivation?) [---]¹

Idén till denna undersökning grundar sig i erfarenheter vi fått från de VFU-perioder (praktik) vi har haft under vår utbildning. Ovanstående citat gestaltar många av de frågor som vi har ställt oss efter dessa perioder. Vi märker att vissa elever deltar på lektionerna med glada miner och skratt, medan andra elever ständigt är frånvarande eller deltar i så liten utsträckning som möjligt. Vi frågar oss varför det är så? I en perfekt värld deltar alla elever på idrottslektionerna med glädje, men våra erfarenheter säger oss att så inte är fallet.

Med denna studie vill vi försöka kartlägga, utifrån elevernas synvinkel, vad det är som får dem att vara med på idrott och hälsa-lektionerna, dvs. vad som motiverar elever till deltagande. Vi anser framför allt att det i vår kommande lärarroll är viktigt att fånga upp de elever som saknar motivation för deltagande, men även att fortsätta inspirera de elever som redan är motiverade, ge dem nya utmaningar och fortsätta stimulera deras intresse för fysisk aktivitet.

I läroplanen för idrott och hälsa står det att eleven ska utveckla "[...] ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet, förstå värdet av detta samt ser dess samband med hälsa och livsstil".² Det ingår således i vår arbetsuppgift som kommande idrottslärare att arbeta för att eleverna utvecklar ett livslångt intresse för fysisk aktivitet. Vi tror följaktligen att om man som idrottslärare vet vad som motiverar elever till medverkan på idrott och hälsa-lektionerna,

¹ Emilio Ferrer-Caja & Maureen R Weiss, "Motivational orientations and sport behaviour", in *Advances in sport psychology: Second edition*, ed. Thelma Horn (Champaign Ill.: Human kinetics, 2002), p. 101.

² Skolverket <styrdokument@skolverket.se> Kursinformationssystemet för skolan 2007-11-19 <<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0607&infotyp=8&skolform=21&id=IDH&extraId>> Idrott och hälsa (Acc. 2007-11-19).

kan man implementera detta i sin undervisning för att skapa ett livslångt intresse för fysisk aktivitet hos eleverna. Per-Olof Åstrand talar i *Kondition och hälsa* om att "[...] regelbunden träning kan motverka den försämring av arbetsförmågan som vanligen följer med åldern".³ Ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet kan även förebygga och bidra till att behandla ett flertal livsstilssjukdomar, oavsett ålder och kön.⁴ Det är följaktligen av vikt att börja arbeta med elevernas motivation då de fortfarande är unga, att ge dem verktyg för att leva ett fysiskt aktivt liv så att de inte drabbas av de hälsoproblem som fysisk inaktivitet medför då de blir äldre.

Vår förhoppning är att studien kommer att bidra med en ökad kunskap om vad det är som skapar motivation hos elever till deltagande, och på så vis ge en klarare bild av hur man som idrottslärare kan få eleverna att utveckla ett långvarigt intresse för fysisk aktivitet.

1.1.1 Definitioner av begrepp

Vår studie genomsyras av tre begrepp vilka vi nedan tydliggör. *Motivation* definieras som en "[...] sammanfattande psykologisk term för de processer som sätter i gång, upprätthåller och riktar beteende".⁵ När vi talar om elevernas *inställning* menar vi den attityd eleverna har (positivt-, neutralt- eller negativt inställda till ämnet idrott och hälsa), kategoriserad efter ett poängsystem i vår enkät. *Genus* förklarar vi som ett begrepp "[...] som används för att förstå och urskilja de föreställningar, idéer och handlingar som sammantagna formar människors sociala kön".⁶

1.2 Bakgrund

1.2.1 Motivation

Ordet *motivation* kommer från latinets *movere* och betyder att röra sig.⁷ De flesta idéer och teorier om motivation går tillbaka till antikens Grekland, den grekiske filosofen Epikuros och *hedonismen*. Hedonismen går ut på att människan strävar efter njutning (lust) och försöker

³ Per-Olof Åstrand, *Kondition och hälsa*, omarbetad uppl. (Stockholm: Försäkrings AB Skandia, 2002), s. 13.

⁴ Johan Faskunger, *Motivation för motion: hälsovägledning steg för steg* (Farsta: Sisu idrottsböcker, 2004), s. 12.

⁵ Nationalencyklopedin <kundcenter@ne.se> Motivation 2007-11-19
<http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=259479> (Acc. 2007-11-19).

⁶ Nationalencyklopedin <kundcenter@ne.se> Genus 2007-11-19
<http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=181336> (Acc. 2007-11-19).

⁷ Christer Stensmo, *Ledarskap i klassrummet* (Lund: Studentlitteratur, 1997), s. 97.

undvika smärta (olust). Människan strävar således efter att närma sig mål som är lustfyllda och försöker undvika mål förknippade med olust. Den hedonistiska tanken var speciellt framträdande bland 1700- och 1800-talens filosofer (Locke, Mill t.ex.) som förklaring till mänskligt beteende, men kom under 1900-talet att förflyttas från filosofin mot områdena psykologi och pedagogik.⁸

Lennart Sjöberg, professor i ekonomisk psykologi, talar om intressets betydelse för motivationen. Han menar att intresse är en emotion (känsla); ett slags tillstånd som är bestående och långvarigt och en stark drivkraft till det mänskliga beteendet. Människan mår och presterar bäst när hon håller på med något som hon är intresserad av. Detta innebär att man upplever en stark koncentrationsförmåga och känner lust inför det man är intresserad av.⁹ Sjöberg menar att den främsta anledningen till att skapa intresse hos elever är undervisningsmetoder där eleven själv får vara med och bestämma.¹⁰ Således borde en pedagogik, där elevernas intresse stimuleras genom autonomi, vara av intresse för läraren.

1.2.2 Manligt och kvinnligt inom idrotten

Genom att titta på manlighet och kvinnlighet idrottshistoriskt sett, ser vi en utveckling i hur rådande samhällsvärderingar har påverkat pojkar och flickors möjligheter till idrottande.

Under 1800-talet lade *Linggymnastiken* grunden för den svenska skolgymnastiken. Linggymnastiken gick ut på att genom stränga kommandon utföra disciplinerade övningar för att ge den svenska mannen tapperhet.¹¹ Män och kvinnor utförde samma övningar men kvinnorna fick inte utföra de svåraste övningarna eftersom det ansågs vara för överansträngande för dem.¹² Under 1800-talet var således gymnastiken upplagd efter mannens förutsättningar. Detta medförde att en särskild kvinnogymnastik utvecklades av *Elli Björkstén* då hon menade att den ursprungliga linggymnastiken inte uppmärksammade skillnader mellan könen. Flickors och pojkars olika typer av gymnastik fostrade dem till två

⁸ Ibid., s. 97; Håkan Jenner, *Motivation och motivationsarbete: i skola och behandling* (Stockholm: Myndigheten för skolutveckling, 2004), s. 38.

⁹ Lennart Sjöberg, *Studieintresse och studiemotivation: en analys av de grundläggande faktorerna* (Stockholm: Institutet för individanpassad skola: Svenska arbetsgivareföreningen (SAF), 1997), s. 8.

¹⁰ Ibid., s. 24.

¹¹ Håkan Larsson, "Synen på manlighet och kvinnlighet i idrott", i *Pedagogiska perspektiv på idrott*, red. Lars-Magnus Engström & Karin Redelius (Stockholm: HLS Förlag, 2002), s. 193.

¹² Jens Ljunggren, *Kroppens bildning: Linggymnastikens manlighetsprojekt 1790-1914* (diss. Stockholm; Eslöv: B. Östlings bokförlag Symposion, 1999), s. 155ff.

olika typer av individer. ”Flickor skulle vid puberteten styras mot övningar som utvecklade mjukhet, smidighet och behag och pojkar kraft, uthållighet och styrka”.¹³

Under 1900-talet svepte idrotten in över Sverige för att konkurrera med linggymnastiken.¹⁴ Idrotten introducerades in i skolorna, men man fortsatte att anta att flickor, i större utsträckning än pojkar, löpte större risk än pojkar för överansträngning. Flickorna fick idrotta men det skulle ske i väldigt lugn takt och många idrottsliga moment som pojkarna utförde ansågs vara olämpliga för flickorna. Flickor på gymnasiet utsattes t.ex. för samma ansträngningsgrad som yngre pojkar i realskolan.¹⁵ Kvinnokroppen betraktades inte som en ofullständig manskropp, utan mer som en kropp helt olik mannens. Det fanns en rädsla för att en idrottande kvinna skulle förmanligas. Detta tankesätt avtog emellertid sedan under 1900-talet.¹⁶

Efter andra världskrigets slut upplevde man ett ökat intresse för kvinnans deltagande inom idrotten, även inom tävlingsidrotten.¹⁷ Inom skolidrotten var flickor fortfarande uteslutna från vissa idrottsliga tävlingsmoment. Vid skolidrottstävlingar fick inte flickor tävla i exempelvis, fotboll, bandy, ishockey och bordtennis. Däremot fick de vara med och tävla i friidrott och simning. Antalet öppna grenar för flickor inom simning och friidrott var emellertid färre än för pojkarna.¹⁸ ”Flickor och pojkar hade således olika målsättningar med idrotten: flickor skulle idrotta för att det var en hälsosam lek och pojkar för att även aggressivitet och tävlingsinstinkt skulle få utlopp”.¹⁹ Intresset för att få in kvinnor i idrottsrörelsen fortsatte att öka från 1970-talet och med ekonomiskt stöd från staten samt med hjälp av olika handlingsplaner, kunde fler kvinnor delta i idrotten.²⁰

¹³ Pia Lundquist Wanneberg, *Kroppens medborgarfostran : kropp, klass och genus i skolans fysiska fostran 1919-1962* (diss. Stockholm; Åkersberga: Pia Lundquist Wanneberg, 2004), s. 184.

¹⁴ Larsson, s. 194.

¹⁵ Lundqvist Wanneberg, s. 187.

¹⁶ Larsson, s. 195.

¹⁷ Ibid., s. 198.

¹⁸ Lundquist Wanneberg, s. 191f.

¹⁹ Ibid., s. 190.

²⁰ Larsson, s. 198ff.

1.3 Forskningsläge

Nedan redogör vi för forskning gällande inställning till och motivation för fysisk aktivitet som vi anser vara relevant för den aktuella studien. Undersökningar som rör elevers inställning till ämnet idrott och hälsa består överlag av utvärderingar och rapporter från olika instanser.

Tidigare forskning kring vad som motiverar svenska gymnasieelever till att delta i idrott och hälsa verkar vara obefintlig. Vi har därför valt att presentera tidigare forskning inom närliggande områden, t.ex. undersökningar som behandlar yngre elever, motivation till idrott i allmänhet, samt forskning kring vad som skapar motivation hos människan i ett större perspektiv.

1.3.1 Elevers inställning till idrott och hälsa

År 2003 gjordes *Nationella utvärderingen av grundskolan 2003 (Nu03)*. Ämnesrapporten i idrott och hälsa var framtagen av Nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdom (NCFU) i samverkan med Örebro universitet. En del av rapporten ägnas åt elevers inställning till idrott och hälsa, vad de lärt sig inom ämnet, inflytande, om bedömning, påverkan och deltagande. Totalt deltog 946 elever från 30 skolor varav hälften flickor och hälften pojkar, fördelade på skolår sex, nio och årskurs två i gymnasiet, i studien.²¹ De resultat som är intressanta för den aktuella studien rör hur eleverna i årskurs två på gymnasiet svarade i enkäten och det är därför dessa resultat vi redovisar nedan.

Ämnesrapporten visar att 9 procent av flickorna respektive 18 procent av pojkarna endast deltog i idrott- och hälsaundervisningen enbart för att få ett betyg. Tre fjärdedelar av eleverna tyckte att idrott och hälsa var intressant och detta intresse var högre bland pojkarna än flickorna. Mer än hälften (62 procent) av eleverna tyckte att det var för lite tid för ämnet idrott och hälsa och även i denna fråga ansåg fler pojkar än flickor att så var fallet.²²

I en enkätundersökning omfattande 755 gymnasieelever och 88 lärare, redovisades deras attityder till ämnet idrott och hälsa. Studien visade att nästan 70 procent av pojkarna tyckte att idrott och hälsa var det roligaste ämnet eller bland de tre roligaste mot drygt hälften av

²¹ Charli Eriksson, Kjell Gustavsson, Mikael Quennerstedt, Karin Rudsberg, Marie Öhman, Lena Öijen, *Nationella utvärderingen av grundskolan 2003 (NU-03) : Idrott och hälsa* (Stockholm: Skolverket, 2005), s. 29.

²² *Ibid.*, s. 30.

flickorna.²³ Hälften av eleverna, fler pojkar än flickor, ansåg att ämnet var lika viktigt som andra traditionella teoretiska ämnen.²⁴ Eleverna angav på en femgradig skala vad de tyckte om undervisningen i idrott och hälsa och där svarade 72 procent bra eller mycket bra, drygt 20 procent tyckte att idrottsundervisningen varken var bra eller dålig samt 6 procent svarade att undervisningen var dålig eller mycket dålig.²⁵

År 2001 genomförde *Folkhälsoinstitutet* i samverkan med skolverket en enkätstudie för att visa vilka förutsättningar elever har för fysisk aktivitet i skolan och på fritiden. Studien innefattade lärare, elever och skolledare från 24 gymnasieskolor samt 24 grundskolor spridda över landet.²⁶

I undersökningen svarade eleverna på frågan om de tyckte att det är roligt med idrott och hälsa. Majoriteten av eleverna (89 procent) tyckte att det stämde eller stämde ibland mot 11 procent som inte instämde. Det fanns en liten skillnad mellan könen då 91 procent av pojkarna menade att det stämde eller stämde ibland, jämfört med 89 procent av flickorna. Av de elever som inte tyckte att idrott och hälsa är ett roligt ämne var 10 procent pojkar och 12 procent flickor.²⁷ I likhet med Patrikssons studie ovan visade Folkhälsoinstitutets studie att det fanns en skillnad mellan pojkar och flickor när det gällde deras attityd till ämnets roande karaktär. Patrikssons studie visar dock en större skillnad mellan könen.

Utifrån frågan om huruvida ämnet idrott och hälsa är ett viktigt ämne svarade 90 procent av eleverna att det stämde eller stämde ibland jämfört med 10 procent som inte instämde. Även i denna fråga var det ingen större könsskillnad då 91 procent av pojkarna tyckte att det stämde eller stämde ibland mot 90 procent av flickorna. Under svarsalternativet ”stämmer inte” var fördelningen 9 procent pojkar mot 10 procent flickor.²⁸ Beträffande frågan om eleverna tyckte att innehållet i ämnet idrott och hälsa är bra eller inte svarade 62 procent av eleverna ”ja” i motsatts till 38 procent som svarade ”nej”. Drygt hälften av pojkarna (59 procent) och 65

²³ Göran Patriksson, "Ämnet idrott och hälsa i gymnasieskolan: elev och lärarperspektiv", *Svensk idrottsforskning*, (2002:3), s. 51.

²⁴ *Ibid.*, s. 51.

²⁵ *Ibid.*, s. 51f.

²⁶ Lars Bergendahl & Annika Strandell, *Sätt Sverige i rörelse 2001: Förskolan/skolan* (Stockholm: Statens folkhälsoinstitut, 2002), s. 12.

²⁷ *Ibid.*, s. 50.

²⁸ *Ibid.*, s. 51.

procent av flickorna svarade ”ja” medan 41 procent av pojkarna och 35 procent av flickorna svarade ”nej”.²⁹

I tidskriften *Svensk idrottsforskning* redovisade Karin Redelius resultat från en delstudie ur projektet *Skola, idrott och hälsa*.³⁰ SIH-projektet utgick från tre studier rörande barns och ungdomars fysiska aktivitet i både skolan och på fritiden och omfattar cirka 2000 elever i årskurs tre, sex och nio från 48 slumpmässigt utvalda skolor runtom i landet.³¹ Materialet som låg till grund för Redelius artikel bestod dels av enkätsvar från elever i årskurs nio (347 flickor och 330 pojkar) samt intervjuer med 40 fysiskt aktiva respektive inaktiva elever i årskurs 8.³²

Redelius kategoriserade eleverna i tre grupper: positivt inställda, neutralt inställda samt negativt inställda, beroende på hur eleverna svarade på sex frågor rörande deras inställning till ämnet idrott och hälsa. De elever som ”[...] benämns positivt inställda anser i hög grad att 1) idrott och hälsa borde utökas tidsmässigt, 2) ämnet är lika viktigt eller viktigare än andra ämnen och 3) att det är roligt. De anser inte 4) att ämnet borde vara frivilligt, 5) de vill inte slippa delta och 6) de tycker inte illa om att byta om eller duscha”.³³ De negativt inställda eleverna svarade i rak motsats till de positiva eleverna. De ansåg exempelvis att ämnet inte var viktigt, att det inte borde utökas tidsmässigt etc. Av flickorna var 33 procent positiva, 41 procent neutrala och 21 procent negativt inställda mot 46 procent positiva, 38 procent neutrala samt 11 procent negativt inställda pojkar.³⁴

1.3.2 Motivation

Ingrid Carlgren och Ference Marton intervjuade och observerade sex lärare i mellanstadiet.³⁵ En del av studien handlar om hur man skapar motivation hos eleverna. Faktorer som motiverar elever anser lärarna vara bl.a. “[...] att göra uppgifter som eleverna uppfattar som

²⁹ Ibid., s. 53.

³⁰ Karin Redelius, ”Vilka är vinnare och förlorare i ämnet idrott och hälsa?”, *Svensk idrottsforskning*, (2004:4), s. 42-46.

³¹ Lars-Magnus Engström, ”Förord”, i *Mellan nytta och nöje*, red. Håkan Larsson & Karin Redelius (Stockholm: Idrottshögskolan, 2004), s. 5.

³² Redelius, s. 42.

³³ Ibid., s. 43.

³⁴ Ibid., s. 43.

³⁵ Ingrid Carlgren & Ference Marton, *Lärare av imorgon*, (Stockholm: Lärarförbundet, 2002), s. 34.

roliga, att försöka fånga elevernas intressen, se till att det eleverna gör har en mottagare eller att eleverna får problem att lösa".³⁶

Edward Deci och Richard Ryan talar om återkoppling (feedback) som en faktor som kan stärka den inre motivationen hos individer. Det krävs dock att återkopplingen används på rätt sätt. "Feedback" skall ges så att den är informativ och ickestyrande. Styrande återkoppling kan leda till att den inre motivationen minskar hos individen.³⁷

I likhet med Deci och Ryans tankar om feedback menar Mikael Lundgren och Kent Lökholt att berömmande återkoppling har en positiv effekt om den innehåller viktig information för att kunna lösa en aktuell uppgift.³⁸

Deci och Ryan beskriver även motivation inom skolan och menar att en lärare som ständigt kontrollerar sina elevers arbete, med största sannolikhet får elever som saknar inre motivation. Lärare som är pressade av skolläroingen utövar ofta denna typ av kontinuerlig kontroll över sina elever. Genom att istället lägga ner mer energi på att skapa en klassrumsmiljö som är byggd kring autonomi är det troligare, menar Deci, att eleverna kommer att motiveras utifrån en inre motivation och dessutom kommer lärarna inte att känna en lika stor press gentemot skolläroingen.³⁹

Liknande resultat beskrivs i en studie av Shawn Fraser et.al. om förhållandet mellan regelstyrd träning och vilka konsekvenser det får för motivationen hos studenter på universitetet. Studiens syfte var att undersöka förhållandet mellan reglerad träning och vilka konsekvenser det får för studenternas motivation. Målgruppen bestod av 276 studenter på universitetet (98 män och 178 kvinnor) vilka fick fylla i en BREQ-2 – behaviour regulation in exercise questionnaire.⁴⁰

³⁶ Ibid., s. 56f.

³⁷ Edward L. Deci & Richard M. Ryan, *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior* (New York: Plenum Press, 1985), s. 112.

³⁸ Mikael Lundgren & Kent Lökholt, *Motivationshöjande samtal i skolan: att motivera och arbeta med elevers förändring* (Lund: Studentlitteratur, 2006), s. 50.

³⁹ Deci, p. 270f.

⁴⁰ Shawn N. Fraser, Terra C. Murrall, Wendy M. Rogers, Philip M. Wilson, "Relationships between exercise regulations and motivational consequences in university students", *Research quarterly for exercise and sport*, 75 (2004:1, March), p. 83.

Resultatet från enkätundersökningen visade att träningsituationer där man får vara med och bestämma har en positiv inverkan på motivationen.⁴¹

I en annan undersökning, kom Alderman, Bieghle och Pangrazzi fram till slutsatsen att det finns olika strategier för att öka elevernas drivkraft under idrottsundervisningen i grundskolan. I studien, redogör de för nyckelområdet *Promoting intrinsic motivation*, med vilket menas att främja elevers inre motivation. En viktig strategi, i likhet med Deci och Ryan samt Fraser ovan, är enligt författarna att ge eleverna möjligheter att välja mellan olika aktiviteter samt att låta dem få vara med och bestämma, utforma och förändra olika aktiviteter (autonomi). Dessutom anses det vara viktigt att anpassa aktiviteterna utifrån elevernas olika förutsättningar. Ett exempel på det sistnämnda kan vara att bedriva undervisning i olika nivåer/svårighetsgrad utifrån aktiviteten.⁴²

Atmosfären i idrottssalen tycks också vara betydelsefull när det gäller elevers motivation. En studie gjord på 50 flickor och 46 pojkar med en medelålder på 12 år visar på att det är viktigt att skapa ett klimat som bygger på behärskning, dvs. lektionernas innehåll skall genomsyras av att alla elever skall behärska momenten vilket kommer att optimera elevernas motivation till idrott och hälsa-lektionerna positivt.⁴³

Ytterligare en studie undersöker klimatet i idrottssalen. Studiepopulationen bestod av 213 pojkar och 229 flickor med en medelålder på 12,5 år. Författarna, i likhet med ovanstående studie, kom fram till att en behärskningsorienterad undervisning är viktig för att skapa inre motivation hos eleverna under idrottslektionerna.⁴⁴

1.3.3 Sammanfattning av forskningsläget

Sammanfattningsvis visar den tidigare forskningen att pojkar tycktes ha en positivare inställning till idrott och hälsa än flickor. Folkhälsoinstitutets samt Patrikssons studie visade

⁴¹ Ibid., p. 89.

⁴² Brandon L. Alderman, Aaron Beighle, Robert P. Pangrazzi, "Enhancing motivation in physical education", *JOPERD: the journal of physical education, recreation and dance*, 77 (2006:2, February), p. 41f.

⁴³ Glyn C. Roberts & Darren C. Treasure, "Students' perceptions of the motivational climate, achievement beliefs and satisfaction in physical education", *Research quarterly for exercise and sport*, 72 (2001:2, June), p. 165.

⁴⁴ Lorrain E. Parish & Darren C. Treasure, "Physical activity and situational motivation in physical education: influence of the motivational climate and perceived ability", *Research Quarterly for exercise and sport*, 74 (2003:1, March), p. 173.

att större delen av eleverna, fler pojkar än flickor, tycker att idrott och hälsa är ett roligt ämne. Redelius studie visade att fler pojkar än flickor har en positiv inställning till ämnet idrott och hälsa. Slutligen visade NU 03 att majoriteten av eleverna, fler pojkar än flickor tyckte att idrott och hälsa är ett intressant ämne.

Tidigare forskning visar att viktiga faktorer för att främja elevernas motivation, är att ha uppgifter som eleverna uppfattar som roliga, att ge eleverna en hög grad av autonomi, återkoppling och en undervisning där eleven ges möjlighet till att klara av momenten.

Den tidigare forskning som har behandlat elevers inställning till ämnet idrott och hälsa ger resultat som kan jämföras med resultaten från den aktuella studien. Genom att undersöka elevers inställning till ämnet idrott och hälsa samt genom att ta hänsyn till forskning inom socialpsykologin kring vad som skapar motivation hos människor, kan vi få en bättre förståelse av elevernas motivation till deltagande i idrott och hälsa.

1.4 Syfte och frågeställningar

Syftet med den aktuella studien är att undersöka inställning till ämnet idrott och hälsa ur ett motivations- och genusperspektiv hos gymnasieelever i årskurs 2 på det naturvetenskapliga programmet.

De frågeställningar som vi ämnar undersöka är:

- Vilka är de vanligaste motivationsfaktorerna till att eleverna deltar i idrott och hälsa?
- Hur ser sambandet ut mellan elevernas inställning till ämnet idrott och hälsa och motivationstyp?
- Finns det några skillnader i inställning till ämnet idrott och hälsa och motivationstyp mellan könen?

1.5 Teoretiska utgångspunkter

Vi har valt att använda oss av två teoretiska utgångspunkter i vår undersökning. Den ena behandlar motivation och den andra genus.

Rörande motivation väljer vi att utgå från Robert Vallerands socialpsykologiska motivationsmodell. Större delen av hans forskning handlar om inre-, yttre- och amotivation. Vallerand menar att motivationen är hierarkisk, dvs. att den yttrar sig på olika nivåer. Vallerands teori har lett till hans utformande av modellen *Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation*.⁴⁵ Denna modell kommer att användas i tolkningen och diskussionen av våra resultat vad beträffar motivationsaspekter.

Eftersom vi ämnar jämföra skillnader mellan pojkar och flickor kommer vi även att använda oss av genusteori. Den teori vi kommer att tillämpa är Robert William Connells teori om hegemonisk maskulinitet. Utifrån denna genusteori diskuterar vi undersökningens resultat relaterade till skillnader mellan pojkar och flickor.

1.5.1 Vallerands motivationsmodell

Vallerands hierarkiska modell utgår från fem beståndsdelar. Den första beståndsdelan består av tre centrala typer av motivation: inre- (intrinsic), yttre- (extrinsic) och amotivation. Dessa centrala motivationstyper existerar inom olika nivåer (beståndsdel två): den globala-, kontextuella- och den situationella nivån. Beståndsdel tre fokuserar på hur motivation fastställs. Den fjärde beståndsdelan består i de relationer som finns mellan motivationen i de olika nivåerna. Den sista beståndsdelan visar de olika sätt motivation ger uttryck för.⁴⁶

De beståndsdelar i Vallerands modell som den aktuella studien kommer att fokusera på är framförallt de centrala motivationstyperna samt de olika nivåer i vilka dessa grundläggande motivationstyper verkar.

1.5.1.1 Centrala begrepp

Inre motivation innebär att en individ utför en aktivitet för att han/hon själv har valt att göra det samt utav glädjen och tillfredställelsen han/hon får från att utföra denna aktivitet.⁴⁷ Inre motivation uttrycker sig inte bara på ett sätt. Vallerand har senare delat in den inre motivationen i tre olika typer: *intrinsic motivation to know*, *intrinsic motivation toward*

⁴⁵ Robert J. Vallerand, "Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation", in *Advances in experimental social psychology*, vol. 29, red. Mark P. Zanna, (USA: Academic press, 1997), p. 273ff.

⁴⁶ Ibid., p. 273ff.

⁴⁷ Ibid., p. 278f.

accomplishment och *intrinsic motivation to experience stimulation*. Med *intrinsic motivation to know* menas att man engagerar sig i en aktivitet för glädjen och tillfredställelsen man får av att lära sig, utforska och pröva nya saker. Ett exempel på denna typ av inre motivation skulle kunna vara en elev som deltar i idrottsundervisningen för att han/hon tycker om att lära sig nya moment inom ämnet. *Intrinsic motivation toward accomplishment* innebär att man känner glädje och tillfredställelse när man försöker överträffa sig själv eller när man försöker åstadkomma alternativt skapa något nytt. En elev som känner glädje och tillfredställelse i att skapa ett förträffligt eget arbete förvisar *intrinsic motivation toward accomplishment*. Det är inte slutresultatet utan själva processen mot att utföra ett bra eget arbete som är viktigast i denna typ av inre motivation. *Intrinsic motivation to experience stimulation* innebär att man utför en aktivitet pga. de positiva känslor (anslutna till ens sinnen) man får vid utförande av just den aktiviteten. En elev som deltar i simundervisningen för de positiva känslor han/hon får av att glida igenom vattnet visar på denna typ av inre motivation.⁴⁸ Individer som har inre motivation har ofta positiva känslor som glädje samtidigt som de också känner sig fria och avslappnade. De är fokuserade på uppgiften i sig och känner i liten grad press och spänning inför uppgiften.⁴⁹

Yttre motivation innebär att en person ger sig in i en aktivitet för att aktiviteten kan generera något positivt för individen i slutändan. Personen kan också engagera sig i aktiviteten för att undvika något negativt som kan uppkomma ifall personen inte tar sig tid att utföra aktiviteten.⁵⁰ Yttre motivation delas i likhet med inre motivation in i tre olika typer: *External regulation*, *introjected regulation* och *identified regulation*. *External regulation* betyder att man motiveras av belöning eller tvång. Ett exempel på *external regulation* är eleven som endast deltar på idrottslektionerna för att i slutändan erhålla ett högt betyg. En individ som inte helt själv väljer att delta i en aktivitet men som känner press att delta eftersom han/hon skulle få dåligt samvete om han/hon inte deltog visar på *introjected regulation*. Eleven som deltar på idrottslektionerna för att han/hon borde och skulle få dåligt samvete om han/hon inte deltog, motiveras således genom *introjected regulation*. Slutligen återstår *identified regulation*. En person som drivs av denna typ av motivation har själv valt att göra en aktivitet. Aktiviteten i sig behöver inte alls vara glädjande men personen deltar eftersom han/hon tycker

⁴⁸ Ibid., p. 280f.

⁴⁹ Ibid., p. 279.

⁵⁰ Ibid., p. 279.

att det är viktigt att engagera sig i uppgiften.⁵¹ Ett exempel skulle kunna vara att en elev vill utveckla sina gymnastiska färdigheter och pga. detta bestämmer sig för att börja gå på alla gymnastiklektioner. När en individ har yttre motivation känner sig denna, i motsats till den som har inre motivation, spänd och pressad till en uppgift.⁵²

Med *amotivation* menas att en person inte ser någon mening med att engagera sig i en aktivitet. Personen har således varken en inre- eller yttre motivation till att utföra aktiviteten. En elev som inte ser någon anledning till att gå på idrott och hälsa-lektionerna har en amotivation till ämnet.⁵³ Vallerand har inte delat in amotivation i olika typer i likhet med den inre- samt den yttre motivationen.

1.5.1.2 Motivationens tre nivåer

Som nämnts tidigare kan inre-, yttre- och amotivation placeras in på tre nivåer: *den globala nivån*, *den kontextuella nivån* och *den situationella nivån*.⁵⁴ Nedan redovisas mer ingående vad de olika nivåerna innebär.

På den globala nivån finns den generella motivationstyp som en person har när denna interagerar med sin omgivning och miljö.⁵⁵

På den kontextuella nivån finns olika typer av motivation en person har inom olika sociala kontexter (områden) som innefattar en slags aktivitet. Dessa områden kan exempelvis vara skolan, jobbet, fritid och relationer mellan människor.⁵⁶ Inom den kontextuella nivån kan motivationen påverkas av sociala faktorer, t.ex. attityden till läraren.⁵⁷ Dessa sociala faktorer påverkar även motivationen på de andra två nivåerna men speciellt den kontextuella nivån.⁵⁸

Den situationella nivån är relaterad till den motivation som en person känner när den för tillfället är mitt uppe i en aktivitet. Vallerand menar att denna nivå handlar om känslorelaterad motivation man känner inom sig "här och nu".⁵⁹

⁵¹ Ibid., p. 281.

⁵² Ibid., p. 279.

⁵³ Ibid., p. 279.

⁵⁴ Ibid., pp. 288-295.

⁵⁵ Ibid., p. 288.

⁵⁶ Ibid., p. 290.

⁵⁷ Ibid., p. 277.

⁵⁸ Ibid., p. 277.

⁵⁹ Ibid., p. 293.

Trots att nivåerna är hierarkiskt ordnade med global, kontextuell och situationell motivation på olika skikt, råder det ändå vissa kopplingar mellan nivåerna. Dessa förhåller sig till varandra på så sätt att om en persons motivation inom en nivå förändras, påverkar det den nivå som ligger direkt under den aktuella nivån, dvs. en ändring i global motivation kommer att påverka den kontextuella motivationen som i sin tur påverkar den situationella motivationen. Nivåerna påverkar även varandra på så sätt att om en individ exempelvis erfar återkommande låga nivåer av inre motivation inom den situationella nivån i skolan, så kommer detta att resultera i lägre nivåer av inre motivation till skolan på den kontextuella nivån. Detta medför att individen överlag tappar intresse för skolan.⁶⁰ Det finns således samband mellan nivåerna, men de kan också skilja sig helt och hållet från varandra. Exempelvis kan en elev drivas av en inre motivation i den situationella nivån då han/hon känner glädje när han/hon simmar bröstsim. Eleven kan dock i den kontextuella nivån drivas av yttre motivation av att lyckas ta simmärket guldmagistern.⁶¹

1.5.1.3 Vallerands modell i den aktuella undersökningen

Då Vallerands modell är så pass omfattande ämnar vi i denna studie att endast tillämpa två av dess komponenter. Vi kommer dels att använda oss av de centrala begreppen, inre-, yttre- och amotivation. I undersökningen åberopas endast motivationstyper som finns på den kontextuella nivån eftersom fokus ligger på ämnet idrott och hälsa i den sociala kontexten som definieras av skolan. Vi har dessutom valt att slå ihop de undergrupper som existerar inom inre- samt yttre motivation. Det är för oss inte relevant att se vilken typ av inre- samt yttre motivation eleverna har, utan studiens fokus ligger i att se om eleverna drivs av en inre-, yttre- eller amotivation till idrott och hälsa i skolkontexten.

1.5.2 Connells genusteori

Connell utgår från ett manligt perspektiv i sin diskussion kring genus. Han förklarar genusstrukturen i samhället efter en tredelad modell. Modellen utgår från idén att man särskiljer relationer som är byggda på makt, produktion och emotionell bindning.⁶²

⁶⁰ Ibid., p. 275.

⁶¹ Ibid., p. 276f.

⁶² Robert William Connell, *Maskuliniteter* (Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB, 1996), s. 97.

Den viktigaste delen i modellen handlar om relationer byggda kring makt. Relationerna i detta fall bygger på kvinnans underordning och mannens dominans i samhället, det som med andra ord kallas patriarkat. Undantag existerar dock inom denna relation då det exempelvis finns kvinnliga lärare med manliga elever. Dessa undantag från patriarkatet innebär svårigheter för ett upprätthållande av den manliga dominansen. Enligt Connell, innebär detta legitimitetsproblem för maskuliniteten.⁶³

Den manliga dominansen ses även i samhällets ekonomiska produktion. Män tjänar i genomsnitt mer pengar än kvinnor. Män kontrollerar i större utsträckning än kvinnor stora bolag och stora privata förmögenheter. Detta, menar Connell, beror på den sociala konstruktion som män har i samhället.⁶⁴

Med emotionell bindning hänvisar Connell till sexuell åtrå. Denna åtrå har en genuspräglad karaktär. Denna genusprägling existerar både inom hetero- och homosexualitet. De praktiker som framkallar och utformar denna åtrå är därför en del av genusordningen. Connell ställer sig frågan om det är njutning, ensidig som ömsesidig, gemenskap eller tvång, som ingår i de relationer som handlar om åtrå. Detta är i slutändan viktigt diskussionsmaterial gällande heterosexualitet i förhållande till patriarkatet.⁶⁵

Begreppet hegemoni är en viktig del i Connells teori om genus. Med hegemoni menas att det med kulturell dynamik finns dominanta grupper som kan vidmakthålla en ledande position i samhället. Connell menar att det finns en hegemonisk maskulinitet. Den hegemoniska maskuliniteten gestaltar den genuspraktik som för tillfället står till svars för den manliga dominansens rättmätighet. Med den hegemoniska maskuliniteten garanteras män en dominant position i samhället medan kvinnan är underordnad. Det är inte alltid de mest tydliga makthavarna som är mest betydande för den hegemoniska maskuliniteten. Det kan även vara förebilder, exempelvis skådespelare eller roller som skådespelarna gestaltar samt även fantasifigurer.⁶⁶

Den hegemoniska maskuliniteten är en accepterad strategi, dvs. att mannen har makten. Nya grupper kan utmana äldre grupper för att skapa en ny hegemoni. Gamla grupper kan således

⁶³ Ibid., s. 97f.

⁶⁴ Ibid., s. 98.

⁶⁵ Ibid., s. 98.

⁶⁶ Ibid., s. 101.

undergrävas för att en ny grupp av maskulinitet skall kunna vidmakthålla sin dominans. Alla dessa manliga grupper kan även utmanas av kvinnor och även på det sättet förändras. Hegemonin förändras således kontinuerligt med tiden. Det finns dock instanser inom samhället som är svårpåverkade av kvinnor. Det är framförallt de högsta nivåerna inom näringsliv, stat och militär som domineras av män och ger en allmän bild över maskuliniteten och som hjälper till att upprätthålla den hegemoniska maskuliniteten.⁶⁷

Hegemonin innebär inte endast ett förhållande mellan man och kvinna utan även mellan man och man. Detta innebär att vissa män inte räknas in som dominerande maskuliniteter. Enligt Connell är det den heterosexuella mannen som utgör dominansen och den homosexuella mannen som är underordnad. Homosexuella män placeras därmed längst ner i den manliga genushierarkin och de stängs därmed ute från den hegemoniska maskuliniteten. Det finns dock även heterosexuella män som är underordnade. Heterosexuella män som beskrivs som exempelvis mesar och morsgrisar blir även utestängda från att räknas till den dominerade maskuliniteten.⁶⁸

Den grupp som skapar den hegemoniska maskuliniteten utgörs av ett fåtal män. Däremot är det många män som drar nytta av patriarkatets avkastning, dvs. de fördelar män får pga. att kvinnan är underordnad mannen.⁶⁹

2. Metod

2.1 Val av datainsamlingsmetod

I studien använde vi oss av en kvantitativ enkätmetod. Vi ansåg att enkäter passade våra behov av att samla in omfattande information från en större grupp, då syftet med studien var att undersöka gymnasieelevers inställning till idrott och hälsa ur ett motivations- och genusperspektiv. Enkätmetoden gav oss möjlighet att, under en begränsad tidsperiod, ställa många frågor till många elever samtidigt. På basis av svaren till enkätundersökningen ville vi få svar på ett flertal frågor rörande gymnasieelevers inställning till ämnet idrott och hälsa, vilken typ av motivation de hade, samt vilka motivationsfaktorer de ansåg viktigast för att delta på lektionerna i idrott och hälsa.

⁶⁷ Ibid., s. 101.

⁶⁸ Ibid., s. 102f.

⁶⁹ Ibid., s. 103.

2.1.1 Enkätens utformning

Vår enkät bestod av två delar: en del som behandlade elevernas inställning och motivation till ämnet idrott och hälsa, samt en del som rörde de olika typer av motivation hos eleverna. Tre av frågorna som rörde elevernas motivation till ämnet idrott och hälsa konstruerade vi själva (frågor 8-10 i enkäten, se bilaga 3) medan frågorna som rörde gymnasieelevernas inställning till idrott och hälsa är hämtade från den enkät som man i SIH-projektet delade ut till elever i årskurs nio.⁷⁰ Sex av frågorna ur SIH-projektet, de frågor som användes för att erhålla information om elevernas inställning till ämnet idrott och hälsa, hämtades från Redelius forskning (se fråga 4, 5, 7f, 7j, 7k och 7n i bilaga 3). Eftersom information om elevernas kön fanns med på enkätformuläret kunde svaren tolkas i relation till genusteori.

I del två använde vi frågor från två tidigare enkäter, båda utformade av Vallerand et. al.⁷¹ Vallerands enkäter är utformade för att ta reda på vilken typ av motivation en elev har i två olika kontexter. Den ena fastställer vilken typ av motivation eleven har till att gå i skolan och den andra vilken motivation han/hon har för att utöva en specifik idrott. Vallerand testade sina enkäter på gymnasieelever i USA. Vallerands enkäter är kopplade till hans teori och består av 28 påståenden vardera med sju fasta svarsalternativ som sträcker sig från *instämmer helt* till *instämmer inte alls*. Vi använde oss av frågor från båda enkäterna, 28 totalt, för att konstruera vår egen enkät rörande elevernas typ av motivation. Ursprungsenkäterna var skrivna på engelska och därför översatte vi frågorna till svenska för att passa vår målgrupp och för att undvika eventuella feltolkningar från elevernas sida pga. språket. Dessutom korsöversatte vi vår översättning tillbaka till engelska för att undvika feltolkningar från vår sida som kunde leda till att frågornas innebörd ändras. För att validera vår översättning jämförde vi den med en tidigare svensk översättning⁷² av *the Sport Motivation Scale*, vilken visade sig stämma väl överens med vår översättning.

För att testa enkäten genomförde vi en pilotstudie där fyra gymnasieelever deltog, två flickor och två pojkar i samma åldersgrupp som vår undersökningsgrupp.

⁷⁰ Lars-Magnus Engström, Skola - idrott - hälsa: Studier av ämnet idrott och hälsa samt av barns och ungdomars fysiska aktivitet, fysiska kapacitet och hälsotillstånd, 2007-01-25 <http://www.diva-portal.org/diva/getDocument?urn_nbn_se_gih_diva-24-1__fulltext.pdf> (Acc. 2007-10-24).

⁷¹ EMS28_en.pdf <http://er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/echelles/EMS28_en.pdf> The sport motivation scale (Acc. 2007-09-20) även publicerad i *Journal of Sport and Exercise Psychology* (1995:17) s. 35-53; EMES_en.pdf <http://er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/echelles/EMES_en.pdf> Academic motivation scale (Acc. 2007-09-20) även publicerad i *Educational and Psychological Measurement*, vol.52 och 53 (1992-1993).

⁷² Peter Hassmén har gjort översättningen.

2.2 Urval

Vår målgrupp bestod av elever i årskurs två på gymnasiet. Anledningen till att vi valde denna målgrupp beror på att vi ville undersöka elever som gått ett tag i gymnasiet men som fortfarande läser idrott och hälsa. Vi förväntade oss att deras attityd som gymnasielever skulle återspeglas i deras svar. För att begränsa vår målgrupp valde vi att endast undersöka elever på det naturvetenskapliga programmet. Eleverna går på två gymnasieskolor i Stockholm och anledningen till att lotten föll på dessa skolor beror på att vi tidigare haft kontakt med dem, samt att de hade möjlighet att ge oss tid att genomföra enkätundersökningen. Ytterligare en anledning till att vi valde två skolor var för att få tillräckligt många respondenter.

2.3 Procedur

Kontakt med idrottslärarna på skolorna upprättades för att undersöka möjligheten att genomföra enkätundersökningen. Efter godkännande från idrottslärarna samt i det ena fallet skolans rektor kunde tid för genomförandet av undersökningen bestämmas. Eftersom syftet med studien är att undersöka elevernas inställning till idrott och hälsa önskade vi att undersökningen skulle genomföras under en annan lektion än idrotten (för att nå ut till alla elever inklusive de som eventuellt var frånvarande under idrott- och hälsalektionerna) och således föll valet på mentorstimmen. I en av skolorna fanns det dock inte möjlighet att utföra undersökningen under annan lektion än idrott och hälsa, men då närvaron i princip var hundra procentig, anser vi att detta inte påverkar vår undersökning negativt. Ett brev med begäran om målsmans tillstånd (se bilaga 2) delades innan undersökningstillfällena ut till idrottsläraren i den ena skolan, samt i den andra skolan till mentorer för respektive klass, vilka sedan vidarebefordrade breven till sina respektive elever.

I den ena skolan delades enkäterna ut under mentorstimmen, vilket medförde att vi inte kunde vara närvarande i alla klasser då de olika mentorsgrupperna hade lektion samtidigt. Enkäterna delades därför ut före lektionen till respektive mentorer, vilka i sin tur hjälpte till att förmedla dem till eleverna. För att redogöra för studiens syfte, vad enkäten avsåg att mäta, hur enkäten var utformad och hur den skulle fyllas i, samt för att informera om de forskningsetiska reglerna, bifogade vi ett personligt brev (se bilaga 3) tillsammans med enkäten. Vid enkäternas utdelande i den andra skolan var en av författarna på plats för att svara på eventuella frågor samt klargöra för hur ifyllandet skulle ske. Eleverna informerades om

studiens syfte, att de skulle fylla i enkäterna på basis av hur pass väl frågorna och påståendena stämde in på sig själva, samt att de skulle fylla i enkäterna var för sig. Vidare informerades eleverna om de forskningsetiska reglerna, att svaren skulle behandlas anonymt, att de när som helst kunde ställa frågor samt välja att avbryta sitt deltagande. Brevet med målsmans tillstånd samlades in på båda skolorna vid undersökningstillfällena samt vid ett uppföljningstillfälle några veckor senare.

2.4 Databearbetning

Samtliga statistiska beräkningar gjordes med hjälp av SPSS.⁷³ För att statistiskt säkerställa samband användes Spearman Rho:s rangkorrelation eftersom datan är ordinal. Genom detta statistiska test kan man se hur pass starkt sambandet är mellan elevernas motivationstyp och inställning. Sambanden ger värden mellan -1 och +1 (r-värdet eller korrelationskoefficienten).⁷⁴ ”Korrelationskoefficienten [...] är ett mått på det linjära sambandet mellan två variabler”.⁷⁵ Sambandet är starkt om det ligger nära +1 eller -1. Om r-värdet är över noll är sambandet positivt och är det under noll är det således ett negativt samband. Samband som är precis 1 eller -1 är idealiska.⁷⁶

För att leta efter statistiskt säkerställa skillnader mellan könen med avseende på elevernas motivationstyp genomförde vi ett Mann Whitney U test, eftersom svaren var rangordnade på en ordinalskala. För att undersöka statistiskt säkerställda skillnader med avseende på kön och inställning används ett chi² test eftersom datan var nominal. För samtliga test var signifikansnivån satt till ($p < 0,05$). ”Det man anger som signifikansnivå, är den risk man *som mest* är beredd att ta, att felaktigt förkasta en sann nollhypotes”.⁷⁷ En nollhypotes innebär att man utgår ifrån att det inte existerar någon differens eller förändring.⁷⁸

Vi använde oss av Redelius forskning för att kategorisera elevernas inställning till ämnet idrott och hälsa. Vi utgick från samma frågor som hon använde (se frågor 4, 5, 7f, 7j, 7k och 7n i bilaga 3). Dessa frågor poängsattes sedan för att kunna räkna ut ett medelvärde och se

⁷³ SPSS inc. Chicago Ill. USA

⁷⁴ Lars Wahlgren, *SPSS – steg för steg*, (Lund: Studentlitteratur, 2005), s. 94f.

⁷⁵ *Ibid.*, s. 94.

⁷⁶ *Ibid.*, s. 94.

⁷⁷ Göran Ejlertsson, *Enkäten i praktiken – En handbok i enkätmetodik*, 2. uppl. (Lund: Studentlitteratur, 2005), s. 138.

⁷⁸ *Ibid.*, s. 148.

vilken typ av inställning eleverna hade. Svartalternativen var poängsatta från ett till tre poäng vilket innebar att en elev som i hög grad ansåg att ämnet idrott och hälsa inte borde vara frivilligt, fick tre poäng i den frågan. Vi konstruerade tre kategorier: elever med en negativ inställning tilldelades ett medelvärde mellan 1 och 1,6, elever med en neutral inställning fick ett medelvärde mellan 1,7 och 2,3 och elever med en positiv inställning tilldelades ett medelvärde mellan 2,4 och 3,0.

Del två i enkäten handlade som tidigare nämnts om vilken typ av motivation eleverna hade. Eftersom den inre- samt den yttre motivationen delades in i olika undergrupper fanns det fler frågor som hörde ihop med dessa än amotivation i Vallerands enkäter. Så var även fallet i vår enkät och därför valde vi att plocka ut fyra frågor som behandlade inre motivation (se frågor 11, 14, 36 och 37 i bilaga 3), fyra frågor som behandlade yttre motivation (se frågor 12, 16, 18 och 25) så att det stämde överens med antalet amotivationsfrågor (se frågor 13, 21, 30 och 34). Man kunde som högst få 28 poäng inom varje motivationstyp och som lägst 4 poäng. Med hjälp av dessa poäng räknade vi sedan ut medianpoängen för respektive motivationstyp. De motivationsfaktorer som eleverna angav tilldelades olika generella kategorier för att kunna systematisera resultatredovisningen. Vi gjorde en subjektiv bedömning av motivationsfaktorerna och delade in dem i överordnade kategorier (t.ex. hälsa, betyg, upplevelse) utifrån faktorernas likhet och innebörd. För en redogörelse för samtliga motivationsfaktorer, specificerade för kön se bilaga 4.

2.5 Tillförlitlighet

2.5.1 Validitet

De flesta frågorna i den aktuella enkäten har använts i tidigare undersökningar⁷⁹, något vi anser stärker enkätens innehållsvaliditet. Testpersonerna i vår pilotstudie ansåg att enkätfrågorna var lätta att förstå samt att enkätens syfte tydligt framkom vilket höjer dess

⁷⁹ Lars-Magnus Engström, Skola - idrott - hälsa: Studier av ämnet idrott och hälsa samt av barns och ungdomars fysiska aktivitet, fysiska kapacitet och hälsotillstånd, 2007-01-25 <http://www.diva-portal.org/diva/getDocument?urn_nbn_se_gih_diva-24-1_fulltext.pdf> (Acc. 2007-10-24); EMS28_en.pdf <http://er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/echelles/EMS28_en.pdf> The sport motivation scale (Acc. 2007-09-20) även publicerad i *Journal of Sport and Exercise Psychology* (1995:17) s. 35-53; EMES_en.pdf <http://er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/echelles/EMES_en.pdf> Academic motivation scale (Acc. 2007-09-20) även publicerad i *Educational and Psychological Measurement*, vol.52 och 53 (1992-1993).

face-validity.⁸⁰ Vidare tyckte eleverna att enkäten var lagom lång och att de kunde svara på frågorna efter hur de upplevde sin idrott- och hälsaundervisning. Ytterligare en faktor som stärker studiens validitet är att deltagarna garanterades anonymitet.

2.5.2 Reliabilitet

I en av skolorna hade vi ej möjlighet att närvara vid enkäternas utdelande och därför hade inte eleverna möjlighet att ställa eventuella frågor rörande enkäterna i detta fall. För att kunna komma tillrätta med denna omständighet bifogades ett brev med tydliga instruktioner om hur enkäten skulle fyllas i. Eventuellt skulle vi ha gjort detsamma i den andra skolan för att vara konsekvent, men i detta fall var vi med när enkäten delades ut och kunde svara muntligt på elevernas frågor.

2.6 Bortfall

Totalt svarade 122 elever på enkäten i studien. Svartsbortfallet i den del av enkäten som handlade om elevernas inställning och motivation var 3 procent. I båda fallen var det pojkar som inte svarade på en del av frågorna vilket medförde att det inte gick att analysera vare sig inställning eller motivationstyp. I den delen av enkäten där eleverna angav vilka faktorer som motiverar dem fanns ett visst bortfall. De elever som inte fyllde i några faktorer räknades som bortfall (sex elever varav tre pojkar och tre flickor).

3. Resultat

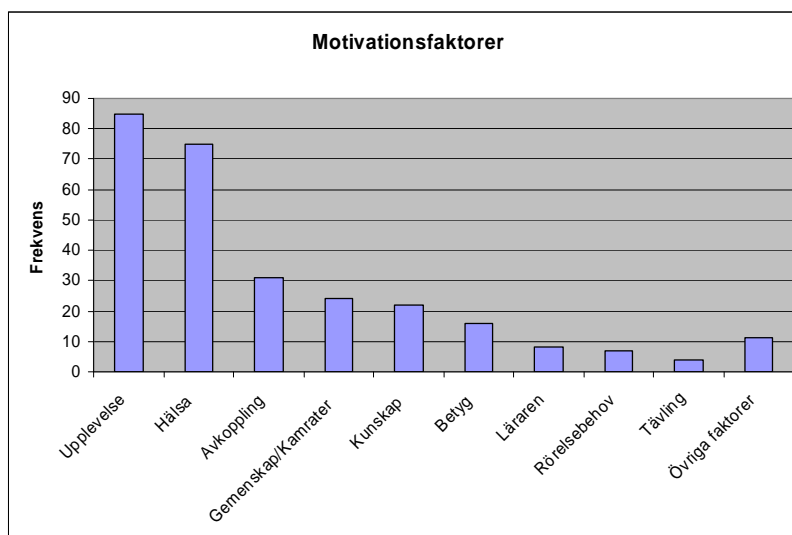
Nedan presenteras resultaten från enkätundersökningen. Resultaten redovisas del för del, utifrån studiens frågeställningar. Del ett handlar således om vilka motivationsfaktorer som eleverna anser ha störst betydelse för deras deltagande i idrott och hälsa. Del två visar hur förhållandet mellan elevernas inställning och motivationstyp ter sig och del tre visar på genusrelaterade skillnader i inställning och motivationstyp.

3.1 De vanligaste motivationsfaktorerna till att eleverna deltar i idrott och hälsa

⁸⁰ Robert F. Bornstein "Face Validity", in *The SAGE Encyclopedia of social science research methods*, vol. 1, red. Alan Bryman, Tim Futing Liao, Micael S. Lewis-Beck, (USA: Sage Publications, 2004), p. 367f.

3.1.1 Motiverade elever

Enkäten visar att den främst förekommande anledningen till att de motiverade eleverna deltar i idrott och hälsa beror på faktorn *upplevelse* (se Figur 1). Eleverna deltar för att de tycker att undervisningen är rolig och intressant, att specifika aktiviteter är roliga, samt för de känslor idrotten ger dem. Exempel på detta utgörs av elever som svarar att ”Det är roligt med idrott”,⁸¹ att de har ”Roliga aktiviteter”⁸² och att idrott och hälsa är ”Härligt”⁸³. Enligt enkäten är den näst vanligaste faktorn som motiverar eleverna att delta i idrott och hälsa den egna *hälsan*. En elev noterar t.ex. att idrottslektionerna ger ”Träning”⁸⁴, enligt en annan elev är de ”Bra för hälsan”⁸⁵ och enligt en tredje elev ger de en möjlighet till ”Avslappning”⁸⁶. Enkätens resultat visar att den tredje främsta motivationsfaktorn utgörs av möjligheten till *avkoppling*. ”Man får röra sig istället för att sitta bakom en bänk”⁸⁷ och ”Bra avkoppling från stressen i övriga skolan”⁸⁸ svarar två elever.



Figur 1 - De vanligast förekommande motivationsfaktorerna ($n=283$) hos de elever (pojkar $n=70$, flickor $n=32$) som anser sig vara motiverade till idrott och hälsa.

Resultaten från enkätundersökningen visar ingen större skillnad procentuellt sett mellan könen vad gäller motivationsfaktorn *upplevelse* (se Figur 2). Det är en större andel pojkar (79

⁸¹ Se Bilaga 4

⁸² Se Bilaga 4

⁸³ Se Bilaga 4

⁸⁴ Se Bilaga 4

⁸⁵ Se Bilaga 4

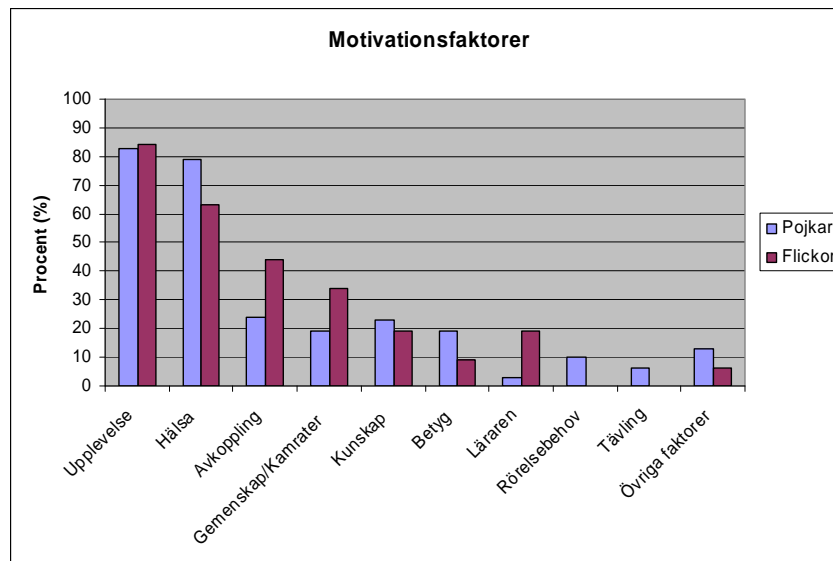
⁸⁶ Se Bilaga 4

⁸⁷ Se Bilaga 4

⁸⁸ Se Bilaga 4

procent) än flickor (63 procent) emellertid som anger motivationsfaktorer relaterade till *hälsa*. Nästan dubbelt så många flickor (44 procent) som pojkar (24 procent) tycker att *avkoppling från övriga skolämnena* utgör en viktig faktor för deras deltagande i idrott och hälsa.

Detsamma gäller för *gemenskap/kamrater*, då nästintill dubbelt så många flickor (34 procent) som pojkar (19 procent) anger en motivationsfaktor inom denna kategori. Att *betyget* är en viktig motivationsfaktor anser 19 procent av pojkarna mot 9 procent av flickorna. Endast pojkar (6 procent) anser att *tävling* har betydelse för deras deltagande i idrott och hälsa.



Figur 2 - Procentuell fördelning över motivationsfaktorer med avseende på kön
(pojkar n=70, flickor n=32)

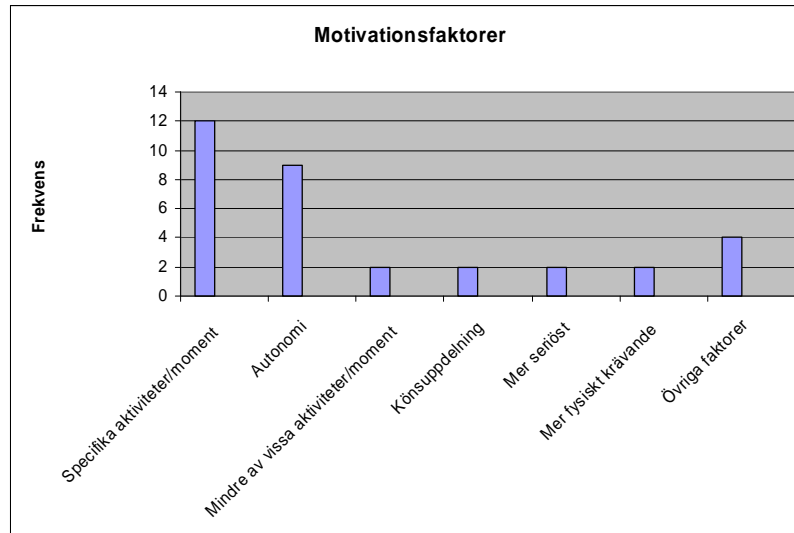
3.1.2 Omotiverade elever

Enkätsvaren visar att den främsta motiverande faktorn för att de relativt omotiverade eleverna skulle delta mer i idrott och hälsa är *specifika aktiviteter/moment* (se Figur 3). Detta kan exemplifieras genom svar som att ”Mer information om hur våra kroppar fungerar/arbetar”⁸⁹ skulle utgöra en motiverande faktor när det gäller medverkan i idrott och hälsa-lektioner. Därefter följer som nummer två *autonomi*, vilket innebär att eleverna skulle vilja ha ”Mer valfrihet”⁹⁰ och ”Bestämma mer själva vad man ska göra på lektionen”.⁹¹ Vilken den tredje vanligast förekommande motiverande faktorn är går ej att utläsa då resterande faktorer förekommer i lika stor utsträckning.

⁸⁹ Bilaga 4

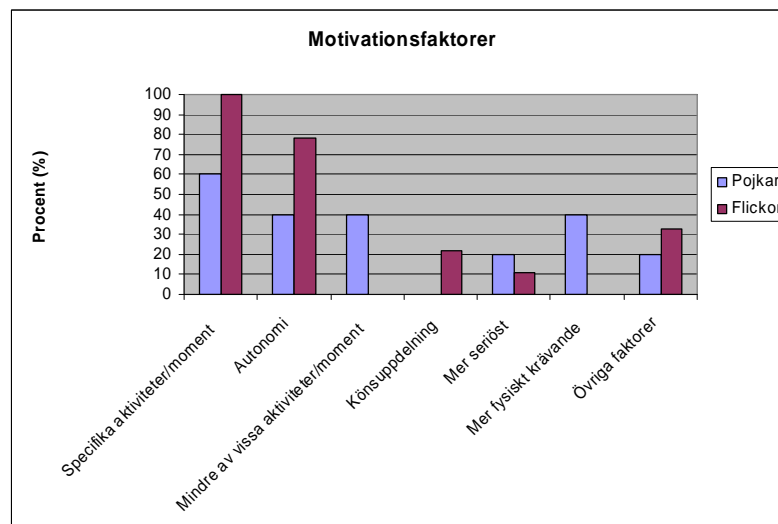
⁹⁰ Bilaga 4

⁹¹ Bilaga 4



Figur 3 - De vanligast förekommande motivationsfaktorerna ($n=33$) hos de elever (pojkar $n=5$, flickor $n=9$) som anser sig vara omotiverade till idrott och hälsa.

Alla flickor angav *specifika aktiviteter/moment* som en motiverande faktor för delaktighet i idrott och hälsa, mot tre av pojkarna (se Figur 4). Sju flickor och två pojkarna svarade att *autonomi* utgör en viktig motivationsfaktor. Två flickor tyckte att en könsuppdelad idrottsundervisning skulle motivera dem att delta mer i idrott och hälsa.

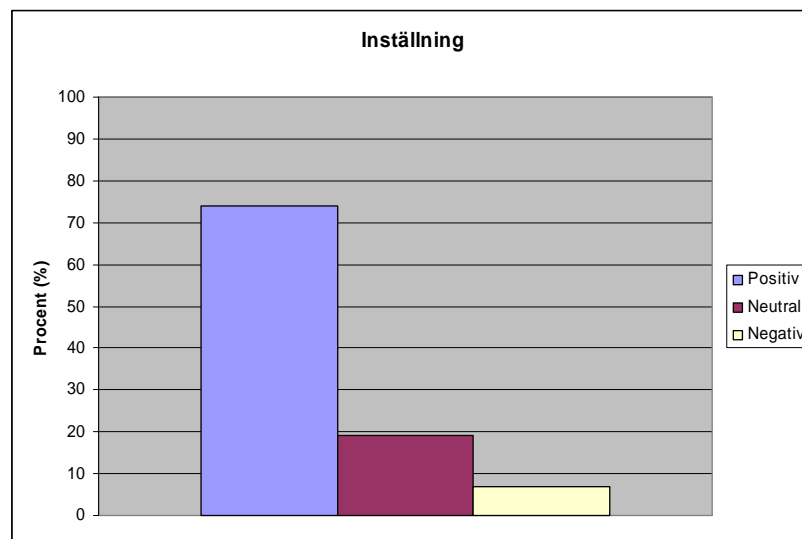


Figur 4 - Fördelning över motivationsfaktorer med avseende på kön (pojkar $n=5$, flickor $n=9$).

3.2 Samband mellan elevernas inställning och motivationstyp

3.2.1 Elevernas inställning till ämnet idrott och hälsa

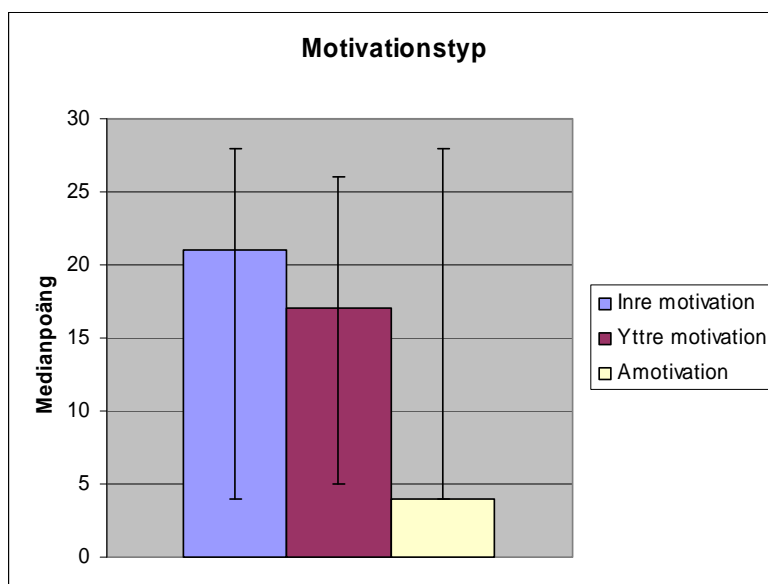
Majoriteten av eleverna (74 procent) i studien var positivt inställda till ämnet idrott och hälsa (se Figur 5). Nästintill en femtedel av eleverna (19 procent) hade en neutral inställning och mindre än var tionde elev (7 procent) var negativt inställd till ämnet idrott och hälsa.



Figur 5 - Fördelning över elevernas ($n=119$) inställning i procent.

3.2.2 Elevernas motivationstyp

Figur 6 visar medianpoängen för de tre olika motivationstyperna som beskrivits tidigare, samt omfånget (range) mellan högsta och lägsta poäng. Medianpoängen för den inre motivationen är högst med 21 poäng. Den yttre motivationen har även den en relativt hög medianpoäng med 17 poäng och amotivationen utgör den typ av motivation som har lägst medianpoäng (4 poäng). Spridningen inom motivationsgrupperna är stor. Både amotivation och inre motivation har ett omfång som sträcker sig från 4 till 28 poäng medan den yttre motivationen har ett omfång mellan 5 och 26 poäng.



Figur 6 - Medianpoäng och omfång (range) för de olika motivationstyperna hos eleverna (n=119).

3.2.3 Samband

Resultaten (se Tabell 1) visar på ett starkt negativt samband ($r = -0,594$, $p < 0,01$) mellan amotivation och inställning, vilket innebär att elever med en hög amotivation med största sannolikhet även har en negativ inställning till idrott och hälsa. Den inre motivationen har även den ett starkt samband med inställningen ($r = 0,579$, $p < 0,01$). Detta samband är positivt och betyder att elever med en hög inre motivation med största sannolikhet har en positiv inställning till idrott och hälsa. Den yttre motivationen visar inte på ett lika starkt samband med inställning ($r = 0,198$, $p < 0,05$) som amotivation och inre motivation gör.

Tabell 1 - Sambandet mellan inställning och motivation enligt Spearman's rho test.

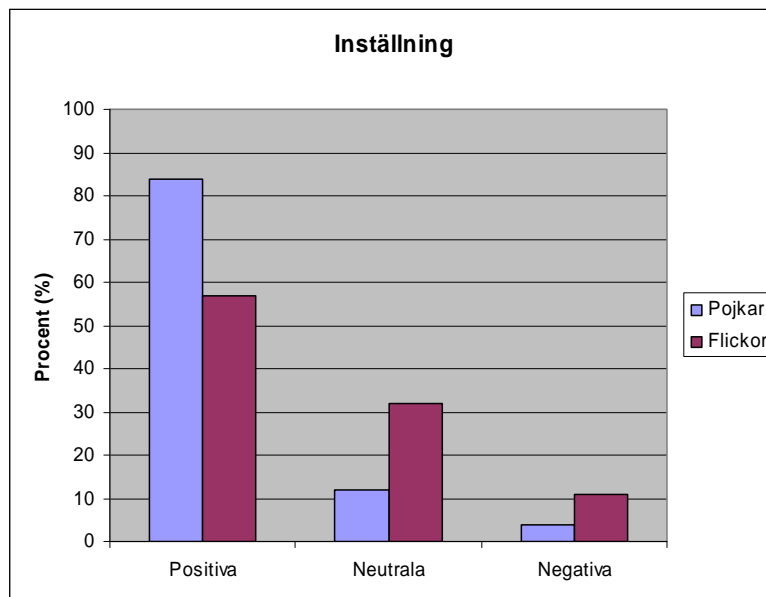
Amotivation	$r = -0,594$	$p < 0,01$
Inre motivation	$r = 0,574$	$p < 0,01$
Yttre motivation	$r = 0,198$	$p < 0,05$

3.3 Genusrelaterade skillnader i inställning och motivationstyp

3.3.1 Skillnad i inställning

Det finns en statistiskt säkerställd skillnad i inställning mellan könen enligt utfört Chi² test ($p < 0,05$). En större andel pojkar (84 procent, $n=63$) än flickor (57 procent, $n=25$) är positivt

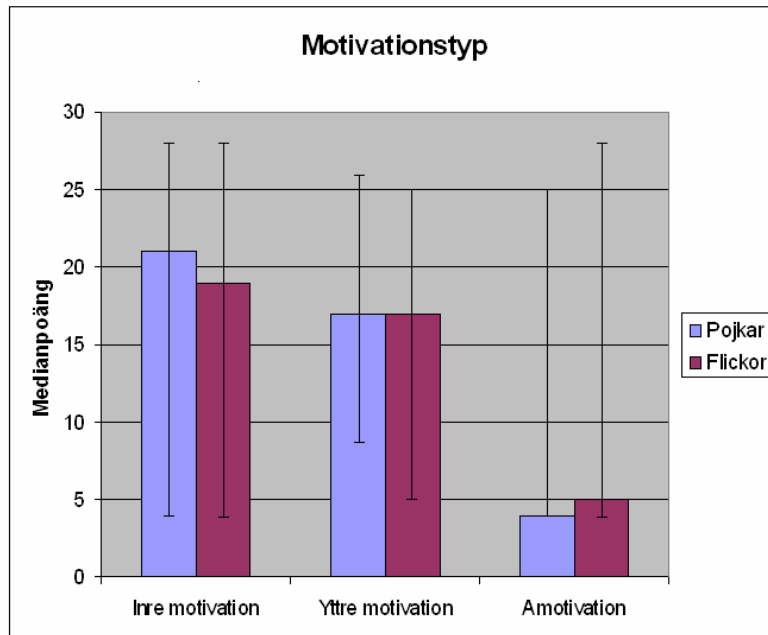
inställda till ämnet idrott och hälsa. Det är fler flickor (32 procent, n=14) än pojkar (12 procent, n=9) som är neutralt inställda. Det är även en större andel flickor (11 procent, n=5) än pojkar (4 procent, n=3) som är negativt inställda (se figur 7).



Figur 7 - Fördelning över elevernas (n=119) inställning med avseende på kön (pojkar n= 75, flickor n= 44).

3.3.2 Skillnad i motivationstyp

Den enda statistiskt säkerställda skillnaden mellan könen med avseende på motivation är skillnaden i amotivation ($p < 0,05$) enligt ett Mann Whitney U test. Medianpoängen för amotivation är för flickorna 5 och för pojkarna 4. Överlag har således flickorna en högre amotivation än pojkarna (se figur 8).



Figur 8 - Medianpoäng och omfång (range) för de olika motivationstyperna med avseende på kön (pojkar $n=75$, flickor $n=44$).

4. Diskussion

Syftet med den aktuella undersökningen har varit att undersöka gymnasieelever i årskurs två på det naturvetenskapliga programmet och deras inställning till ämnet idrott och hälsa ur ett motivations- och genusperspektiv. I detta avsnitt diskuteras valet av metod samt huruvida resultaten har mötts av studiens syfte och frågeställningar. Vidare diskuteras, jämförs och problematiseras resultaten utifrån tidigare forskning och de teoretiska utgångspunkter som valdes.

Sammanfattningsvis visar resultaten att de vanligaste motivationsfaktorerna för de motiverade elevernas deltagande i idrott och hälsa är *upplevelsen, hälsa* och möjlighet till *avkoppling* från den vanliga undervisningen. Beträffande genusrelaterade skillnader visade resultaten att nästintill dubbelt så många flickor som pojkar anser att *avkoppling* från övriga skolämnen samt att gemenskap/kamrater är viktiga faktorer för deras deltagande i idrott och hälsa. *Betyget* är viktigare för pojkarna än flickorna enligt studiens resultat då drygt dubbelt så många pojkar som flickor anger detta som en motivationsfaktor. För de omotiverade eleverna är de främsta motiverande faktorerna för att de skulle delta oftare i idrott och hälsa *specifika aktiviteter/moment* och *autonomi*. Så gott som dubbelt så många av flickorna jämfört med pojkarna tycker att *autonomi* är en viktig motivationsfaktor. Endast flickor anser att en könsuppdelad idrottsundervisning skulle motivera dem till att delta mer i idrott och hälsa. Det bör förtydligas att de omotiverade eleverna är få till antalet vilket medför att resultaten bör tolkas med försiktighet.

Det största sambandet finns mellan amotivation och inställning, vilket innebär att elever med en hög amotivation sannolikt är negativt inställda till idrott och hälsa. Sambandet mellan inre motivation och inställning är även det stort och visar att elever med en hög inre motivation sannolikt har en positiv inställning. Den yttre motivationen visar inte på ett lika starkt samband med inställning som inre- och amotivation gör.

Majoriteten av eleverna, fler pojkar än flickor, har en positiv inställning till ämnet idrott och hälsa. Fler flickor än pojkar har en neutral och negativ inställning. Den enda motivationstyp som skiljer sig åt mellan könen är amotivation, vilken är högre hos flickorna än pojkarna.

Vi anser att den metod vi använde oss av är lämplig och relevant för undersökningens syfte, då vi ville undersöka ett stort antal elever och deras inställning till idrott och hälsa, deras motivationstyp samt vad som motiverar dem till deltagande i idrott och hälsa. En enkätundersökning var för den aktuella studien ett bra sätt att ta reda på vilken typ av inställning, samt vilken motivationstyp ett stort antal elever besitter. Validerade instrument från tidigare forskning hjälpte oss att få en bild över vilken inställning samt vilken motivationstyp eleverna har. Det faktum att vi använder en del frågor från Vallerands enkäter kan tyckas vara omotiverat eftersom Vallerands undersökning inte har samma huvudmål som den aktuella studien. Emellertid eftersom en del av Vallerands undersökning rör motivation till idrott och till att gå i skolan, anser vi att det är relevant att utnyttja hans enkätfrågor som rör dessa områden. Att använda sig av en kvalitativ metod i den aktuella undersökningen hade inte gett oss den bredd och tydlighet vi eftersträvade. Eftersom vi ville att resultaten skulle spegla många elevers åsikter ville vi ha en så stor population som möjligt och pga. detta var en kvantitativ metod att föredra. För att få en djupare inblick i den kvantitativa datan skulle det naturligtvis vara bra att komplettera undersökningen med intervjuer. Detta gäller speciellt den första frågeställningen som i vår enkät besvarades genom öppna frågor. Kompletterande intervjuer skulle i detta fall kunna ge oss en djupare förståelse för varför eleverna upplever dessa faktorer som viktiga.

Eleverna i vår undersökning går på det naturvetenskapliga programmet och detta torde återspeglas i studiens resultat. På basis av information från lärarna förstår vi att närvaron i de båda skolorna är hög och att eleverna är målinriktade och seriösa. Det naturvetenskapliga programmet är ett studieförberedande program som enligt våra egna erfarenheter kräver målmedvetenhet och ett stort engagemang från elevernas sida. De elever som går på detta program borde således vara seriösa, motiverade och engagerade för att klara den krävande studiesituationen som det naturvetenskapliga programmet innebär. Resultaten från den aktuella studien visar att de flesta elever är positivt inställda till ämnet idrott och hälsa samt har en inre-, alternativt yttre motivation. Dessa resultat tror vi är representativa för många elever som går på det naturvetenskapliga programmet. Då denna studie endast innefattar två gymnasieskolor är vi medvetna om att studiens resultat ej är generaliserbara för gymnasieelever i helhet, men vi vågar dock hypotetisera att om vi skulle utöka studiepopulationen med fler elever skulle studien visa liknande resultat.

Resultaten från NU-03 visade att tre fjärdedelar av eleverna, fler pojkar än flickor, tyckte att idrott och hälsa var ett intressant ämne. I Patrikssons studie ansåg majoriteten av eleverna att idrottsundervisningen var bra eller mycket bra. På ett likartat sätt visade vår studie att tre fjärdedelar av eleverna, en större andel pojkar än flickor, var positivt inställda till idrott och hälsa. En elev som tycker att undervisningen i idrott och hälsa är bra/mycket bra eller intressant har förmodligen inte en negativ eller neutral inställning, utan borde snarare vara positivt inställd till ämnet. Således ser vi ett samband mellan vår studie, Patrikssons samt NU-03.

Våra resultat stämmer överens med Redelius resultat som visar att fler pojkar än flickor är positivt inställda, samt att fler flickor än pojkar har en negativ inställning. Något som skiljer Redelius studie från vår är andelen neutralt inställda flickor, vilka i Redelius studie är större än flickorna med en positiv inställning. Resultaten i den aktuella studien visade emellertid att fler flickor var positivt inställda (57 procent) än neutralt inställda (32 procent) till idrott och hälsa. En annan skillnad är att andelen positivt inställda elever är avsevärt större i vår studie än i Redelius studie. Intressant att nämna är att vi har använt oss av samma metod som Redelius för att kategorisera eleverna i de olika inställningsgrupperna. Redelius har dock studerat högstadiel elever i årskurs nio och en större studiepopulation, vilket skulle kunna förklara skillnaderna mellan hennes resultat och våra.

Den främsta faktorn som korrelerar med elevernas motivation för deltagande i idrott och hälsa är *upplevelsen*, dvs. de flesta elever deltar för att de tycker att lektionerna är roliga. Detta resultat stärks av Carlgren och Marton som i sin studie visar att roliga uppgifter är av stor vikt för att främja elevernas motivation. Det bör dock påpekas att Carlgren och Martons studie handlar om elever i mellanstadiet samt att deras resultat är hämtade från intervjuer med lärare och berör vanliga teoretiska ämnen. Folkhälsoinstitutets rapport visar att majoriteten av eleverna tycker att det stämmer eller stämmer ibland att ämnet idrott och hälsa är roligt. Detta tycker vi är intressant då majoriteten av eleverna i vår studie anser att upplevelsen är en viktig motivationsfaktor för deltagande i idrott och hälsa. Inom kategorin *upplevelse* är nämligen attributet ”roligt” vanligt förekommande. Enligt folkhälsoinstitutet finns det ingen större skillnad mellan könen i detta påstående och detta visar även vår undersökning.

Flera tidigare forskningsresultat betonar *autonomi* som en viktig faktor för att stimulera elevens inre motivation (Deci & Ryan, Fraser et.al., Alderman et.al.). Den aktuella studien

visar att de elever som anser sig vara omotiverade till att delta i idrott och hälsa, anger *autonomi* som en viktig motiverande faktor för ökat deltagande. Om dessa elever hade upplevt en högre grad av *autonomi*, hade de förmodligen känt sig mer motiverade. NU-03 visade att fler pojkar än flickor deltog i idrottsundervisningen endast för att få ett betyg, vilket även stämmer in på eleverna i vår undersökning. Något som vi tycker är tänkvärt är att ingen elev i vår studie tar upp *återkoppling* (feedback) från läraren som en motivationsfaktor. Tidigare forskning har antytt att *feedback* är viktigt för att främja motivationen och därför anser vi att det är intressant att ingen elev i vår studie anser detta.

En del av studiens resultat kan kopplas till antaganden inom genusteori. Vi har tidigare hänvisat till Connell, som menar att det finns ett patriarkat i samhället där mannen dominerar och kvinnan är underordnad. I de klasser vi undersökte på det naturvetenskapliga programmet anar vi förekomsten av detta dominansförhållande. Eftersom det är betydligt fler pojkar än flickor i de klasser vi granskade, tror vi att det kan ha som följd att pojkarna enklare kan upprätthålla en sorts patriarkal dominans under lektionerna.

Resultaten visar att fler pojkar än flickor motiveras till att delta på idrott- och hälsalektionerna för betygets skull. Detta skulle man kunna tolka, enligt Connells teori, som ett sätt att ytterligare upprätthålla den manliga dominansen i ämnet och även ett sätt för pojkarna att placera sig högt i den manliga genushierarkin. Eftersom hegemonin existerar inte bara mellan mannen och kvinnan utan även mellan män, skulle man kunna tänka sig att ett högt betyg i idrott och hälsa visar på att man är stark, uthållig och tillräckligt kompetent för att klara av kriterierna för ett högt betyg. En pojke som har ett högt betyg skulle kunna betraktas som en stark och uthållig man som därmed placeras högt i hierarkin. Connell menar att det är den homosexuella mannen som placeras längst ner i hierarkin, men han menar även att heterosexuella män kan placeras där. Dessa heterosexuella män är ”mesar” och ”morsgrisar”. Pojkar som erhåller ett lågt betyg i idrott och hälsa skulle kunna betraktas som mesar pga. att de inte klarar av kraven för att få ett högt betyg. Pojkarna skulle till följd av detta kunna ”jaga” ett högt betyg för att positionera sig som ”riktiga män”.

Enkätundersökningens resultat visar inga statistiskt säkerställda skillnader mellan pojkar och flickor i avseende på inre- samt yttre motivation. Däremot finns det en statistiskt säkerställd skillnad i amotivation mellan könen då flickorna har en högre amotivation än pojkarna. Detta kan bero på att pojkarna är fler till antalet och därmed dominerar under lektionerna, vilket kan

medföra att flickorna känner sig underkuvade och därmed tappar motivation för att delta på lektionerna. Det är endast flickor bland de elever som inte anser sig motiverade, som anger att de skulle motiveras mer till att delta om en könsuppdelad idrottsundervisning skulle införas. Detta är emellertid en åtgärd som skulle kunna förstärka ytterligare den manliga dominansen som flickorna är underordnade till. Viktigt att än en gång förtydliga är att de elever som inte anser sig vara motiverade, samt att de amotiverade eleverna är få till antalet vilket medför att resultaten bör tolkas med stor försiktighet för dessa två grupper. I tillägg till detta bör nämnas att de faktorer som motiverar samt skulle kunna motivera eleverna till deltagande, ej är statistiskt säkerställda då de är besvarade med öppna frågor. Den största andelen av flickorna har en inre- alternativt en yttre motivation. De kan således ha accepterat den manliga normen på lektionerna i idrott och hälsa och har trots denna manliga dominans, ändå en hög motivation till ämnet.

En annan idé som vi spekulerar kring är att eleverna på det naturvetenskapliga programmet kan ha relativt lika attityder till idrott och hälsa oavsett kön. Som nämnts tidigare tror vi att eleverna är seriösa och målmedvetna med tanke på den krävande studiesituationen. Idrotten kan då vara en plats för avkoppling från de svåra studierna. Resultaten visar att *avkoppling* är den tredje största motiverande faktorn för de elever som anser sig motiverade. Det är dock en större andel flickor än pojkar som anger *avkoppling* som en motivationsfaktor. Detta skulle kunna förklaras av att flickorna inte deltar på idrott- och hälsalektionerna av samma anledningar som pojkarna. Flickorna skulle kunna delta i större utsträckning än pojkarna för att få *avkoppling* från övriga ämnen medan de flesta av pojkarna skulle kunna delta pga. skäl som därmed upprätthåller en manlig dominans. Den manliga dominansen skulle kunna förklaras av killarnas position i genussystemet, där höga betyg ger dem högre status och en högre status ger dem större möjlighet till att dominera (dvs. att kunna påverka innehållet i lektionerna). Detta kan medföra att pojkarna känner en större grad av autonomi. På så sätt kan en pojke känna en hög yttre- men också hög inre motivation genom att få en positiv bekräftelse på sin manlighet i den genusordning där pojkar och män är överordnade kvinnor. Pojkarna kan med andra ord oavsiktligt förtrycka tjejerna på grund av fysisk styrka.

Den aktuella studien visar att det finns skillnader i inställning till idrott och hälsa mellan könen. Pojkarna är i större utsträckning positivt inställda i jämförelse med flickorna. Flickorna är mer neutralt- samt mer negativt inställda. Återigen skulle flickornas mindre positiva inställning kunna ha att göra med pojkarnas dominerande ställning. Om flickorna

känner sig underordnade fysiskt sett gentemot pojkarna kan man vänta sig att deras inställning till ämnet försämrats. Som noterades i bakgrunden, är gymnastiken i skolan historiskt sett militäriskt utformad för att stärka mannen. Kanske finns det kvar lite av detta tankesätt på de skolor vi har undersökt. Detta kan även förstärkas pga. att en större andel av eleverna är pojkar och att det således är lättare för dem att göra sin röst hörd. Pojkarna ges då lättare en möjlighet att påverka lektionernas innehåll. Det kan medföra att lektionerna i stor utsträckning består av övningar som pojkarna tycker är bra men som flickorna inte trivs med, vilket kan påverka deras inställning till ämnet negativt. De flesta flickorna i vår studie var dock positivt inställda till ämnet, vilket i motsats till ovanstående funderingar skulle kunna innebära att den manliga dominansen existerar men att flickorna accepterar den och kanske till och med, som Connell menar, är med och utmanar den.

Undersökningen visade som tidigare nämnts att upplevelsen är den viktigaste motivationsfaktorn för elevernas deltagande på idrott- och hälsalektionerna. Inom kategorin *upplevelse* räknas kommentarer som beskriver idrott och hälsa som ”roligt”, ”kul” och ”intressant”. Vallerand menar att den inre motivationen handlar om att man utför något för glädjen/tillfredställelsen som man får genom att göra det. Upplevelserelaterade faktorer som ”roligt” och ”kul” ligger inom området för inre motivation eftersom eleverna deltar för att de tycker att idrottsundervisningen är roande. Detta stärks genom undersökningens resultat som visar att de flesta av eleverna drivs av en inre motivation. Vallerand menar att motivationen yttrar sig på olika nivåer däribland den kontextuella nivån. Den kontextuella nivån är i denna studie lektionerna i idrott och hälsa och i denna kontext har de flesta eleverna en hög inre motivation. Vallerand menar att inom den kontextuella nivån påverkas individerna av sociala faktorer som exempelvis interaktionen med lärare. Resultaten visar dock att *läraren* endast av ett fåtal elever, anses som en viktig motivationsfaktor. Det är en betydligt större andel flickor än pojkar som anser detta, vilket skulle kunna innebära att flickor i större utsträckning än pojkar påverkas av sociala faktorer på idrott- och hälsalektionerna. Denna tanke förstärks även av det faktum att det är en större andel flickor än pojkar som anger *gemenskap/kamrater* som en motivationsfaktor.

Vallerand menar att yttre motivation bl.a. innebär att en individ utför något för att det i slutändan genererar något positivt. Den näst högsta motivationsfaktorn för eleverna utgjordes av faktorn *hälsa*, dvs. att eleverna deltar på idrottslektionerna för att få träning och genom detta en bättre hälsa. Detta tolkar vi som att de elever som deltar för att uppnå en bättre hälsa

har en yttre motivation. Intressant är att den näst främsta motivationstypen hos eleverna är den yttre motivationen.

En individ som inte känner någon mening med att engagera sig i en aktivitet är enligt Vallerand amotiverad. Studiens resultat visar att en väldigt liten del av eleverna är amotiverade. Beror detta på att eleverna på det naturvetenskapliga programmet måste ha en inre- eller yttre motivation för att klara av studierna? Vi tror att eleverna i vår undersökning i grund och botten är kunskapsintresserade och ambitiösa och att de likställer lektionerna i idrott och hälsa med den övriga undervisningen, vilket medför att de har en relativt hög inre- eller yttre motivation att prestera väl i ämnet idrott och hälsa.

4.1 Studiens praktiska konsekvenser för undervisning

Undersökningens resultat har en del praktiska pedagogiska följder för planering och design av undervisning inom ämnet idrott och hälsa. Enkäten visade att *upplevelsen, hälsa och avkoppling* är viktiga motivationsfaktorer hos de elever som anser sig vara motiverade. Studien visar också att de centrala faktorer som skulle motivera elever som anser sig omotiverade att delta oftare i idrott och hälsa är *autonomi* och *specifika aktiviteter/innehåll*. Om läraren låter eleverna vara med och bestämma samt planera undervisningens innehåll ger man eleverna en högre grad av autonomi vilket i sin tur kan medföra färre amotiverade elever. Om idrott- och hälsalektionerna är roliga och eleverna får den träning och avkoppling de vill ha, kommer de elever som anser sig motiverade att bibehålla sin inre- eller yttre motivation.

Det gäller för läraren att se till varje individ, att fortsätta stimulera de elever med en inre- eller yttre motivation, samt uppmärksamma de amotiverade eleverna och försöka att stimulera dem till att utveckla en inre- eller yttre motivation. Lyckas man bygga upp elevernas motivation, får man även elever med en positiv inställning till ämnet idrott och hälsa.

4.2 Förslag till fortsatt forskning

Den aktuella studiens resultat ger en bild av motivation hos elever på det naturvetenskapliga programmet i gymnasieskolan. För att kunna generalisera resultaten vore det intressant att genomföra en studie där fler skolor och fler elever ingår. En annan följdstudie skulle vara att undersöka elever på olika gymnasieprogram och från olika samhällsmiljöer för att se om

inställning och motivation skiljer sig mellan grupperna. Vi anser att det vore intressant att få en ökad inblick i de faktorer som motiverar eleverna att delta i undervisningen, och således skulle man kunna komplettera undersökningen med intervjuer.

Vi tror att elevernas motivation och inställning till ämnet idrott och hälsa samt vikten av de genusrelaterade faktorerna skiljer sig åt beroende på i vilken ålder och skolform de befinner sig i. Vi anser därför att det skulle vara intressant att undersöka utvecklingen över tid av elevernas motivation och inställning relaterade bl.a. till genusrelaterade parametrar t.ex. genom att genomföra en longitudinell studie där man följer eleverna från lågstadiet till gymnasiet.

Käll- och litteraturförteckning

Tryckta källor

Alderman, Brandon L., Beighle, Aaron, Pangrazzi, Robert P., ”Enhancing motivation in physical education”, *JOPERD: the journal of physical education, recreation and dance*, 77 (2006:2, February), pp. 41-46.

Bergendahl, Lars & Strandell, Annika, *Sätt Sverige i rörelse 2001: Förskolan/skolan* (Stockholm: Statens folkhälsoinstitut, 2002).

Bornstein, Robert F., ”Face Validity”, in *The SAGE Encyclopedia of social science research methods*, vol. 1, red. Alan Bryman, Tim Futing Liao & Micael S. Lewis-Beck, (USA: Sage Publications, 2004), pp. 367-368.

Carlgren, Ingrid & Marton, Ference, *Lärare av imorgon* (Stockholm: Lärarförbundet, 2002).

Connell, R. W., *Maskuliniteter* (Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB, 1996).

Deci, Edward L., & Ryan, Richard M., *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior* (New York: Plenum Press, 1985).

Ejlertsson, Göran, *Enkäten i praktiken – En handbok i enkätmetodik*, 2. uppl. (Lund: Studentlitteratur, 2005).

Engström, Lars-Magnus, ”Förord”, i *Mellan nytta och nöje*, red. Håkan Larsson & Karin Redelius (Stockholm: Idrottshögskolan, 2004), s. 5-10.

Eriksson, Charli, Gustavsson, Kjell, Quennerstedt, Mikael, Rudsberg, Karin, Öhman, Marie, Öjjen, Lena, *Nationella utvärderingen av grundskolan 2003 (NU-03) : Idrott och hälsa* (Stockholm: Skolverket, 2005).

Faskunger, Johan, *Motivation för motion: hälsovägledning steg för steg* (Farsta: Sisu idrottsböcker, 2004).

Ferrer-Caja, Emilio & Weiss, Maureen R., "Motivational orientations and sport behaviour", in *Advances in sport psychology: Second edition*, ed. Thelma Horn (Champaign Ill.: Human kinetics, 2002), pp. 101-183.

Fraser, Shawn N., Murrall, Terra C., Rogers, Wendy M., Wilson, Philip M., "Relationships between exercise regulations and motivational consequences in university students", *Research Quarterly for exercise and sport*, 75 (2004:1, March), pp. 81-91.

Jenner, Håkan, *Motivation och motivationsarbete: i skola och behandling* (Stockholm: Myndigheten för skolutveckling, 2004).

Larsson, Håkan, "Synen på manlighet och kvinnlighet i idrott", i *Pedagogiska perspektiv på idrott*, red. Lars-Magnus Engström & Karin Redelius (Stockholm: HLS Förlag, 2002), s. 186-206.

Ljunggren, Jens, *Kroppens bildning: Linggymnastikens manlighetsprojekt 1790-1914* (diss. Stockholm; Eslöv: B. Östlings bokförlag Symposion, 1999).

Lundgren, Mikael & Lökhölm, Kent, *Motivationshöjande samtal i skolan: att motivera och arbeta med elevers förändring* (Lund: Studentlitteratur, 2006).

Parish, Lorrain E., & Treasure, Darren C., "Physical activity and situational motivation in physical education: influence of the motivational climate and perceived ability", *Research Quarterly for exercise and sport*, 74 (2003:1, March), pp. 173-182.

Patriksson, Göran, "Ämnet idrott och hälsa i gymnasieskolan: elev och lärarperspektiv", *Svensk idrottsforskning*, (2002:3), s. 49-53.

Redelius, Karin, "Vilka är vinnare och förlorare i ämnet idrott och hälsa?", *Svensk idrottsforskning*, (2004:4), s. 42-46.

Roberts, Glyn C. & Treasure, Darren C. "Students' perceptions of the motivational climate, achievement beliefs and satisfaction in physical education", *Research quarterly for exercise and sport*, 72 (2001:2, June), pp. 165-175.

Sjöberg, Lennart, *Studieintresse och studiemotivation: en analys av de grundläggande faktorerna* (Stockholm: Institutet för individanpassad skola: Svenska arbetsgivareföreningen (SAF), 1997).

Stensmo, Christer *Ledarskap i klassrummet* (Lund: Studentlitteratur, 1997).

Vallerand, Robert J. "Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation", in *Advances in experimental social psychology*, vol. 29, red. Mark P. Zanna, (USA: Academic press, 1997), pp. 271-360.

Wahlgren, Lars, *SPSS – steg för steg* (Lund: Studentlitteratur, 2005).

Wanneberg, Pia Lundquist, *Kroppens medborgarfostran : kropp, klass och genus i skolans fysiska fostran 1919-1962* (diss. Stockholm; Åkersberga: Pia Lundquist Wanneberg, 2004).

Åstrand, Per-Olof, *Kondition och hälsa*, omarbetad uppl. (Stockholm: Försäkrings AB Skandia, 2002).

Elektroniska källor

EMES_en.pdf <http://er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/echelles/EMES_en.pdf> Academic motivation scale (Acc. 2007-09-20) även publicerad i *Educational and Psychological Measurement*, vol.52 och 53 (1992-1993).

EMS28_en.pdf <http://er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/echelles/EMS28_en.pdf> The sport motivation scale (Acc. 2007-09-20) även publicerad i *Journal of Sport and Exercise Psychology* (1995:17). pp. 35-43.

Engström, Lars-Magnus, *Skola - idrott - hälsa: Studier av ämnet idrott och hälsa samt av barns och ungdomars fysiska aktivitet, fysiska kapacitet och hälsotillstånd*, 2007-01-25 <http://www.diva-portal.org/diva/getDocument?urn_nbn_se_gih_diva-24-1_fulltext.pdf> (Acc. 2007-10-24).

Nationalencyklopedin <kundcenter@ne.se> Genus 2007-11-19

<http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=181336&i_word=genus> (Acc. 2007-11-19).

Nationalencyklopedin <kundcenter@ne.se> Motivation 2007-11-19.

<http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=259479> (Acc. 2007-11-19).

Skolverket <styrdokument@skolverket.se> Kursinformationssystemet för skolan 2007-11-19

<<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0607&infotyp=8&skolform=21&id=IDH&extraId>> Idrott och hälsa (Acc. 2007-11-19).

Bilaga 1

Brev till mentorer



Gymnastik- och idrottshögskolan, Stockholm 2007-10-12

Till mentor för kännedom

Vi heter Kristoffer Engdahl och Peter Söderman och studerar till lärare på Gymnastik- och idrottshögskolan. Vi håller för närvarande på med en C-uppsats rörande gymnasieelevers inställning till ämnet idrott och hälsa. För att kunna genomföra vår studie kommer vi dela ut enkäter till elever i årskurs två (det naturvetenskapliga programmet) på XXX gymnasium.

Vi har fått studien godkänd av XXX och han har även lovat oss att skicka ut ett mail med information till er mentorer för det naturvetenskapliga programmet (årskurs 2). Nu behöver vi din hjälp med att dela ut bifogade brev angående målsmans tillstånd för vår undersökning till dina elever. Detta brev skall eleverna sedan ta med till nästföljande mentorslektion på vilken vi ämnar dela ut enkäterna. Ni får gärna tala om för eleverna att det är mycket viktigt att de inte glömmer att ta med breven till nästa mentorstillfälle.

Vi hoppas att detta inte medför allt för mycket besvär.

Hör gärna av er till oss om ni har frågor av något slag.

Med vänliga hälsningar

Kristoffer Engdahl

Tel: xxx-xxxxxxx

Mail: ih1483@stud.ihs.se

Peter Söderman

Tel: xxx-xxxxxxx

Mail: ih1523@stud.ihs.se

Bilaga 2

Brev till målsman



Gymnastik- och idrottshögskolan, Stockholm 2007-10-23

Till målsman för kännedom

Vi heter Kristoffer Engdahl och Peter Söderman och studerar till lärare på Gymnastik- och idrottshögskolan. Vi håller för närvarande på med en C-uppsats rörande gymnasieelevers inställning till ämnet idrott och hälsa. För att kunna genomföra vår studie ämnar vi dela ut enkäter till elever i årskurs två på XXX.

Vi kommer noggrant att följa de forskningsetiska reglerna, uppgifterna kommer att behandlas anonymt och svaren konfidentiellt. Eleverna deltar helt frivilligt i enkäten. Efter avslutad kurs när vårt arbete blivit godkänt kommer enkäterna att förstöras. Enkäterna kommer att delas ut i vecka 43.

För att ert barn skall kunna delta i vår undersökning behöver vi er underskrift.

.....
Jag är målsman för:

.....

Hör av er om ni har frågor av något slag.

Med vänliga hälsningar

Kristoffer Engdahl
Tel: xxx-xxxxxxx
Mail: ihs1483@stud.ihs.se

Peter Söderman
Tel: xxx-xxxxxxx
Mail: ihs1523@stud.ihs.se

Bilaga 3

Enkät



Gymnastik- och idrottshögskolan, Stockholm 2007-10-23

Hej elever.

Vi heter Kristoffer Engdahl och Peter Söderman och studerar till lärare på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm. Vi håller för närvarande på med vårt examensarbete rörande gymnasieelevers inställning till ämnet idrott och hälsa.

Syftet med vår studie är att undersöka elever på det naturvetenskapliga programmet i årskurs 2 och deras inställning till ämnet idrott och hälsa ur ett motivations- och genusperspektiv.

Denna enkät är utformad i två delar, den första delen består av 10 frågor och handlar om er inställning till ämnet idrott och hälsa. Den andra delen består av 28 frågor och handlar om motivation till ämnet idrott och hälsa.

Vi kommer noggrant att följa de forskningsetiska reglerna gällande databearbetningen. Vi vill förtydliga att enkäten är anonym, frivillig och att ni när som helst kan välja att avbryta ert deltagande.

När ni fyller i enkäten skall ni tänka i kontexten; kursen idrott och hälsa i sin helhet.

Tack för er medverkan.

Kristoffer Engdahl och Peter Söderman

Inställning till ämnet idrott och hälsa

Jag är: Flicka Pojke

1. Får du vara med och bestämma vad ni ska göra på idrotten (gympan) i skolan? Sätt bara ett kryss.

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

2. Hur tycker du att idrottslektionerna i skolan borde vara upplagda? Du kan sätta flera kryss.

- Pojkar och flickor tillsammans på alla idrottslektioner
- Pojkar och flickor tillsammans ibland
- Pojkar och flickor alltid var för sig
- Annat sätt att dela in grupper, t.ex. efter intresse eller vilken aktivitet man ska ha

3. Hur mycket rör du dig på idrottslektionerna? Sätt bara ett kryss.

- Jag är aldrig med. Orsak till att du aldrig är med:
- Jag är sällan med. Orsak till att du sällan är med:
- Jag är med ibland. Orsak till att du ibland inte är med:
- Jag är oftast med men rör mig inte särskilt mycket.
- Jag är oftast med och rör mig mycket.
- Jag är oftast med och blir svettig och/eller andfådd nästan varje gång.

4. Vill du ha mer eller mindre idrott i skolan? Sätt bara ett kryss.

- Mer
- Mindre
- Lika mycket som nu

5. Hur viktigt tycker du att idrottsämnet är jämfört med de andra ämnena i skolan? Sätt bara ett kryss.

- Viktigare än övriga ämnen
- Lika viktigt som övriga ämnen
- Mindre viktigt än övriga ämnen

6. Vilken är din inställning till skolämnet idrott och hälsa just nu?

Sätt bara ett kryss.

- Mycket positiv
- Positiv
- Varken positiv eller negativ
- Negativ
- Mycket negativ

7. Hur stämmer dessa påståenden med din uppfattning om idrotten i skolan? Sätt ett kryss på varje rad.

	Stämmer helt	Stämmer till viss del	Stämmer inte alls
a) Jag lär mig om hur kroppen fungerar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Jag lär mig hur olika idrotter går till	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Jag lär mig att samarbeta med andra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Jag får avkoppling från det vanliga skolarbetet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Jag blir duktigare i idrott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Jag tycker illa om att byta om och duscha i skolan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Jag blir starkare och får bättre kondition	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Jag känner mig ofta dålig på idrott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Jag kan visa andra att jag är duktig i idrott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Jag tycker att det är roligt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Jag skulle vilja slippa vara med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Jag får lära mig sådant som jag kan ha nytta av	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Jag tycker illa om när vi delar in lag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n) Jag tycker att idrotten i skolan borde vara frivillig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Är du motiverad till idrott och hälsa (skolidrotten)? Sätt bara ett kryss.

- Ja
- Nej

9. Du som svarade Ja: Nämn tre saker som motiverar dig att delta på idrott och hälsa-lektionerna just nu.

1.....

2.....

3.....

10. Du som svarade Nej på fråga 8: Nämn tre saker som skulle kunna motivera dig att delta på idrott och hälsa-lektionerna.

1.....

2.....

3.....

Varför deltar du på lektionerna i idrott och hälsa?

Utifrån nedanstående skala, ringa in hur pass väl följande påståenden stämmer överens med varför du i nuläget deltar i idrottsundervisningen.

Instämmer inte alls	Instämmer något	Instämmer delvis	Instämmer väl	Instämmer helt		
1	2	3	4	5	6	7

VARFÖR DELTAR DU PÅ LEKTIONERNA I IDROTT OCH HÄLSA?

11. För att jag upplever glädje och tillfredsställelse när jag lär mig nya saker.	1	2	3	4	5	6	7
12. För att få ett betyg så att jag kan få ett välbetalt jobb senare i livet.	1	2	3	4	5	6	7
13. Jag brukade ha bra anledningar för att delta men nu frågar jag mig själv om jag ska fortsätta delta.	1	2	3	4	5	6	7
14. För att jag verkligen gillar att gå på lektionerna i idrott och hälsa.	1	2	3	4	5	6	7
15. För att jag känner tillfredsställelse när jag klarar av svåra moment i undervisningen.	1	2	3	4	5	6	7
16. För att det är nödvändigt för att jag ska hålla mig i form.	1	2	3	4	5	6	7
17. För att det är ett bra sätt att lära sig saker som kan vara användbara i andra områden av mitt liv.	1	2	3	4	5	6	7
18. För att det är ett av de bästa sätten att upprätthålla goda relationer med mina klasskamrater.	1	2	3	4	5	6	7
19. För att jag måste delta för att känna mig tillfreds med mig själv.	1	2	3	4	5	6	7
20. För den spänning jag känner när jag är helt inne i aktiviteten.	1	2	3	4	5	6	7

21. Ärligt talat så vet jag inte. Jag känner verkligen att jag slösar bort min tid under idrott och hälsa-lektionerna.	1	2	3	4	5	6	7
22. För nöjet jag känner när jag blir bättre på de moment som jag tycker är svåra.	1	2	3	4	5	6	7
23. För att det ger mig status/ett bra anseende hos mina klasskamrater.	1	2	3	4	5	6	7
24. För glädjen jag känner när jag upptäcker nya moment som jag inte visste fanns.	1	2	3	4	5	6	7
25. För att jag får dåligt samvete om jag inte deltar.	1	2	3	4	5	6	7
26. För de starka känslor jag får av att utföra en aktivitet som jag tycker om.	1	2	3	4	5	6	7
27. För att människor runt omkring mig tycker att det är viktigt att hålla sig i form.	1	2	3	4	5	6	7
28. För att det är ett bra sätt att utveckla andra egenskaper hos mig själv.	1	2	3	4	5	6	7
29. För den tillfredsställelse jag känner när jag förbättrar mina färdigheter.	1	2	3	4	5	6	7
30. Det är oklart för mig. Jag känner att jag inte har där att göra på lektionerna i idrott och hälsa.	1	2	3	4	5	6	7
31. För nöjet jag känner när jag får en bredare kunskap inom moment som jag tycker om.	1	2	3	4	5	6	7
32. För att jag känner mig viktig när jag lyckas under lektionerna i idrott och hälsa.	1	2	3	4	5	6	7
33. För att jag tror att det jag lär mig på idrott och hälsa-lektionerna kan vara till nytta för mig i mitt kommande arbetsliv.	1	2	3	4	5	6	7
34. Jag vet inte. Jag förstår inte vad jag gör där överhuvudtaget.	1	2	3	4	5	6	7
35. För att visa andra att jag är duktig.	1	2	3	4	5	6	7
36. För att jag tycker att idrott och hälsa-lektionerna är roliga.	1	2	3	4	5	6	7
37. För glädjen jag känner när jag utför svåra moment.	1	2	3	4	5	6	7
38. För att idrott och hälsa-lektionerna ger mig möjlighet att hela tiden lära mig mer om de moment jag tycker mycket om.	1	2	3	4	5	6	7

Bilaga 4

Motivationsfaktorer – Motiverade elever

Hälsa - (Träning/motion) (Uppiggande) (Nyttigt) (Bra för hälsan)
(Avslappning/avkoppling)

	Kön (F/P)
1. Jag tränar fastän jag inte skulle göra det på fritiden	F
2. Regelbundet röra sig	F
3. Motion	P
4. Förbättra konditionen	P
5. Träning	P
6. Motion	P
7. Vill ha bättre kondition	P
8. Ser det som motion, en chans att röra på mig	F
9. Kondition	P
10. Man får träna vilket kan vara svårt att hinna med med allt annat skolarbete	F
11. Mycket att göra efter skolan, hinner inte träna då ibland, då är det bra med idrottslektionerna	P
12. Bra motion	P
13. Bra med motion	P
14. Man känner att man får motion	P
15. Träna kondisen	P
16. Sportar ej så jag vill röra på mig	P
17. Tränar inte på fritiden så jag får motion i skolan	P
18. Motionen	F
19. Träning	P
20. Jag har inte jättemycket tid att gå på karate nuförtiden, så det är i alla fall något i träningsväg	P
21. Bra träning	P
22. Bra att träna	F
23. Om man ej idrottar, är idrotten bra.	P
24. Man tränas	P
25. Bra att få träna	F
26. Förbättra konditionen	P
27. Träna	P
28. Nyttigt	P
29. Nyttigt	P
30. Nyttigt	P
31. Nyttigt	P
32. Nyttigt	P
33. Det är uppiggande	F
34. Man blir piggare	F
35. Håller en pigg	P
36. Bra sätt att vakna upp	P
37. Bättre hälsa	F
38. Bra för hälsan	P
39. Viktigt att röra på sig och ha en bra hälsa	P
40. Min fysiska status	P

41. Viktigt med hälsa	P
42. Förbättrad fysisk kapacitet	P
43. Min hälsa	P
44. Man mår bättre	P
45. Bra för hälsan	P
46. Bra för hälsan	P
47. Min psykiska status	P
48. Bra för hälsan	P
49. Bra för hälsan	P
50. Bra för kroppen	P
51. Bättre	F
52. Bättre hälsa	P
53. Välmående	P
54. Du får bättre fysik	F
55. Bättre hälsa	P
56. Bra för hälsan/kroppen	P
57. Bättre motion	P
58. Man får bättre kondition, hälsa osv	F
59. Viktigt att röra på sig i skolan. Motverkar stress	P
60. Avslappning	P
61. Bra avkoppling	F
62. Avkoppling	P
63. Man kopplar lättare av och kan koncentrera sig på resten av dagen	P
64. Det är avkopplande	F
65. Man har femtio min för att koppla av att man har tiotusen andra läxor att göra	F
66. Skön avkoppling	P
67. Avkoppling.	P
68. Öppnar portarna för endorfiner	F
69. Att få motion	P
70. Tränar inte i vanliga fall så det är bra med lite motion	P
71. Man får träning	F
72. För träningens skull	P
73. Avkoppling	P
74. Träning	F
75. Bra att röra sig	F

Rörelsebehov - (Springa av sig)

1. Att få röra lite på sig	P
2. Röra sig	P
3. Att springa av sig	P
4. Springa av sig	P
5. Springa av sig lite	P
6. Spåra lite och springa av sig	P
7. Man får springa av sig lite	P

Kunskap - (Testa nya moment) (Lärorikt)

1. Roliga sporter (testa nya)	P
2. Fördjupning: får välja en idrott som vi kör fem gånger (karate)	P
3. Kul att testa nya idrotter	F
4. Pröva olika saker	P
5. Vi provar på nya saker	F
6. Prova andra sporter	P
7. Lärorikt	P
8. Lärorikt	P
9. Lärorikt	P
10. Lärorikt	P
11. Lärorikt	P
12. Man lär sig nya grejer	F
13. Du lär dig vad som är bra för dig och din kropp	F
14. Lära sig mer om idrott och hälsa	F
15. Man lär sig	F
16. Jag blir bättre på att förstå kroppens hälsa	P
17. Blir bättre på roliga sporter	P
18. Jag utvecklas och blir bättre på det jag gör	P
19. Förbättra min styrka	P
20. Man blir bättre på det mesta	P
21. Man lär sig nya saker	P
22. Lära sig om träning och hälsa	P

Upplevelse - (Specifika aktiviteter är roliga) (Roliga aktiviteter) (Intressant) (Känslor idrotten ger) (Roligt och kul)

1. Roligt dansblock just nu	F
2. Att vi håller på med dans. Jag tycker mycket om dans	P
3. Just nu dansar vi och det är roligt	F
4. Roligt med dansprojektet	P
5. Roliga idrotter på gymnastiken	F
6. Roliga aktiviteter	P
7. Intresserar mig i övrigt	P
8. Intressant!	P
9. Intressant	P
10. Intressant	P
11. Skönt	P
12. Skönt att känna att man gjort något	P
13. Härligt	P
14. Roligt	F
15. Det är roligt	F
16. Det är kul	F
17. Kul	P
18. Det är kul	F
19. Sport är roligt	P
20. Kul	F
21. Skoj	P
22. Roligt	F

23. Det är kul	F
24. Det är kul	P
25. Det är roligt	P
26. Kul	F
27. Roligt	F
28. Roligt	P
29. Det är kul	P
30. Roligt	P
31. Roligt	P
32. Det är roligt med idrott	P
33. Roligt	P
34. Det är kul	P
35. Kul	P
36. Kul	P
37. Det är roligt	P
38. Roligt	P
39. roligt	P
40. Roligt med sport/idrott	P
41. Roligt	P
42. Det är kul	P
43. Det är kul	P
44. Roligt	P
45. Kul	P
46. Kul	F
47. Det är kul	F
48. Roligt	P
49. Vi gör alltid roliga saker	F
50. Roliga lektioner	P
51. Det är kul.	F
52. Kul	P
53. Kul	P
54. Kul	P
55. Det är ganska kul	F
56. Det är kul	F
57. Kul att sporta	P
58. Roligt	P
59. Roligt	P
60. Det är roligt just nu	F
61. Roligt	P
62. Ha kul på lektionerna	P
63. Det är väldigt roligt med idrott	P
64. Roligt	P
65. Kul	P
66. Kul	P
67. Kul	P
68. Det är kul	P
69. Det är kul	P
70. Det är kul att sporta	P
71. Roligt att röra på sig	F
72. Roligt jämfört med andra ämnen	P

73. Roligt	F
74. Roligt	F
75. Kul	F
76. Det är skoj	F
77. Roliga aktiviteter	P
78. Spela basket	P
79. Kul	P
80. Roligt	P
81. Roligt	F
82. För att det är kul	P
83. Roligt!	F
84. Det är roligt	P
85. Roliga sporter och aktiviteter ☺	F

Gemenskap/Kamrater - (Bättre sammanhållning) (Lära sig samarbeta) (Ha roligt umgås med kamrater) (Laganda)

1. Vi blir bättre kompisar om vi spelar i lag	P
2. Gemenskap	P
3. Lära känna människor	P
4. Samhörighet	P
5. Gemenskap	P
6. Man lär känna varandra bättre	F
7. Man får bättre kontakt med klasskompisarna	F
8. Det blir bra sammanhållning i klassen	F
9. Samarbeta	P
10. Roligt att samarbeta med klassen	F
11. Man samarbetar med andra	F
12. Samarbeta med mina klasskompisar	F
13. Man blir bättre på att samarbeta	P
14. Roligt att idrotta tillsammans med kamraterna	F
15. Kamrater	P
16. Umgås med polare på ett annat sätt	P
17. Roligt sätt att umgås med polarna	P
18. Laganda	F
19. Bra stämning	P
20. Lagspel	P
21. Sköna klasskamrater	F
22. Bra för sammanhållning i klassen	F
23. Umgås med polarna	P
24. Ha roligt med klasskompisarna	F

Tävling - (Få tävla/tävlingsinstinkt)

1. Tävla/vinna	P
2. Stimulerande att tävla	P
3. Ha bra tävlingsinstinkt	P
4. Tävla	P

Avkoppling - (Avkoppling från resten av skolämnena)

- | | |
|--|---|
| 1. Variation från tråkig kemi | F |
| 2. Man får göra andra saker än att bara sitta i klassrum | F |
| 3. Kul att göra något annat än att plugga | P |
| 4. Tänka på annat än skolan | P |
| 5. Paus från vanliga lektionen | F |
| 6. Avbrott från vanliga lektioner | F |
| 7. Skönt att slippa plugg | P |
| 8. Slippa andra lektioner | P |
| 9. Bra avkoppling från stressen i övriga skolan | P |
| 10. Annorlunda jämfört med att sitta i ett klassrum hela dagarna | P |
| 11. Omväxling från andra lektioner | F |
| 12. Man får röra sig istället för att sitta bakom en bänk | F |
| 13. Skönt att slippa tänka på de resterande ämnena i en timme | F |
| 14. avbrott från alla andra ämnen | F |
| 15. Man slipper tänka med huvudet till skillnad från allt annat i skolan. | P |
| 16. Jag tycker det är skönt mellan jobbiga lektioner | P |
| 17. Koppla av från alla andra lektioner | F |
| 18. Skönt med omväxling, att inte bara sitta i skolbänken | P |
| 19. Inte som alla andra ämnen | P |
| 20. Paus från andra ämnen | P |
| 21. Omväxling | P |
| 22. Kul som omväxling | P |
| 23. Slippa sitta still oh lyssna på tråkiga lärare | P |
| 24. Avkoppling från andra ämnen | P |
| 25. Skönt att slippa den vanliga koncentrationen
man annars måste ha i skolan | F |
| 26. Paus från annat skolarbete | P |
| 27. Skönt att komma bort från skolämnena | F |
| 28. En annan typ av lektion än alla andra ämnen | F |
| 29. Avkoppling från skolbänken | F |
| 30. Skönt att få träna efter långa mattektioner | P |
| 31. Skönt att slippa sitta bakom bänken och skriva tråkiga uppgifter | F |

Läraren

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. Bra lärare | F |
| 2. Lärarna | P |
| 3. Bra lärare | F |
| 4. Få träffa läraren Camilla | P |
| 5. Lärarna är supertrevliga | F |
| 6. Bra lärare | F |
| 7. Läraren | F |
| 8. Duktiga lärare | F |

Betyg

- | | |
|-----------------|---|
| 1. Betyget | F |
| 2. Få bra betyg | P |

3. Betyget	F
4. Betyget	P
5. Betyget	P
6. Betyget	P
7. Betyg	P
8. Betyget	P
9. Vill få bra betyg	P
10. Betyget	P
11. Betyget	P
12. Betyg	P
13. Betyget	P
14. Betyget	P
15. Betyget	F
16. För betyget	P

Övrigt

1. Bra för de andra studierna	P
2. Visa muskler	P
3. Show-off	P
4. Stå naken i duschen	P
5. Man blir positivt inriktad	F
6. Roligare om man är seriös	P
7. Få ut aggressioner	F
8. Bra	P
9. Vad som sker på lektionerna	P
10. Man får själv vara med och planera	P
11. Jag vet inte	P

Motivationsfaktorer – Omotiverade elever

Autonomi

1. Får bestämma mer själva	F
2. Mer valfrihet	P
3. Eget hela tiden	F
4. Massa alternativ att välja mellan	F
5. Att man får stor valfrihet	F
6. Att man får prova på olika sporter	F
7. Möjlighet att välja sport själv	P
8. Bestämma mer själva vad man ska göra på lektionen	F
9. Om jag fick bestämma själv vad jag fick göra	F

Innehåll (aktiviteter/moment)

1. Gym	F
2. Simning	F
3. Bollsporter	P
4. Jogging	F

- | | |
|---|---|
| 5. Ovanliga sporter | F |
| 6. Fler sporter | P |
| 7. Roligare aktiviteter | F |
| 8. Roligare aktiviteter | F |
| 9. Mer information om hur våra kroppar fungerar/arbetar | F |
| 10. Roligare aktiviteter | F |
| 11. Mer aktiviteter som jag tycker är roliga | F |
| 12. Roligare upplägg | P |

Mindre av visa aktiviteter

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1. Mindre skitområden som dans | P |
| 2. Inte dans | P |

Könsfördelning

- | | |
|---|---|
| 1. Tjejer för sig | F |
| 2. Att man har gympa flickor och killar för sig | F |

Mer fysiskt krävande

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. Mer fysiskt krävande | P |
| 2. Mer aktivt | P |

Mer seriöst

- | | |
|---|---|
| 1. Att folk är seriösa | P |
| 2. Mer disciplin för att göra det mer seriöst | F |

Övrigt

- | | |
|--|---|
| 1. Fräschare omklädningsrum | F |
| 2. Vet inte tyvärr | P |
| 3. Att min egen inställning förbättras | F |
| 4. Trevligare stämning | F |

Bilaga 5

KÄLL- OCH LITTERATURSÖKNING

Frågeställningar

- Vilka är de vanligaste motivationsfaktorerna till att eleverna deltar i idrott och hälsa?
- Hur ser sambandet ut mellan elevernas inställning till ämnet idrott och hälsa och motivationstyp?
- Finns det några skillnader i inställning till ämnet idrott och hälsa och motivationstyp mellan könen?

VAD?

Ämnesord	Synonymer
<i>Motivation, Idrott, Hälsa, Elev, Questionnaire, Physical education, Student, Attitudes, Idrottsundervisning, Inställning, Pojkar, Flickor, Könsskillnad, Skola, High School, Participation, Kön</i>	<i>Attityd</i>

Ovanstående ämnesord anser vi vara de mest relevanta för att hitta tidigare forskning kring vårt ämne.

HUR?

Databas	Söksträng	Antal träffar	Antal relevanta träffar
<i>GIH:s databas</i>	<i>motivation idrott</i>	<i>133</i>	<i>9</i>
<i>GIH:s databas</i>	<i>motivation idrott hälsa</i>	<i>20</i>	<i>3</i>
<i>GIH:s databas</i>	<i>motivation elever idrott</i>	<i>9</i>	<i>2</i>
<i>GIH:s databas</i>	<i>attityd idrott hälsa</i>	<i>34</i>	<i>2</i>
<i>GIH:s databas</i>	<i>idrottsundervisning attityd</i>	<i>29</i>	<i>5</i>
<i>GIH:s databas</i>	<i>idrottsundervisning inställning pojkar</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
<i>GIH:s databas</i>	<i>idrottsundervisning inställning flickor</i>	<i>3</i>	<i>1</i>
<i>GIH:s databas</i>	<i>idrottsundervisning motivation*</i>	<i>12</i>	<i>2</i>
<i>GIH:s databas</i>	<i>elev* motivation* idrott*</i>	<i>9</i>	<i>1</i>
<i>GIH:s databas</i>	<i>könsskillnad* skol*</i>	<i>15</i>	<i>1</i>
<i>CSA</i>	<i>motivation physical education</i>	<i>72</i>	<i>1</i>
<i>CSA</i>	<i>questionnaire* AND physical education AND student attitudes</i>	<i>182</i>	<i>2</i>
<i>Artikelsök</i>	<i>motivation* OCH elev*</i>	<i>29</i>	<i>1</i>

KOMMENTARER:

En stor del av de forskningsresultat vi har hittat utgörs av tidigare examensarbeten. Utifrån examensarbetenas käll- och litteraturförteckningar har vi hittat den mest relevanta forskningen för vår undersökning.

