



Kom igen – nu kör vi!

- Elevers motivation till skolämnet idrott och hälsa.

Hedvig Owe

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete avancerad nivå 20:2014
Läroprogrammet: 2009-2014
Handledare: Erik Backman
Examinator: Bengt Larsson



Come on – let´s go!

- Students' motivation for Physical Education in
school.

Hedvig Owe

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES
Graduate Essay 20:2014
Teacher Education program: 2009-2014
Supervisor: Erik Backman
Examiner: Bengt Larsson

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka och analysera vilka faktorer som motiverar elever i årskurs 9 under deras deltagande i idrottslektionerna. Syftet är även att resonera kring lärarens arbete med motivation och idrottslektioners innehåll med studiens resultat som bakgrund.

Frågeställningar

1. Vad upplever elever som motiverande med att delta på lektionerna i idrott och hälsa?
2. Vilken roll spelar den inre respektive den yttre motivationen för elevers deltagande på idrottslektionerna?
3. Hur kan idrottslektioners innehåll och lärarens arbete, stärka motivationen hos elever för ämnet idrott och hälsa?

Metod

Studien bygger på en kvalitativ metod där jag använt mig av interjuver med åtta elever i årskurs 9 i Stockholmsområdet. Intervjuerna spelades in med hjälp av bandspelare och transkriberades därefter. Som teoretisk utgångspunkt har studien utgått ifrån självbestämmandeteorin och den inre och yttre motivationen.

Resultat

Bearbetningen och analysen av resultatet visar att den inre motivationen i form av att göra något för dess egen skull har en väsentlig roll för deltagandet i idrott och hälsa. Att eleverna får känna glädje i aktiviteten och får utöva och testa på nya sporter är en bidragande faktor för elevers deltagande. Den yttre motivationen i form av att göra något för en viss belöning, så som betyg är en bidragande faktor kring elevers deltagande på idrottslektionerna.

Slutsats

I studien framkommer det att individer motiveras av en rad olika faktorer. Den mest förekommande faktorn är att känna glädje och att få röra på sig och lära sig något nytt. Det är viktigt att lärarna anpassar lektionerna utifrån varje individ, eftersom många elever motiveras av olika saker.

Nyckelord

Självbestämmandeteorin, yttre motivation, inre motivation, amotivation och fysisk aktivitet.

Abstract

Aim

The aim of this study is to examine and analyze which factors that motivate students in year 9 during their participation in Physical Education. Another part of the aim is to discuss how teachers choose to work with motivation as well as the content of the lessons versus the result of this study.

Questions

1. What do students find motivating when participating in Physical Education?
2. How much does the intrinsic and extrinsic motivation respectively matter for the students will to take part in Physical Education?
3. How can the content of the teaching and the teacher's contribution increase the student's motivation when it comes to the subject Physical Education?

Method

I have used a qualitative method where I have interviewed 8 students in year 9 in Stockholm. The interviews were recorded and then transcribed. As a theoretical starting point, the study has been based on Self-Determination Theory and intrinsic and extrinsic motivation.

Results

The processing and analyze of the results shows that the intrinsic motivation, here meaning doing something for the sake of doing it, matters greatly for the students will to take part in Physical Education. How the students enjoy the activity and the possibility to try out and take part in new sports is other contributing factors to the students to take part in Physical education. The extrinsic motivation, here meaning doing something for a reward, e.g. grades, is also a contributing factor for students to take part in Physical Education.

Conclusions

The study shows that there are several factors that motivate individuals in Physical Education. The most common factors is to enjoy the activity, to be physically active and to learn something new. The study shows that it is important that the teachers adapt the lessons to every individual since different things are motivating different individuals.

Keywords Self-Determination Theory, intrinsic and extrinsic motivation, amotivation and Physical Education.

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
2 Bakgrund	2
2.1 Skolans roll i hälsoarbetet	2
2.2 Motivation	3
3 Forskningsöversikt	4
4 Teoretiskt perspektiv	7
4.1 Definition av motivation	7
4.2 Självbestämmandeteorin	8
5 Syfte och frågeställningar.....	10
6 Metod	11
6.1 Val av metod	11
6.2 Urval och avgränsning	11
6.3 Genomförande	12
6.4 Databearbetning och analysmetod	13
6.5 Validitet och Reliabilitet	13
6.6 Etiska aspekter.....	14
7 Resultat.....	14
7.1 Motivationsfaktorer till elevers deltagande på idrottslektionerna.....	14
7.1.1 Det bästa med idrott och hälsa	15
7.1.2 Det sämsta med idrott och hälsa.....	15
7.1.3 Roligt, att få röra på sig och att umgås.....	16
7.1.4 Betyg	17
7.1.5 Att delta.....	17
7.1.6 Framtiden	18
7.2 Analys av resultatet	18
7.2.1 ”Idrott för dess egen skull”	18
7.2.2 ”Idrott för att nå något annat”	20
8 Diskussion	21
8.1 Vad är motiverande i idrott och hälsa?.....	21
8.2 Inre och yttre motivation	21
8.3 Hur kan idrottslärare stärka elevers motivation till deltagande?.....	23
9 Metoddiskussion.....	24
10 Förslag på vidare forskning.....	25
Käll- och litteraturförteckning	
Bilaga 1 Litteratursökning	
Bilaga 2 Missivbrev	
Bilaga 3 Intervjumall	

1 Inledning

Idag avstår många elever från att delta på skolidrotten. Detta kan leda till sämre resultat i skolan och fysisk ohälsa, då forskning visar att skolidrotten har en direkt påverkan på elevers fysiska hälsa. (Muros, J. J 2013 s. 248-261) Samtidigt visar annan forskning att fler ungdomar och barn ägnar stor del av sin tid åt stillasittande aktiviteter, såsom dator, tv/dataspel etc. vilket sällan kräver någon fysisk ansträngning. (Rasmussen & Eriksson 2004, s. 18) Om inte lärare lyckas nå fram till och motivera alla elever i en klass till att delta i ämnet idrott och hälsa, framförallt de elever som inte har ett eget intresse av fysisk aktivitet, så kan en del av vår framtida generation gå miste om de kunskaper som krävs för att ta hand om sin fysiska och psykiska hälsa. Detta kan i sin tur leda till bland annat sjukskrivningar och skattekostnader för sjukvård och välfärdsområden. Mot den bakgrunden kan detta ses som ett stort samhällsproblem.

I Lgr 11 står det att:

”fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva senare i livet. Att ha färdigheter i och kunskaper om idrott och hälsa är en tillgång för både individen och samhället”. (Skolverket 2011, s. 51)

Att människor inte rör på sig tillräckligt i dagens samhälle är ingen hemlighet. Vi har mer stillasittande jobb och vi motionerar för lite i förhållande till vårt i övrigt goda levnadssätt. Detta är något som skolverket har uppmärksammat och till och med skrivit in i kursplanen för idrott och hälsa. De menar att med hjälp av positiva upplevelser i skolan kan man grunda för ett hälsosammare liv då eleverna blir äldre.

När jag varit ute på VFU har jag upptäckt att det är många elever som inte deltagit på idrottslektionerna. Detta är något som väckt mitt intresse, och gjort mig nyfiken på vad det egentligen är som motiverar eleverna till att delta. Varför vill en del elever inte vara med på lektionerna i idrott och hälsa? Vi lärare måste veta vad elever finner för mening med att delta i skolidrotten om vi ska kunna utforma undervisningen så att den motiverar alla grupper av elever, och ge dem en känsla av att idrott och hälsa är meningsfullt. Det är dessa anledningar som gjort att jag valt att skriva denna studie och uppsats.

Genom att undersöka vad som motiverar eleverna kan förhoppningsvis bidra till att fler elever får upp ögonen för fysiska aktiviteter som de senare i livet kan ta med sig och ägna tid åt.

2 Bakgrund

2.1 Skolans roll i hälsoarbetet

Trots mycket forskning kring den fysiska aktiviteten och dess positiva påverkan på kroppen ligger Sverige efter jämfört med övriga europeiska länder, vad gäller den totala tiden idrottsundervisning per vecka. (Meckbach & Söderström 2002, s. 210) En global rapport från 2000 beskriver idrottsämnets status i Europa. Slutsatserna i studien är att skolämnet idrott och hälsa idag är lågt prioriterat i relation till andra ”för framtiden mer viktiga skolämnen”. (Ibid s. 210). Av 25 undersökta länder ligger Sverige på en 24:e plats, och har inte ens hälften av den tid som Frankrike och Schweiz avsätter för idrottsämnet. Under 1990-talet har tiden för idrottsämnet minskat. I samband med att läroplanen Lpo 94 kom ut drogs antal idrottstimmar ner för årskurs 9, från 537 timmar till 460 timmar. Detta innebar att 151 timmar för planering och genomförande av friluftsdagar försvann. (Ibid s. 212) Lpo 94 syftade till att alla elever ska kunna delta oavsett förutsättningar, och skulle särskilt framhäva kunskaper om hälsa och livsstil. (Ibid s. 213)

I dagens läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011 (Lgr 11) framhävs det att ”fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande”. (Skolverket 2011, s. 51)

Samtidigt ska undervisningen syfta till att:

”eleverna ska också ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet, eleverna ska även ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande” (Skolverket 2011, s. 51).

Kunskaperna som beskrivs i syftet anser jag är tydliga, men att nå det större målet att skapa ett livslångt lärande med alla elevers olika kunskaper, förutsättningar och behov kan vara problematiskt.

Ekberg och Erberth (2000) framhåller vikten av att skapa aktiviteter som fångar upp elevernas olika intressen för fysiska aktiviteter. Därför är det viktigt att eleverna under skolåren erbjuds en mängd variation av aktiviteter. Samtidigt finns det idag forskning som ifrågasätter variationen av aktiviteter och istället menar att man bör jobba med en djupare inläring av ett särskilt urval av innehållet (Larsson 2012, s. 2).

Lärare måste ge goda förutsättningar för att skapa den positiva inställningen till fysiska aktiviteter. (Ekberg & Erberth 2000, s. 68) Aktivitetens egenvärde, det vill säga att individen gör något för egen vinning, och den inre motivationen har en väsentlig roll för att eleverna ska vara fysiskt aktiva även i vuxen ålder. (Ibid s. 69) Vidare diskuterar Ekberg och Erberth (2000) i vilken utsträckning tävlingsmomenten ska finnas med i idrottsundervisningen. De menar att det är upp till varje enskild lärare att ge alla elever möjligheten att utvecklas utifrån sina egna behov och förutsättningar (Ibid s. 112). Ekberg och Erberth (2000) menar att i just tävlingsmoment finns det vinnare och förlorare. Det är dessa två begrepp, vinnare och förlorare, som de vill att lärare ska tona ner i skolidrotten. Att hela tiden vara en av de elever som förlorar minskar självkänslan och motivationen. För vissa elever är det självklart med tävlingsmoment och att mäta sig med andra elever, medan andra tycker tvärtom. Det är upp till varje enskild lärare att hitta den balansen och uppmuntra och peppa varje individ. (Ibid s. 112)

2.2 Motivation

Det finns många studier som handlar om motivation inom idrott och hälsa. Av de två studier som jag valt att ta upp nedan har en gjorts utifrån ett pedagogiskt perspektiv och den andra från ett psykologiskt perspektiv.

Annerstedt (2007) menar att det som lärare är viktigt att motivera sina elever till fortsatt lärande. Elever motiveras av lekar och aktiviteter som de upplever som meningsfulla, intressanta och roliga. Vidare framhåller han att de mål man som lärare sätter upp ska vara utformade och anpassade efter varje elevs behov och förutsättningar, för att det ska kännas så meningsfullt som möjligt för eleverna. (Annerstedt 2007, s. 139)

För att kunna motivera elever är det som lärare viktigt att förstå deras inlärningsprocess. Elever påverkas av en rad olika faktorer i sitt lärande, bland annat tidigare kunskaper och erfarenheter av en aktivitet, förhållandet till läraren samt motivationen att lära sig. Enligt Annerstedt (2007) kan realistiska mål öka chansen för elever att lyckas. Om målen är för höga eller för låga minskar elevernas motivation att nå dem och eleverna kan till och med ge upp i för tid. Ett misslyckande inför klassen kan minska elevens självförtroende och viljan att delta i idrottsundervisningen. På sikt kan detta leda till att eleven tappat intresset för aktiviteten och även i värsta fall för ämnet. (Annerstedt 2007, s. 139-140) Hassmén m.fl.(2003) menar att individer som har en stark inre motivation också visar en större ansträngning till en aktivitet och har en högre grad av självförtroende för att börja och fortsätta motionera och delta i idrottsaktiviteter. De framhåller att ju mer en individ är motiverad av yttre belöningar så som betyg, pengar etc. desto mindre är chansen att denne fortsätter vara engagerad i sin idrottsaktivitet. (Hassmén m.fl. 2003, s. 174) Sammanfattningsvis kan man säga att såväl pedagogiska som psykologisk forskning visar att en hög inre motivation har många positiva effekter och ofta leder till en förbättrad prestation.

3 Forskningsöversikt

Syftet med denna studie är att undersöka vilka motivationsfaktorer som påverkar elever i årskurs 9 att delta respektive inte delta under idrottslektionerna. Därför kommer jag nedan att beskriva ett urval av forskning kring ungdomars motiv för idrott och fysisk aktivitet.

I en löpande studie från 1968 vars syfte var att kartlägga inställningen till skolidrotten hos ca 2000 kvinnor och män mellan 15-53 år, visar resultatet att uppväxtmiljön, erfarenheter från idrottsundervisning och den sociala miljön är av betydelse för att ägna sig åt motion. Även att individen själv kan och bör påverka kroppen som ett led i den hälsofrämjande utvecklingen är betydande för livsstilen. (Engström 2010, s. 78) Det är olika praktiker med olika meningsskapande som är viktigt i skolidrotten. Att ägna sig åt tävlingsidrott, som är den vanligaste aktivitetsformen för ungdomar, innebär en inläring där det krävs uppfattningar om vad som är viktigt. Engström menar på att det är viktigt att inlärningsmöjligheterna i skolan breddas och fördjupas. Detta främst sådana huvudsakliga kunskaper och förmågor som utgör nödvändiga förutsättningar för ett aktivt deltagande.

Engström diskuterar två olika begrepp som kan förknippas med motivation; investeringsvärde och egenvärde. Dessa två begrepp inom idrotten kan diskuteras utifrån två olika värden som framkommit i hans studie.

Med investeringsvärde menar han att den fysiska aktiviteten (ges betydelse) att vara ett medel att nå något som ligger utanför eller efter själva verksamheten. Det kan bland annat röra sig om en ”medveten investering” för att få en god hälsa, ”fysisk status”, eller att ”nå framgång” på idrottsarenan. Det väsentliga ligger i att nå målet och inte aktiviteten i sig. (Engström 1999, s. 38) Med egenvärde menar han att idrott, såväl som musik har ett värde i sig. Verksamheten är då inte bra för något annat, utan verksamheten i sig. Idrotten utförs för att individen ska få speciella upplevelser eller till och med tillfredsställa upplevda behov. Ett tydligt exempel på detta är barns lek. Leken styrs inte utifrån kommande regler, snarare skapas lekens regler utifrån den/dem som leker. Barn leker för att leka och ha roligt inte för att leka för att den vuxne vill. Tävling som rangordning är exempel där investeringsvärde diskuteras och det viktiga är att kora en segrare och helst kunna rangordna deltagarna var i placeringsordningen alla hamnar. (Engström 1999, s. 21)

I egenvärdet diskuteras bland annat lek och rekreation där huvuduppgiften är att roa för stunden. Leken ska alltid ses som rolig och roande, och även vara frivillig och kunna fortsätta om så önskas. Det finns likheter mellan Engströms sätt att resonera kring meningsskapande, och teorier kring inre och yttre motivation.

Den inre motivationen innebär att individen gör något för aktivitetens egen skull, och har på så sätt likheter med egenvärdet. Yttre motivation innebär att individen utför en aktivitet för yttre faktorer, som t.ex. betyg. Den yttre motivationen kan därför liknas vid investeringsvärdet. Detta tar även Håkan Larsson (2007) upp i boken *Idrottsdidaktiska utmaningar*, vilka motivationsfaktorer som påverkar barn att idrotta. Att bli duktig inom sin idrott kan kopplas samman med investeringsvärdet. Om individen blir bättre inom sin idrott ökar också lusten att vilja röra på sig och det meningsfulla i idrotten. I studien där han har som avsikt att undersöka idrottsvanor, visar mer än tre fjärdedelar av dem som slutat med sin föreningsidrott att de ”tappade intresset” eller ”fick andra intressen”. Alltså kan man säga att idrotten då förlorade sin mening och att ungdomarna inte fann det meningsfulla i idrotten. (Larsson 2007, s. 59) För att få ett bredare perspektiv i min studie har jag även valt att ta del av ett antal internationella studier om motivation och fysisk aktivitet.

I en studie gjord i Gdansk i Polen med 639 elever jämförs elevers motivation till fysisk aktivitet mellan år 2000 och 2010. I studien framhålls att någon form av fysisk aktivitet alltid går ihop med någon form av inre motivation, som exempelvis glädje till följd av den fysiska aktiviteten, socialt engagemang och att umgås med vänner. Resultatet från studien visar att det skiljer sig mycket mellan år 2000 och 2010, på så sätt att år 2000 njöt eleverna mer av sin fysiska aktivitet, tog bättre hand om sin hälsa och brydde sig mer om sitt utseende och sin kropp. (Nowak-Zaleska, m.fl. 2014, s. 41-47) I en annan studie gjord i Sevilla i Spanien med 408 studenter undersöks elevernas motivation till fysisk aktivitet och idrott. De viktigaste resultaten och motiven som författarna Castañeda Vázquez och Campos Mesa kom fram till var att eleverna utövade fysisk aktivitet för att ha en god hälsa, för njutningen och sociala relationer.

De viktigaste motiven för att aldrig utövat någon fysisk aktivitet, eller där personer har gett upp i förväg är brist på tid och tillgängligheten. (Castañeda Vázquez & Campos Mesa 2012, s. 57-61) I en liknande spansk studie med 440 elever mellan 14-16 år undersöks elevers inställning till idrottsundervisningen. Syftet var att analysera relationerna mellan självbestämmande teorin och hur stor vikt elever lägger på fysisk aktivitet. Resultatet av studien påvisar att eleverna upplevde ämnet som meningsfullt samt ett svagt samband mellan de elever som saknade motivation och inte fann undervisningen meningsfull. (Murcia m.fl. 2009, s. 5-11) Studien visade även att eleverna lärde sig mer och utvecklades om en meningsfull idrottsundervisning bedrevs. (Ibid s. 385-400)

I ytterligare en studie gjord i USA med 515 elever var syftet densamma, men i denna studie ingick även fokusgruppsintervjuer där eleverna fick chans att berätta sina uppfattningar, åsikter och attityder kring idrottsundervisningen. De mest förekommande svaren hos elevernas var ”att ha roligt”, ”att lära sig nya aktiviteter” och den ”sociala”, gemenskapen med klasskamraterna. (Rikard & Banville 2006, s. 385-400)

I studien beskrev eleverna att deras tolkning av skicklighet stärktes när de blev introducerade till nya aktiviteter samt aktiviteter som motsvarade deras nivå mer eller mindre.

Slutsatsen blev att eleverna skulle få chans att utvecklas och få en mer positiv inställning till den fysiska aktiviteten. I en studie gjord i Birmingham under en treårsperiod undersöks attityden till idrott i två grupper av elever mellan 7-11 år (KS2) och 11- 14 år (KS3). Undersökningen gjordes med hjälp av ett frågeformulär, fokusgrupper och intervjuer.

Studien visade att nöje och njutning spelade stor roll för elevers attityd till idrott. Att ha roligt visade sig vara den mest uttryckta orsaken till positiva känslor (KS2), men efter övergången till (KS3) började eleverna beskriva roligt i form av att lära sig något snarare än i relation att ha roligt i olika aktiviteter. (Dismore & Bailey 2011, s. 499-516).

Något som framkommer tydligt, och går som en röd tråd genom samtliga studier är det faktum att egenvärdet och den inre motivationen är väldigt betydelsefull för att eleverna ska uppskatta och gilla fysiska aktiviteter. För att få en individ som saknar inre motivation att uppskatta idrottslektionen, krävs ett stort engagemang från läraren. Individen måste känna att lektionen ger något, och är meningsfull för att han/hon ska uppskatta den.

4 Teoretiskt perspektiv

Som teoretiskt perspektiv till denna studie har jag sökt efter begrepp och modeller som kan hjälpa mig förstå och förklara hur elever upplever idrottsundervisningen och vad som motiverar dem att vara delaktiga. Bland annat genom forskningsöversikten Self-Determination Theory, (SDT), det vill säga Självbestämmandeteorin (Deci & Ryan 1985), samt den inre och yttre motivationen.

4.1 Definition av motivation

Ordet motivation kan definieras på många olika sätt. I Nationalencyklopedin går det att läsa: ”De faktorer hos individen som väcker, formar och riktar beteendet mot olika mål”.

(Nationalencyklopedin 2014) Gunn Imsen skriver att motivation skapar viktig aktivitet hos människor och är en central del i förståelsen av människans beteende. Hon menar också att känslor, tankar och förstånd sätts samman och skapar mening åt våra handlingar.

(Imsen 2006, s. 10) Giota beskriver motivation som ett begrepp med flera olika dimensioner som påverkas av individens tolkningar, känslor och attityder. I hennes studie beskriver hon skillnaden mellan inre och yttre motivation. Den inre motivationen styrs av att utföra något på grund av intresse, den yttre motivationen styrs av yttre drivkrafter som till exempel, pengar och betyg. (Giota 2002, s. 281) Hassmén m.fl. beskriver motivation som all mänsklig verksamhet och är en förutsättning för att vi ska kunna prestera. ”När motivationen brister, försämras prestationen – oavsett vad prestationen egentligen handlar om”. (Hassmén m.fl. 2003, s. 164)

Imsen och Hassmén m.fl. har en likvärdig syn på vad motivation är och hur den påverkar människan. De hävdar att vi styrs lika mycket av inre, som yttre motivation. Giota beskriver i sin studie skillnaden mellan inre och yttre motivation, och hon menar att individens motivation styrs mycket av impulser.

4.2 Själbestämmandeteorin

En enkel förklaring av denna teori och dess betydelse för motivationen är att det krävs att individen har kontroll över situationen och kan kontrollera sina val. Ett exempel på det är om man har pluggat på och är väl förberedd inför ett prov.

Själbestämmandeteorin utgår från tre grundläggande behov, autonomi, kompetens och tillhörighet. Deci och Ryan (1985) förklarar de tre olika behoven utifrån följande; autonomi innebär ”ett behov av att vara aktiv och kunna påverka sina egna beslut”, med kompetens menar de ”behov av att fungera effektivt med sin omgivning och uppnå önskad effekt” och med tillhörighet avser de ”behov av att känna kontakt med och acceptans av liknande individer” (Ibid s. 29). För att en individ ska uppleva autonomi beskriver Deci och Ryan att en människa agerar utifrån ett fritt val. Ordet kompetens handlar om hur individen klarar av att hantera sina förmågor som varken är för lätta eller för svåra. När människan har förmågan att klara av en utmaning som är tillräckligt utmanade så tillgodoses behovet av kompetens. (Ibid s. 33) Tillhörighet förklaras med att individen ska känna en gemenskap med sin omgivning. Behovet av tillhörighet tillgodoses när individen känner en trygghet hos andra. (Deci & Ryan 2004, s. 7)

Till självbestämmandeteorin ingår även begreppen inre motivation, yttre motivation och amotivation. Med inre motivation menar Deci och Ryan att individen utför en aktivitet för sin egen skull. Det räcker inte med att ett ovan nämnt behov tillgodoses utan alla tre behoven (kompetens, autonomi och tillhörighet) måste tillgodoses för att individen ska uppleva inre motivation i en idrottsaktivitet. Deci och Ryan (1985) beskriver att behovet av autonomi och kompetens är beroende av varandra. (Ibid s. 9, 24) För att individen ska uppleva autonomi krävs det att personen har den förmågan att klara av olika delar. När en individ upplever inre motivation i en aktivitet känner de ett intresse och glädje, och därför känner de sig kompetenta och autonoma. (Ibid s. 32ff)

Tillhörighet har inte haft en lika stark koppling som kompetens och autonomi, men trots detta har studien visat på att det finns en viss del som är viktig för den inre motivationen. (Ibid s. 32)

Med yttre motivation menas att individen utför en aktivitet av en annan anledning än för intresset själv. Individen får inte sina inre psykologiska behov att tillgodoses för att de utför en aktivitet för t.ex. betyg, för pengar etc. Den yttre motivationen kan sedan kopplas samman med fyra olika begrepp, yttre reglering, introjicerad, identifierad och integrerad reglering. Med yttre reglering menar Deci och Ryan att en individs beteende styrs av andras förväntningar på en och att motivationen kommer från någon annan och inte en själv. Introjicerad reglering innebär och förknippas med andras påverkan på individens relation till deltagande. Identifierad reglering innebär att individen inte alltid är jätteintresserad av aktiviteten men gör det ändå för att de anser att de är duktiga på den. Integrerad reglering innebär att individen är med på idrottslektionen utifrån ett större perspektiv. Det är denna som står närmast inre motivation, t.ex. kan det vara så att individen anser att det är viktigt att man får med sig aktiviteter för framtiden, och att ämnet idrott och hälsa då bidrar till detta. Det tredje begreppet i SDT är amotivation och det innebär att individen inte är aktiv i sitt arbete. Individen känner då inget värde i att delta, eller saknar kompetens för att lyckas. (Deci & Ryan 1985 s. 25)

De olika motivationstillstånden amotivation, yttre motivation och inre motivation och de olika regleringarna inom Self-Determination –Theory återfinns i tabellen nedan.

Tabell I: Amotivation, yttre motivation och inre motivation. Tabellen är tagen från Deci och Ryan (2000) s. 61.

Amotivation	Yttre motivation				Inre motivation
↕	↕	↕	↕	↕	↕
	Yttre reglering	Introjerad Reglering	Identifierad Reglering	Integrerad reglering	
”Vill inte”	För att få beröm	För att andra inte ska bli besvikna	För att lära mig och inte för nöjet	För att det är bra	”Jag vill”
”Tråkigt”	För att undvika ”straff”	För att det är nyttigt	Det är viktigt	För att må bra	”Roligt”

Ett exempel på en studie av ämnet idrott och hälsa som är gjord utifrån Deci och Ryans teori är den som gjordes i Spanien med 440 elever, och som undersökt elevers inställning till idrottslektionerna. Detta gjordes genom att analysera relationerna i självbestämmandeteorin och hur stor vikt elever lägger på fysisk aktivitet. (Murcia m.fl. 2009, s. 5-11) Tabellen kommer att användas som ett hjälpmedel för att koppla samman elevernas svar på intervjufrågorna med de teoretiska perspektiven. Jag avser även att använda den för att tydliggöra kopplingen mellan motivation och SDT och på så sätt se vad som motiverar elever att delta på idrottslektionerna.

5 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka och analysera vilka faktorer som motiverar elever i årskurs 9 under deras deltagande i idrottslektionerna. Syftet är även att resonera kring lärarens arbete med motivation och idrottslektioners innehåll med studiens resultat som bakgrund.

Frågeställningar

1. Vad upplever elever som motiverande med att delta på lektionerna i idrott och hälsa?
2. Vilken roll spelar den inre respektive den yttre motivationen för elevers deltagande på idrottslektionerna?
3. Hur kan idrottslektioners innehåll och lärarens arbete, stärka motivationen hos elever för ämnet idrott och hälsa?

6 Metod

6.1 Val av metod

För att kunna besvara frågeställningarna i studien har jag valt en kvalitativ metod med intervjuer av elever i årskurs 9. Definitionen av ordet intervju är ”utväxling av synpunkter” mellan två personer som samtalar om ett visst tema. Dalen (2004) beskriver intervjuens syfte med att ”få fram träffande och beskrivande information om hur andra människor upplever olika sidor av sin livssituation”. Den kvalitativa intervjun är lämpad för att få en större förståelse om informantens egna erfarenheter, tankar och känslor. (Dalen 2004, s. 9)

Intervjuer ger en djupgående men smal information vilket är av nytta i denna studie då jag vill ta reda på elevers motivation till ämnet idrott och hälsa. Med strukturerad intervju är frågeområdena och frågorna redan bestämda i förväg. I en kvalitativ intervju är endast frågeområdena bestämda, där frågorna kan variera från intervju till intervju, beroende på hur den intervjuade svarar och vilka synsätt som tas upp. Syftet med kvalitativa intervjuer är att få så uttömmande svar som möjligt. Den kvalitativa intervjun ställer högre krav på flexibilitet och känslighet inför hur intervjun utvecklar sig jämfört med en strukturerad intervju (Johansson & Svedner 2010, s. 31).

6.2 Urval och avgränsning

Studien är genomförd på åtta elever i årskurs 9 i Stockholmsområdet. I första hand kontaktades den lärare som varit min handledare under min verksamhetsförlagda utbildning (VFU), som med stor sannolikhet skulle hjälpa mig. Därefter kontaktade jag rektorn på skolan för att få godkännande för att komma ut till skolan och genomföra denna studie. Rektorn tillsammans med handledaren kontaktades via mail och därefter åkte jag ut till skolan och berättade för eleverna vad studien handlar om. Anledningen att jag valde dessa elever och skola var för att jag tidigare haft min VFU där. Jag använde mig av bekvämlighetsurval, med det menas att jag gjorde mitt val utifrån det jag råkade finna. (Trost 2005, s. 120)

Av sammanlagt åtta klasser på skolan valde jag slumpvis ut fyra klasser och frågade om de ville delta i studien. I dessa fyra klasser med ungefär 20 elever i vardera var det sammanlagt 15 elever som hörde av sig och kunde tänka sig att delta. Av dessa 15 elever valdes sex slumpvis ut för att delta i intervjun, tre pojkar och tre flickor.

Jag använde mig från början av två provintervjuer, men jag valde senare i studien att ta med dessa två i studien för att utöka detta. Därför blir det åtta personer jag använt mig utav, fyra pojkar och fyra flickor. Hädanefter kallas dessa elever i studien A-H. Alla som deltog i studien visade sig vara motiverade till idrott och hälsa. Detta gör att urvalet inte blir representativt för elever med olika inställning till idrott och hälsa. Hade jag fått elever som också var omotiverade till ämnet idrott och hälsa hade troligtvis resultatet sett annorlunda ut.

6.3 Genomförande

Den kvalitativa studien genomfördes på plats ute i skolorna. Platsen valdes ut i ett enskilt rum för att få bästa tänkbara miljö utan att störas av andra. Intervjuerna tog mellan 20-30 minuter och konstruerades i förväg med den teoretiska utgångspunkten och frågeställningarna som grund. Intervjumallens struktur (bilaga 3) syftade till att skapa ett så vänligt och tilltalande samtalsklimat som möjligt. De första fyra frågorna hade som syfte att vara så konkreta och icke-ledande som möjligt för att uppmuntra respondenten att svara utifrån sitt agerande. Detta innebär att risken minskar att respondenten ska vinkla sitt svar utifrån vad han/hon tror intervjuaren vill höra. (Johansson & Svedner 2006, s. 46) De resterande frågorna hade som syfte att ge lite mer utförliga svar, där respondenten skulle ge sin syn på idrott och hälsa, vad som känns meningsfullt i deltagandet på idrottslektionerna och om de utförde någon aktivitet på fritiden. Intervjudeltagarna fick en kortare presentation av mig, en förklaring kring intervjuens innehåll och struktur samt information kring anonymitet innan intervjun påbörjades.

Efter intervjun sammanfattade jag de viktigaste delarna som respondenten tog upp och tackade för deras medverkan. Respondenten fick mina kontaktuppgifter för eventuellt frågor som skulle kunna dyka upp i efterhand. En provintervju genomfördes med två elever i årskurs 9 för att få en bild av frågornas relevans, för att testa intervjuguiden men också för att testa sig själv som intervjuare. Under provintervjuerna fick jag chansen att få reaktioner, både på hur frågorna utformats och på mitt eget beteende i intervjusituationen (Dalen 2004, s. 36). Provintervjuerna upplevdes som positiva och några ändringar för intervjufrågorna behövdes inte göras. Som jag nämnde tidigare hade jag från början för avsikt att genomföra två provintervjuer och sex vanliga intervjuer men jag valde senare att inkludera mina provintervjuer i det empiriska materialet för att utöka detta. För att förstå och minnas vad som sagts och för att inte missa någon viktig information spelades samtalen in. (Johansson & Svedner 2010, s. 31)

Det inspelade materialet kom sedan att transkriberas och mailades till berörda elever för ytterligare korrigeringsom så skulle behövas. Därefter började analysen av arbetet.

6.4 Databearbetning och analysmetod

För att få en noggrann helhetssyn över materialet skrevs intervjuerna ut ordagrant. Därefter låg fokus på att läsa igenom de utskrivna intervjuerna upprepade gånger och sortera efter återkommande teman. (Johansson & Svedner 2010, s. 37) När jag funnit ett visst tema flera gånger skrev jag upp detta och berörde det senare i resultat- och analysdelen. Därefter fortsatte sökandet för att hitta återkommande teman. När detta var klart sammanfattade jag de olika teman som framkommit och tog bort upprepningar, detta för att jag lättare skulle koncentrera mig på att finna det väsentliga i det insamlade materialet. Kvale menar att vad som är viktigt i det insamlade materialet beror på undersökningens syfte. (Kvale 1997, s. 123 ff) Kvale beskriver även tre olika steg som är bra att använda sig av efter att intervjuerna är genomförda. De tre stegen är, bearbetning av material, analys av materialet och till sist tolka materialet. (Ibid s. 123) Jag valde att använda mig utifrån Kvale's tre begrepp för att få fram olika intressanta aspekter och kunna få en tydlig bild av hur respondenterna svarat.

6.5 Validitet och Reliabilitet

Med validitet menas giltighet i det som observeras. (Hassmén & Hassmén 2008, s. 122) För att få en så hög validitet i studien som möjligt har jag utformat intervjufrågor med utgångspunkt från frågeställningarna och den teoretiska utgångspunkten. Jag har i studien endast använt mig av intervjuer och det kan diskuteras hur mina intervjuer tillsammans med observationer och enkäter hade gett ett mer giltigt och tillförlitligt svar.

Valet att genomföra åtta intervjuer grundar sig i att jag ville ha så djupgående intervjuer som möjligt, snarare än fler intervjuer som skulle innebära att de inte är utförda ordentligt. Mitt syfte har således inte varit att generalisera utan att skapa en djupare förståelse för det undersökta problemet. Med för många intervjuer blir materialet ohanterligt och det kan vara svårt att få en överblick och se alla viktiga detaljer. (Trost 2005, s. 123)

Min forskningsöversikt och inläsning av teorin skapade en viss förståelse för området innan jag genomförde mina intervjuer och detta har ökat reliabiliteten, det vill säga tillförlitligheten. Syftet var att få så uttömmande svar som möjligt från respondenten, därför kunde frågorna variera från person till person så att denne skulle få möjlighet att svara och ta upp allt från hjärtat. (Johansson & Svedner 2010, s. 31)

Det bör även framhållas att studiens validitet d.v.s. giltigheten kan ha påverkats då det finns risk att respondenterna svarat det de tror intervjuaren vill ha och därför inte ger sina egna åsikter.

6.6 Etiska aspekter

Jag har valt att utgå från och ta hänsyn till de fyra etiska riktlinjerna gällande den humanistiska och samhällsvetenskapliga forskningen.

- Informationskravet – Alla berörda måste informeras om uppgiften i studien och vilka villkor som gäller för deltagandet.
- Samtyckeskravet – De som medverkar i studien skall ha rätt att självständigt bestämma om, hur länge och på vilka villkor de ska delta.
- Konfidentialitetskravet - Uppgifter om deltagarna ska behandlas konfidentiellt och förvaras från obehöriga.
- Nyttjandekravet - Uppgifterna i studien får endast nyttjas för studiens ändamål.

(Vetenskapsrådet 2006)

De fyra riktlinjerna informerade jag eleverna om genom att vara på plats och berätta vad syftet med studien var och varför den genomfördes. Jag delade även ut ett missivbrev till eleverna där det stod vad det var för sort av studie och varför den genomfördes. För de elever som var intresserade av att delta i studien stod mina kontaktuppgifter vilka de kunde höra av sig till vid intresse. Jag var noggrann med att informera eleverna om att det var helt frivilligt att delta, att de skulle vara helt anonyma under hela studien och att de när som helst fick avbryta intervjun.

7 Resultat

Nedan kommer jag att presentera resultatet från intervjustudien.

7.1 Motivationsfaktorer till elevers deltagande på idrottslektionerna

Nedan beskrivs i olika teman vad som motiverar elever i deras deltagande under lektioner i idrott och hälsa. Jag kommer efter beskrivningen av dessa teman att analysera resultatet utifrån inre och yttre motivation samt den yttre regleringen som förknippas med den yttre motivationen.

7.1.1 Det bästa med idrott och hälsa

I undersökningen fick eleverna chans att säga något som var motiverande med ämnet idrott och hälsa. Att prova på många olika och nya sporter som de inte utövade på fritiden tyckte sex av de intervjuade eleverna var det bästa med idrotten i skolan. En elev tyckte att det bästa med ämnet idrott och hälsa var att få lära sig mycket om kroppen och att få träna väldigt hårt. Den sista eleven tyckte att få tävla och röra på sig var det bästa.

Ur intervju med elev C:

”Spela fotboll, lagsporter. Testa många nya sporter tycker jag är jättekul. Prova på det man inte brukar få göra i sin egen sport.

Ur intervju med elev B:

”Jag lär mig mycket om kroppen och så tränar jag väldigt hårt på idrotten. Jag gillar också fart och att det är intensivt. Jag gillar fart och styrka helt enkelt och det är det jag får kicken av”.

Ur intervju med elev G:

”Det är att få tävla och röra på sig. Lek momenten och tävlingar är roligt”.

Att eleverna ser ämnet idrott och hälsa som något positivt framgår tydligt. Värt att nämna är att ingen av eleverna ser ämnet idrott och hälsa som något dåligt, utan alla har en positiv syn på ämnet.

7.1.2 Det sämsta med idrott och hälsa

Det skiljer sig en del mellan svaren på de intervjuade eleverna när jag frågade vad de tyckte var sämst med idrott och hälsa. Bland annat tyckte fyra av de åtta eleverna att det var tråkigt när klasskamraterna ”förstörde” övningarna och inte ens försöker engagera sig. En elev tyckte det var tråkigt när läraren hade olika krav på eleverna och att det var jobbigt att komma igång tidigt på morgonen. Samtidigt svarade en annan att det var tråkigt att springa och göra tester.

Ur intervju med elev A:

”Mindre roligt det kanske är att bara hålla på att springa, coopertest och beeptest kanske inte är så kul”.

Ur intervju med elev E:

”Ibland om det är idrott på morgonen så kan det vara lite irriterande, för då måste jag komma igång. Det sämsta är att läraren har högre krav på vissa elever och lägre på andra, det tycker jag är dåligt”.

Ur intervju med elev G:

”När det är olika lag, så hamnar man med vissa som inte ens försöker, som är negativt inställda till ämnet. Då blir jag förbannad”.

De övergripande intrycken var att hälften av intervjupersonerna tyckte det var tråkigt när klasskompisarna stod och tittade på under någon aktivitet, och inte ens försökte anstränga sig. Värt att nämna är att ingen av intervjupersonerna tog upp att det sämsta med ämnet idrott och hälsa är att träna och leka med andra, eller att bli svettig, byta om och duscha med de andra klasskompisarna.

7.1.3 Roligt, att få röra på sig och att umgås

Eleverna har olika uppfattningar om vad som är meningen med idrottsämnet. Den främsta anledningen som togs upp, och som var viktig under idrottslektionerna var att få umgås, därefter att röra på sig och att det är roligt.

Ur intervju med elev A:

”Att man får röra på sig, det kanske är vissa som inte går på någon idrott och har bara dessa två lektioner att röra på sig, då är det en väldigt viktig grej”.

Ur intervju med elev C:

”Att umgås tycker jag är viktigt överhuvudtaget och inte bara på idrotten. Det är kul, det är bra att man får en liten paus från skolarbetet. Sen är det ju kul att röra på sig.

Intervju med elev G:

”Jättekul. Jag har alltid idrottat på fritiden så har alltid varit bland de bättre i klassen, och det har ju gjort det roligare också. Det viktigaste är sammanhållningen och att man har kul men att vara aktiv och att röra på sig är också viktigt”.

Intervju med elev H:

”Jätteroligt, det är kul att få röra på sig då kommer man igång. Att ha roligt är det som är viktigast och sen att få ett bra betyg”.

Att eleverna får chans att umgås tillsammans med sina klasskompisar under idrottslektionerna var en faktor som var vanligt förekommande under intervjuerna och förknippas med tillhörighet, att eleverna får känna gemenskap med sin omgivning.

7.1.4 Betyg

Betyg visade sig spela en stor roll bland sju av de åtta intervjuade eleverna då begreppet togs upp ett flertal gånger under intervjun. Eleverna strävar alltid efter ett så högt betyg som möjligt, och det framkom även att betyget var viktigt när de går i årskurs 9.

Ur intervju med elev A:

”Lärarens feedback är alltid bra, och vad han/hon ger för betyg på en. Man kämpar ju för att få en bra feedback och bra betyg från läraren”.

Ur intervju med elev G:

”Betyget är viktigt tycker jag, jag strävar alltid efter ett så högt betyg som möjligt”.

En av de åtta intervjudeltagarna ansåg att betyget inte är särskilt viktigt och menade på att det borde vara ett ämne som inte ska betygsättas.

Ur intervju med elev E:

”Jag tycker egentligen inte att det är ett ämne som borde betygsättas på sätt och vis. Eftersom det är många som inte är intresserade av idrott på många sätt och tvärtom. Men skulle vi inte ha betyg skulle man inte bry sig överhuvudtaget och då skulle inte ämnet fungera längre. Så ska man ha kvar idrotten så ska betyget också vara kvar”.

7.1.5 Att delta

Den största anledningen till att elever vill delta på idrottslektionerna är för att de får en chans att lära sig något nytt och roligt, samt gemenskapen med klasskompisarna.

Ur intervju med elev D:

”Jag lär mig så många nya saker i idrott och hälsa. Jag känner en annan gemenskap än att bara sitta vid skolbänken och kolla ner på mina böcker”.

Ur intervju med elev F:

”Jag gör mitt bästa och tränar och samtidigt får jag chans att umgås med mina klasskompisar”.

Ur intervju med elev G:

”Sammanhållningen och att man har kul, men att vara aktiv och att röra på sig är också viktigt”.

Det är uppenbart viktigt för eleverna att få känna gemenskap och att få känna sig som en del av gruppen. Det kan tänkas att det inte är en situation som är möjlig i andra ämnen i skolan. Många gånger lär eleverna sig bättre tillsammans med andra och har lättare för att fokusera på det roliga i det som händer och inte det som är jobbigt. Dessutom kan det ses som en ökning i kamratlärande i samband med idrottslektioner.

7.1.6 Framtiden

Två av eleverna framhåller att det är viktigt att lära sig nya sporter och att få ett intresse för någon aktivitet inför framtiden. Dock nämns inte vinsten rent hälsomässigt, detta kan bero på att de inte har analyserat och reflekterat över just den aspekten i samband med framtida idrottsutövande.

Ur intervju med elev A:

”I idrott är det alltid viktigt att lära sig nya saker och det är väldigt kul. Att få testa på något nytt bidrar ju att man sen gör det på fritiden”.

Ur intervju med elev D:

”Jag tycker att lära sig nya saker i idrott och hälsa är väldigt viktigt. Man får chans att testa på nya sporter och för de elever som inte tränar idrott utöver idrotten i skolan är det väldigt kul. De kanske får upp ögonen för någon sport som de kan utöva på fritiden”.

7.2 Analys av resultatet

Nedan kommer jag att analysera mina teman utifrån inre och yttre motivation tillsammans med det teoretiska perspektivet.

7.2.1 ”Idrott för dess egen skull”

Meningsfullheten kring elevers deltagande på idrottslektionerna kan diskuteras utifrån egenvärdet och dess likheter med den inre motivationen. Det som eleverna upplever är det bästa med idrott och hälsa förknippas med elevers inre motivation. Den inre motivationen framhålls då eleverna får chans att testa många olika och nya sporter, får lära sig om kroppen, träna hårt, röra på sig samt att ha roligt. Genom att eleverna får möjlighet att testa på och

utöva nya sporter utvecklar de sin kompetens, tillhörighet och autonomi. (Deci & Ryan 1985, s. 29) En elev nämnde att det bästa var att lära sig mycket om kroppen, detta har även likheter med Deci och Ryans begrepp, kompetens. (Ibid s. 29) Den integrerade regleringen utvecklas även hos eleverna då de mår bra av att röra på sig och att intervjupersonerna betonade vikten av att lära sig något nytt. (Ibid s. 25) Precis som Dismore och Bailey (2011) skriver, att nöjet har stor betydelse för elevers attityd till idrotten, ansåg även mina intervjupersoner detta, att idrottsämnet var roligt. (Dismore & Bailey 2011, s. 499-516). Den inre motivationen som inte uttrycktes av eleverna skulle kunna vara glädjen och den härliga känslan i att röra sig och att kämpa/bli svettig

Två av intervjupersonerna framhöll vikten av att lära sig för framtiden. Det är av stor vikt att individen gör något för sig själv och för att det är roligt. I LGR 11 står det att *”Positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva senare i livet”*. (Skolverket 2011, s. 51) Genom att eleverna får möjlighet att uppleva idrott och hälsa har de också goda förutsättningar för att bli aktiva senare i livet. Detta har likheter med självbestämmandeteorin och ett av de tre grundläggande behoven, kompetens. Att individen klarar av att hantera sina förmågor, och samtidigt hantera en utmaning som är tillräckligt svår så tillgodoses behovet av kompetens. (Deci & Ryan 1985, s. 33) Dock var det ingen av intervjupersonerna som tog upp vikten av, och resonerade kring idrotten för framtiden ur ett hälsoperspektiv. Detta kan ha att göra med att eleverna går i årskurs 9 och inte är medvetna om, eller har kunskaper om vad fysisk aktivitet ger för positiva effekter på hälsan. Om så är fallet kan detta bero på att läraren i sin tur inte gett ut tillräckligt med kunskap till eleverna om vad det innebär att utöva fysisk aktivitet, eller att eleverna under intervjun kände en viss press och inte reflekterade över detta. Att två elever tog upp vikten av att lära sig för framtiden har även likheter med den identifierade regleringen, ”att eleverna vill lära sig och inte för nöjet” samt ”att det är viktigt”. (Deci & Ryan 1985, s. 29)

Jag tolkar resultatet som att ingen av mina intervjupersoner är amotiverade (icke motiverad) till ämnet idrott och hälsa. Att eleverna får träna, utöva någon sport/aktivitet som de har nytta av senare i livet kopplas ihop med den inre motivationen. Det är den inre motivationen som framförallt är avgörande för ett högt deltagande på idrottslektionerna.

7.2.2 "Idrott för att nå något annat"

Idrott som är bra för något annat kopplas samman med den yttre motivationen som har likheter med investeringsvärdet. (Engström 1999, s. 38) Det eleverna upplever som det sämsta med idrott och hälsa förknippas med den yttre motivationen. Den yttre motivationen framhävs då eleverna upplever att klasskompisarna står och tittar på under idrottslektionen och inte ens försöker, samt när läraren har högre krav på vissa elever än andra. Eleverna upplever då ämnet som tråkigt vilket i sin tur kan leda till att eleverna inte ser det meningsfulla i idrotten, och därför tappar intresset. (Larsson 2007, s. 59) Den yttre motivationen som inte uttrycktes av eleverna kan vara lärarens beröm, kompisars uppskattning, och att träna så att individen slipper hjärt-kärlsjukdomar när de blir äldre.

Den yttre motivationen i form av betyg nämnde alla elever i intervjuerna, dock var det en elev som inte tyckte betyget var speciellt viktigt, med motiveringen att det inte är ett ämne som borde betygsättas. Betyget kan kopplas samman med Deci och Ryans (2000) begrepp om yttre reglering, eleverna vill ha ett så högt betyg som möjligt och gör sitt bästa för att "få beröm" från läraren. Att idrottsbetyget är minst lika viktigt som alla andra betyg framgår av intervjupersonerna.

Betyg kan även ses som en inre motivation om individen har som mål att uppnå ett så högt betyg som möjligt så blir detta en motivationsfaktor för eleven på idrottslektionerna. Ett bra betyg för individen leder till ett högre genomsnitt i poäng som i sin tur leder till att eleven har chans att komma in på den gymnasieutbildning som de önskar. Betyget kan även förknippas med både den integrerade regleringen "för att det är bra" och den identifierade regleringen "det är viktigt". (Deci & Ryan 1985, s. 29)

Faktorer som framkom vid den yttre motivationen var att de ville umgås med sina kompisar, och att de skulle få en paus från de teoretiska skolämnena. Vikten av att få känna gemenskap och umgås med sina klasskompisar var en viktig aspekt som var förekommande för att delta på idrottslektionerna. Gemenskapen kan kopplas samman med den introjicerade regleringen, att individen inte utför en aktivitet för sig själv utan för att "andra inte ska bli besvikna". Ett av Deci och Ryans tre grundläggande behov, tillhörighet kan kopplas ihop med gemenskapen, att eleverna har möjlighet att umgås och känna gemenskap med sina klasskompisar och känner då förhoppningsvis en trygghet med dem.

8 Diskussion

Syftet med studien har varit att undersöka och analysera vilka faktorer som motiverar elever i årskurs 9 under deras deltagande i idrottslektionerna. Syftet har även varit att resonera kring innehållet på lektionerna, och lärarens arbete med motivationen.

8.1 Vad är motiverande i idrott och hälsa?

För att eleverna ska vilja delta på idrottslektionerna är det viktigaste att de lär sig och får testa något nytt. Det är även viktigt att ha roligt, röra på sig och gemenskapen med klasskompisarna. Detta har likheter med vad Ekberg och Erberth (2000) tar upp i sin bok, att det är viktigt att läraren skapar aktiviteter som fångar upp elevernas olika intressen för fysiska aktiviteter. Därför är det viktigt att eleverna ges möjlighet att utöva en stor variation av aktiviteter. (Ekberg & Erberth 2000, s. 68)

Att intervjupersonerna uttryckte idrottsämnet som roligt anser jag går ihop med den inre motivationen, då något görs för att få glädje och tillfredsställelse. Att eleverna får möjlighet att utföra aktiviteter som gör att individen kan vara fysiskt aktiv även i vuxen ålder är av stor betydelse. Precis som Ekberg och Erberth (2000) diskuterar, så anser jag att det är viktigt att läraren skapar och ger positiva upplevelser av idrottsämnet. Att eleverna får möjlighet att röra på sig och samtidigt få med sig någon aktivitet för framtiden anser jag går ihop med den inre motivationen och den identifierade regleringen. Eleverna utför en aktivitet för att de vill lära sig och för att de anser att det är viktigt. Det som Dismore och Bailey (2011) tar upp i sin studie om elevers attityd till idrott, framkommer även tydligt i min studie. Eleverna menar på att det är viktigt att ha roligt under idrottslektionerna, vilket även min studie visade. Studien visade även att njutning och nöje var det som hade en stor betydelse för elevers attityd till idrott (Dismore & Bailey 2011, s. 499-516) Detta kan också förknippas med den inre motivationen, och egenvärdet. Man kan se att eleverna finner någon slags mening med att delta och att utföra aktiviteten.

8.2 Inre och yttre motivation

Engström (1999) pratar om två begrepp som är betydande för elevers idrottande. Han pratar om egenvärde som har likheter med den inre motivationen och investeringsvärde som har likheter med den yttre motivationen.

Egenvärde innebär att individen utför en aktivitet för dess egen skull, medan investeringsvärde innebär att eleven har en sorts drivkraft att gå på lektionen för att i slutet av terminen kunna få betyg. (Engström 1999, s. 38)

Eleverna i studien är till största delen motiverade på idrottslektionerna. Att få testa på olika aktiviteter, röra på sig, att det är roligt och betyget är bara några exempel på deltagandet på idrottslektionerna som eleverna tog upp under intervjuerna. Många gånger kan betyget och den yttre motivationen ses som den avgörande faktorn till deltagandet när det kommer till många av skolans ämnen. I idrott och hälsa är så inte alltid fallet, det kan ses som en viktig del att eleverna får chansen att jobba med hälsan. Genom att ta tillvara på elevers lust att göra något i grupp, kan man även få till att eleverna gör något för sin egen skull. I detta fall träna och förbättra sin hälsa, som går ihop med den inre motivationen. Jag ser ändå betyget som en större del av den yttre motivationen, då eleverna får betyg utifrån deras kunskaper och prestationer i idrott och hälsa, samt beröm av idrottsläraren eller andra personer i sin omgivning. Deci och Ryans begrepp om yttre reglering handlar just om beröm (Deci & Ryan 1985, s. 25), men kan samtidigt vara en form av identifierad reglering, vilket innebär att eleven handlar utifrån viljan att uppnå ett önskat mål. Det kan vidare diskuteras om en elev som egentligen inte vill delta aktivt i idrott och hälsa främst är med på lektionerna för att inte göra andra besvikna, detta kan förknippas med den introjicerade regleringen. Eleven deltar då för att undvika negativa konsekvenser för att andra inte ska bli besvikna.

Att eleverna känner pressen av att prestera kan ibland bli för framträdande i undervisningen, vilket i sin tur resulterar i att läraren tappar eleverna på lektionerna. Om läraren istället jobbar med den inre motivationen kommer den yttre motivationen att komma per automatik. Vi lärare måste se allvaret i de negativa konsekvenser som följer då vi motiverar elever med betyg och hur det drabbar undervisningen. Eleverna ska inte känna press över att de måste prestera varje lektionstillfälle, utan skall snarare kunna koppla av och kunna samla kunskap och färdigheter som individen kan ta med sig vidare i framtiden. Det är viktigt att läraren lägger fokus på lärandet och att försöka hitta glädje i den fysiska aktiviteten, syftet är trots allt att skapa ett livslångt lärande. Därför anser jag att det är viktigt att du som lärare ser till varje individ för att de ska kunna finna glädjen i idrotten.

Enligt Självbestämandeteorin är det viktigt att individen upplever att den har egen kontroll genom fri vilja, att individen upplever nytta av den kompetens som området erbjuder och att individen känner sig uppskattad. Att motivera eleverna med betyg tror jag bara skapar ångest och oro.

Att röra på sig för att lära sig någonting om sin kropp går även det under kategorin yttre motivation. Detta går ihop med den integrerade regleringen som ligger närmast den inre motivationen. Den yttre motivationen kan även innebära att individen rör på sig för att få ett bättre utseende eller kropp, och för att få en paus från övriga stillasittande skolämnen, detta förknippas med identifierade regleringen. Precis som Nowak-Zaleska (2014) och Castaneda Vázquez & Campos Mesa (2012) framhäver är det viktigt att eleverna utövar fysisk aktivitet för att ha en god hälsa och för njutningen.

8.3 Hur kan idrottslärare stärka elevers motivation till deltagande?

För att eleverna ska kunna bli motiverade att vilja delta på idrottslektionerna är det viktigt att lärarna inspirerar till detta. Precis som Ekberg och Erberth (2000) anser, behöver läraren skapa aktiviteter som fångar upp varje elevs olika intressen för fysisk aktivitet, och se till varje individs förutsättningar och behov. (Ekberg & Erberth 2000, s. 68) Som forskningen visar, är det viktigt att eleverna anser ämnet som roligt (Nowak-Zaleska, mfl, 2014, s. 41-47; Castaneda 2012, s. 57-61 & Rikard & Banville 2006, 385-400). Idrottslärare har en viktig roll här, att så mycket som möjligt, försöka göra lektionsinnehållet roligt. Om läraren är glad och engagerad och har ett starkt intresse för ämnet, skapar det en stor vinst i sig. Att eleverna får chans att prova på och utöva nya aktiviteter för deltagandet på lektionerna framgår i studien, även i Lgr 11 tas detta upp, ”*Genom undervisningen ska eleverna få möta många olika slags aktiviteter*” (Skolverket 2011, s. 51). Detta kan i sin tur leda till att eleverna får upp ögonen för en/flera aktiviteter som de senare kan utöva på fritiden. Ett annat sätt att se på smörgårdsbordet är det Larsson talar om, att låta eleverna lära sig mer ytligt (Larsson 2012, s. 2). Jag anser att om eleverna blir introducerade till för många olika aktiviteter, är risken stor att de inte klarar av att analysera alla de aktiviteter som de presenteras för. Då blir elevernas ”lösning” att enbart lära sig det nödvändiga för att sedan kunna gå vidare till nästa aktivitet. Dock tror jag personligen på vikten av att introducera många aktiviteter så att eleverna har en chans att hitta just den idrotten som passar dem.

Under mina intervjuer var det två elever som tog upp vikten av elevinflytandet, och menade på att det var viktigt att få vara med och påverka lektionsinnehållet. Detta står även förklarat under rubriken *skolans värdegrund och uppdrag* i Lgr 11 att läraren ska ”tillsammans med eleverna planera och utvärdera undervisningen”. (Skolverket 2011, s. 51)

För att återkoppla till det jag skrev i början av denna rubrik, är det viktigt att läraren ser till varje individs förutsättningar och behov under idrottslektionerna. Annerstedt menar för att individen ska klara av en uppgift är det viktigt att målen är realistiska, vilket i sin tur ökar elevernas chans att lyckas. (Annerstedt 2007, s.139) Ett misslyckande under en aktivitet på idrottslektionerna kan på sikt minska elevens självförtroende och viljan att delta på idrottslektionerna. På sikt kan detta leda till att eleven tappar intresset för aktiviteten och i värsta fall för ämnet. Därför är det enormt viktigt att eleverna får känna att de klarar av det som görs under idrottslektionerna för att de ska utveckla ett gott självförtroende och en positiv självbild. Inom detta faller ett av Deci och Ryans (1985) tre grundläggande behov in, kompetens. Läraren måste skapa ett så bra klimat som möjligt, så att eleverna vågar misslyckas på lektionerna. Varje lärare ska utgå från varje individ och eleverna ska då lyckas i det som utförs.

9 Metoddiskussion

I och med att min erfarenhet av att analysera material och att använda mig av intervjuer har varit begränsat kan det ha påverkat min studie på ett negativt sätt. Hade jag haft mer erfarenhet av intervjuer och att analysera resultatet hade jag troligtvis fått en mer fördjupad och nyanserad analysdel.

Det kan även diskuteras huruvida urval av intervjupersoner påverkade min studie. Eleverna var väldigt idrottsintresserade vilket kan ha påverkat mitt resultat. Genom att få en mer varierad studiepopulation och inkludera de ointresserade eleverna hade resultatet sett annorlunda ut. Ett sätt att få en mer varierad studiepopulation hade varit att idrottsläraren valt ut några elever som var idrottsintresserade respektive ointresserade. Även jag som intervjuare kan ha påverkat elevernas svar då det finns risk att respondenterna svarat det som de tror att jag som intervjuare vill ha till svar och därför inte ger sina egna åsikter.

För att försöka undvika att det skulle bli så, valde jag, precis som Johansson och Svedner (2006) skriver att skapa frågor som skulle vara så konkreta och icke-ledande som möjligt. (Johansson & Svedner 2006, s. 46) Ett exempel på detta är att jag ställer ”ledande” frågor som får respondenten att svara så som han/hon tror att jag förväntat mig. En annan orsak som kan ha påverkat intervjun är hur intervjuarens eller respondenternas tidigare erfarenheter av intervjuer är. Ett exempel på hur intervjun kan visa sig olika är hur intervjun inleds, jag valde att börja med öppna och enkla frågor för att få respondenten att känna sig bekväm och trygg i situationen, därefter ställde jag mer öppna frågor som fick respondenten att fundera kring sina svar. Detta menar även Johansson och Svedner är ett bra sätt att börja en intervju med och som förhoppningsvis får respondenten att känna sig trygg i situationen. (Ibid s. 46)

Respondenternas svar kan även bli påverkat av vilket rum han/hon sitter i, om det kommer in någon mitt i intervjun etc. Det finns en hel del saker både innan, under och efter intervjun som man bör ha i åtanke när man genomför och ska bearbeta materialet.

10 Förslag på vidare forskning

Denna studie är genomförd på åtta elever med intervju som metod, vilket har gjort att studiepopulationen begränsats. Genom att använda en större enkätundersökning med elever i årskurs 9 skulle bilden bli mer generell angående vad elever ser som motiverande/icke motiverande till att delta i ämnet idrott och hälsa. Samtidigt skulle det vara intressant att forska på hur elevernas motivation leder till fortsatt livsstil utanför skolan. Det skulle även vara intressant att intervjua lärare för att få deras syn på hur de jobbar med elevers motivation.

Käll – och litteraturförteckning

Tryckta och elektroniska källor

Annerstedt, C. (2007). *Att (lära sig) vara lärare i idrott och hälsa*. Göteborg: Multicare AB.

Dalen, M. (2004). *Intervju som metod*. 1. uppl. Malmö: Gleerups utbildning AB.

Deci, E-L & Ryan, R- M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination of human behavior*. New York: Plenum Press.

Deci, E-L & Ryan, R-M. (2004). Introduction: An Overview of Self-Determination Theory: An Organismic-Dialectical Perspective”, I: *Handbook of self-determination*, eds. Richard M. Ryan & Edward L. Deci. New York: University of Rochester Press, s. 3-36.

Deci, E-L & Ryan, R-M. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: *Classic Definitions and New Directions*. *Contemporary Educational Psychology*, 25, S. 54–67.

Dismore, H & Bailey, R. (2011). *Fun and enjoyment in physical education: young people's attitudes*. Vol. 26 (2), S.499-516

Ekberg, J-E & Erberth, B. (2000). *Fysisk bildning – om ämnet idrott och hälsa*. Lund: Studentlitteratur

Engström, L-M. (1999). *Idrott som social markör*. Stockholm: HLS

Engström, L-M. (2010). *Smak för motion*. Fysisk aktivitet som livsstil och social markör. Stockholm: Stockholms universitets förlag.

Engström, L-M & Redelius, K. red (2002). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Meckbach, J & Söderström, Z (2002). *Kärt barn har många namn – Idrott & hälsa i skolan*. S.209-240.

Giota, J. (2002). Skoleffekter på elevers motivation och utveckling. En litteraturöversikt. I: Pedagogisk Forskning i Sverige 2002 årg. 7 nr 4 s 279–305. <http://www.ped.gu.se/pedfo/pdf-filer/giota.pdf> [2014-04-10]

Hassmén, P & Hassmén, N. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. 1. uppl. Stockholm: SISU idrottsböcker

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

Imsen, G. (2000). *Elevers värld: introduktion till pedagogisk psykologi*. Lund: Studentlitteratur.

Johansson, B. & Svedner, P. O. (2010). *Examensarbetet i lärarutbildningen*. 5. uppl. Uppsala: Kunskapsföretaget

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Larsson H. & Meckbach J. (red) (2007) Liber: Stockholm. Larsson H. (2007). *Idrottsdidaktiska utmaningar. Idrott och hälsa- en del av idrottskulturen*. S. 54-70

Larsson, H. (2012). *Idrott och hälsa i framtiden – status quo, utveckling eller avveckling?*

Moreno Murcia, J., Coll, D., Ruiz Pérez, L. (2009). Self-Determined Motivation and Physical Education Importance. Vol 10 (1), s.5-11.

Muros, J. J., Zabala, M., Oliveras-López, M. J., Ocaña-Lara, F. A. & Lòpez-García de la Serra, H. (2013). Results of a 7-Week School-Based Physical Activity and Nutrition Pilot Program on Health-Related Parameters in Primary School Children in Southern Spain. *Pediatric Exercise Science*, vol. 25(2), s. 248-261

Nationalencyklopedin: Definition av motivation <http://www.ne.se/motivation> [2014-04-10]

Nowak – Zaleska, A., Zaleski, R., Wilk, B., Walentukiewicz, A. & Pasek, M. (2014). Motivations for undertaking physical activity by first-year students of Faculty of Physical Education in 2000 and 2010. *Gdansk University of Physical Education and Sport in Gdansk*. Vol 6(1), s.41-47

Rasmussen, F. Eriksson, M. Bokedal, C. & Scäfer, Elinder, L. (2004). *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Rikard G, L & Banville, D, (2006). *High school student attitudes about physical education*. Sport, Education and society, Vol. 11(4), S. 385-400.

Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Stockholm: Skolverket

Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. 3. uppl. Lund: Studentlitteratur.

Vázquez Castañeda, C, & Campos Mesa, C. (2012). Motivation of student´s of faculty of education, University of Seville to physical activity practice. Vol. 22, s.57-61

Bilaga 1 - Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syftet med studien är att undersöka och analysera vilka faktorer som motiverar elever i årkurs 9 under deras deltagande i idrottslektionerna. Syftet är också att resonera kring idrottslektioners innehåll och lärarens arbete med motivation mot bakgrund av de resultat som studien uppvisar.

Frågeställningar

1. Vad upplever elever som motiverande med att delta på lektionerna i idrott och hälsa?
2. Vilken roll spelar den inre respektive den yttre motivationen för elevers deltagande på idrottslektionerna?
3. Hur kan idrottslektioners innehåll och lärarens arbete, stärka motivationen hos elever för ämnet idrott och hälsa?

Vilka sökord har du använt?

Motivation, elevers motivation till Idrott och hälsa, yttre motivation, inre motivation, amotivation, physical education, investeringvärde, egenvärde och investeringsvärde, Självbestämmandeteorin, Lgr 11

Var har du sökt?

GIH:s bibliotekskatalog, Ebsco – physical education + motivation.
Google scholar – Physical education, Self-Determination Theory, motivation.

Sökningar som gav relevant resultat

Ebsco: Physical education and motivation
Google Scholar: "Physical education" motivation and Self-Determination Theory

Kommentarer

Det var relativt lätt att hitta litteratur, mest litteratur fanns på Ebsco och google scholar. När jag sökte på physical education and motivation kom det upp flest träffar.

Bilaga 2 – Missivbrev



Hej!

Jag heter Hedvig Owe och är student som studerar till Idrottslärare på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm. Just nu skriver jag mitt examensarbete på avancerad nivå inom ämnet motivation. Mitt mål med detta arbete är att få en djupare förståelse för elevers motivation i ämnet idrott och hälsa. För att få den förståelsen vill jag intervjua elever i årskurs 9. Intervjuerna beräknas ta ca 20-30 minuter och min förhoppning är att spela in dessa. Informationen som kommer in kommer enbart att behandlas av mig och min handledare. Intervjuerna kommer att behandlas anonymt och era namn kommer inte att synas i resultatredovisningen. Jag hoppas kunna genomföra intervjuerna under vecka 17 och 18. Deltagandet i studien är helt frivilligt och du kan när som helst under intervjun avbryta utan att förklara dig. Om du är intresserad av att delta kan du ta kontakt med mig via nedanstående uppgifter.

Tack på förhand!

Hedvig Owe

Hedvig.owe@hotmail.com

Bilaga 3 – Intervjumall

- Vad tycker du om att gå i skolan?
- Vilka ämnen tycker du bäst om?
- Vad tycker du om ämnet idrott och hälsa?
- Deltar du på idrottslektionerna, om ja, hur ofta?
- Vad är bäst respektive sämst med ämnet idrott och hälsa?
- Rör du dig mycket på fritiden? Vad gör du då? (förening på egen hand/vilken aktivitet/er.) Hur ofta?
- Kan du berätta lite om vad som känns meningsfullt i ditt deltagande på idrottslektionerna?
 - Att lära sig nya saker i idrott och hälsa. Om ja, vad isåfall? Handlar det om nya rörelser/idrotter eller mera teoretiska saker.
 - Att få kämpa, träna kroppen och bli svettig.
 - Att få umgås med andra – gemenskap.
 - Att få tävla och jämföra sig med andra.
 - Klasstorleken
 - Idrottshallens och omklädningsrummens utformning av renhet.
 - Att få vara med och påverka – elevinflytande.
 - Betyg
 - Lärarens feedback
 - Andra saker.

- Du har nämnt några motiv för att delta på idrottslektionerna. Är det något av dessa som är viktigare än något annat för dig? Går det att rangordna dem?

Tack för din medverkan!