



# **Strategier för motivation**

– en kvalitativ studie om pedagogiska strategier för elevmotivation inom idrott och hälsa

Rozalin Ishak & Izla Akan

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete grundnivå 15:2016

Idrott & Hälsa 120 hp 2014-2016

Handledare: Bengt Larsson

Examinator: Susanne Lundvall

## **Sammanfattning**

### **Syfte och frågeställning**

Syftet med denna studie är att undersöka hur lärare arbetar för att motivera omotiverade elever att delta i undervisningen i idrott och hälsa. Studiens frågeställning är: *hur arbetar lärare med de elever som saknar motivation i undervisningen idrott och hälsa?*

### **Metod**

Studien har en kvalitativ ansats och bygger på fem lärarintervjuer. Intervjuerna utfördes med hjälp av en halvstrukturerad intervjumetod. Insamlade data bearbetades med hjälp av en innehållsanalys och analysbegreppen yttre och inre motivation. Studien utgick från ett bekvämlighetsurval.

### **Resultat**

Resultatet visade att samtliga lärare i undersökningen har strategier för att motivera eleverna att delta i undervisningen i idrott och hälsa. Samtliga lärare menade att teorin och praktiken går hand i hand och stöder varandra i undervisningen. Vidare visade resultatet att samtliga lärare tyckte att det var viktigt att planera lektionerna på ett roligt och lustfyllt sätt. Samtliga lärare menade att relationen till eleverna är av stor betydelse för elevernas lärande och motivation. I intervjuerna framgick att lärarna arbetar aktivt med att skapa en trygg och bekväm miljö för att eleverna ska våga testa sig fram i undervisningen. Resultatet visade att varje lärare talade om att anpassa undervisningen efter varje elev för bästa möjliga chans att nå kunskapskraven.

### **Slutsater**

I denna studie har det visat sig att samtliga lärare arbetar med olika strategier för att motivera eleverna till att delta i undervisningen idrott och hälsa. Samtliga lärare har dock förklarat att individanpassning, iakttagelse, roliga och varierade planeringar är viktiga strategier för att motivera elever. Vidare har undersökningen visat att alla lärare tycker att relationen mellan lärare och elever är viktig samt att en blandning av teori och praktik är betydelsefull för att inkludera alla elever.

# Innehållsförteckning

<b>Sammanfattning</b> .....	<b>2</b>
<b>1. Inledning</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Bakgrund</b> .....	<b>4</b>
2.1 Existerande forskning .....	6
2.3 Teoretiska utgångspunkter .....	9
2.3.1 Vallerands hierarkiska motivationsmodell .....	9
<b>3. Syfte</b> .....	<b>11</b>
3.1 Frågeställning .....	11
<b>4. Metodik och arbetsplan</b> .....	<b>11</b>
4.1 Metod .....	11
4.1.2 Urval .....	11
4.1.3 Datainsamling .....	11
4.1.4 Databearbetning .....	12
4.1.5 Tillförlitlighetsfrågor .....	12
4.1.6 Etiska överväganden .....	13
<b>5. Resultat</b> .....	<b>14</b>
5.1 Strategier .....	14
5.2 Elever som inte deltar .....	17
5.3 Motivation för lärande .....	20
<b>6. Analys och diskussion</b> .....	<b>21</b>
6.1 Slutsatser .....	24
6.2 Metoddiskussion .....	24
<b>7. Litteraturförteckning</b> .....	<b>26</b>
7.1 Elektronisk källförteckning .....	26
<b>8. Litteratursökning</b> .....	<b>28</b>
<b>9. Bilaga 1</b> .....	<b>29</b>

## **1. Inledning**

Enligt Skolverket (2011) ska alla som arbetar inom skolan förhålla sig till olika riktlinjer. En av riktlinjerna är att alla personal inom skolväsendet ska stärka elevernas vilja att lära och elevens tillit till den egna förmågan. Skolan ska sträva efter att vara en levande social gemenskap som ger trygghet och vilja och lust till att lära (2011, s 9).

Annerstedt (2007, s.139) klargör att en lärares uppgift är att ständigt motivera eleverna till lärande. Vidare menar Annerstedt att elever motiveras av aktiviteter och uppgifter som upplevs meningsfulla, roliga och intressanta (Ibid). Annerstedt förklarar att det är viktigt att förstå hur elever lär sig för att kunna motivera dem (Ibid). Författaren menar också att det underlättar att få med alla elever om lärare aktivt arbetar med att förstå teorier kring lärande. Lärare som arbetar med att förstå olika teorier kring lärande kan även utveckla uppgifter som engagerar eleverna i deras eget lärande (Ibid). Skolan arbetar ständigt med att hitta olika metoder för att inkludera alla elever i undervisningen och se till att alla når de mål som finns i kursplanen. Skolverket (2011, s.8) betonar hur viktigt det är att alla elever som går i skolan ska få en likvärdig utbildning.

Forskningen kring motivation i ämnet idrott och hälsa i skolan har fokuserat mycket på hur relationen mellan lärare och elev påverkar viljan till att delta. Däremot har färre studier berört hur lärare arbetar för att nå ut till alla elever och försöka inkludera dem i undervisningen. Avsikten med denna studie är att ta reda på hur lärare arbetar på olika sätt för att motivera omotiverade elever till att delta i undervisningen i idrott och hälsa.

## **2. Bakgrund**

Enligt Nationalencyklopedin (NE) definieras begreppet motivation som olika faktorer som påverkar individen till att forma och rikta beteenden mot önskade mål (2016). Vidare står det i NE att teorier om motivation förklarar varför människan handlar på ett visst sätt. Motivation handlar om att ha ett bestämt mål och att ha ett visst beteende för att kunna uppnå det målet (2016). NE skriver även om att motivation handlar om inre drivkrafter som individen har inom sig och som ger energi åt individens handlingar (Ibid). Vidare står det att det skiljs på primär och sekundär motivation. Den primära motivationen är om biologisk betingad och den sekundära motivationen påverkas av sociala och kulturella omständigheter (Ibid).

Primära motivationsprocesser handlar om behov som måste tillfredsställas för individens fortlevnad. Några exempel på primära behov är hunger, sex och att undvika smärta. Till de grundläggande biologiska behoven räknas även nyfikenhet, makt och självförverkligande. NE förklarar att sekundär motivation grundas på de primära motivationsprocesserna som förändras genom socialisationen. Vidare att tyngdpunkten i den sekundära motivationen handlar om motivation på mål och objekt i omvärlden och inte på inre behov och drivkrafter.(NE, 2016).

Davidsson och Flato förklarar att motivation är en metod (2010, s.12). De menar att genom att arbeta med motivation ges elever en större möjlighet att lyckas både i skolan men även utanför. Vidare skriver Davidsson och Flato att motivation skapar en aktivitet hos eleverna som hålls igång då det finns en mening och ett mål med den. Författarna skriver även att motivation utvecklar elevernas självkänsla, rätten att lyckas och misslyckas samt att förstå andra. De klargör även att motivation har kopplingar mellan studier, verklighet och framtid. Varje individ motiveras på sitt sätt och därför är det betydelsefullt att en lärare fungerar som en hjälpare för att försöka motivera eleven.(Ibid).

När det gäller inre motivation finns drivkraften till handling inom individen. Det handlar om att individen gör något för aktivitetens skull vilket anses intressant eller roligt. När eleven drivs av inre motivation varar kunskapen under en längre tid (Davidsson & Flato, 2010, s.13). Vidare förklaras att inre motivation är motsatsen till yttre motivation. Då en individ drivs av yttre faktorer motiveras hen genom en slags belöning som exempelvis framtida belöningar som pengar, jobb, karriär och studier. Yttre motivation kan även vara kopplingar till belöningar i nuet som exempelvis betyg, uppmuntran eller praktisk nytta. Aktiviteten i denna situation fungerar då som ett medel till att uppnå ett annat mål eller till att få en belöning .(Ibid). Davidsson och Flato förklarar även att en elev som sliter med ett skolämne sällan har som mål att kunna ämnet bättre utan det handlar om att få ett bättre betyg eller ett bra muntligt beröm med en guldstjärna i kanten (Ibid). Författarna skriver att yttre motivation kan vara ett användbart verktyg för att motivera elever som har svårigheter i skolan. Vidare förklaras det dock att läraren bör eftersträva efter att motivera elever genom den inre motivationens drivkraft. En lärares uppgift bör även vara att hålla motivationen levande. Om undervisningen är starkt riktad mot betyg och andra yttre faktorer kan den inre motivationen döljas. Den yttre motivation kan motivera elever dock får elever en mer varaktig kunskap då de drivs av inre motivation.(Ibid).

## 2.1 Existerande forskning

I enlighet med Achievement Theory definieras motivation som ett mönster av föreställningar och känslor kopplat till ansträngning, framgång, fel och återkoppling. Enligt Expectancy-Value Theory är motivation något som påverkas av det föränderliga värdet av en uppgift tillsammans med sannolikheten att nå framgång i och med att uppgiften slutförs. (Thomson & Wery, 2013, s.104).

I allmänhet definieras motivation som individens önskan att delta i inlärningsprocessen; det handlar om de skäl eller de mål som ligger till grund för individens engagemang eller icke-inblandning i akademisk verksamhet (Thomson & Wery, 2013, s.103). Forskningen inom området motivation har utvecklat ett flertal teorier. Det stora flertalet av de teoretiska perspektiven erkänner betydelsen av den personliga övertygelsen, miljön och socialiseringen som viktiga beståndsdelar när de förklarar hur motivation kan förstås. Thomson och Wery menar att lärarens svåraste utmaning är att motivera sina elever till att vilja lära sig. Författarna menar att motivation är en intern process och att många lärare på grund av det anser att det är bortom deras uppgift eller inflytande. Det har dock visat sig att lärare har ett stort inflytande över sina elever vad gäller elevernas engagemang i sitt lärande. (Ibid).

Thomson och Wery (2013, s.103-104) förklarar att motivationsgraden påverkas av flera olika förhållanden som exempelvis förväntningar på elever, känslor som väcks vid misslyckande, framgång och psykiska och fysiska ansträngningar. Motivationsgraden påverkas dessutom av olika problem som eleven stöter på både i och utanför skolan såsom bedömningsätt och återkoppling från läraren. Därtill påverkas motivationen både av individens egen och andras uppfattningar om kompetens, färdigheter och kunskaper och av den egna rädslan för att uppfattas som inkompetent och okunnig. Thomson och Wery beskriver att många elever med låg motivation har erfarenhet av att misslyckas när de försökt och därför upplever att de inte kan lära sig nya kunskaper. De har allt för många gånger hört negativa kommentarer om sina kunskaper eller om sin person vilket kan leda till att de fjärrar sig från skolan helt och hållet. Författarna betonar därför vikten av att stärka elevens självkänsla och självbild. I Thomsons och Werys studie diskuterar författarna konkreta råd med avsikten att skapa bättre möjligheter för elevers lärande. Författarna pekar på betydelsen av lärarens inställning till elevens kapacitet och kunnande eftersom lärarens relation och attityd till eleven påverkar deras inställning till lärande i skolan. Läraren måste kunna kommunicera med eleverna, möta deras ointresse för skolan och ställa höga men realistiska förväntningar på eleverna.

Motivationsgraden kan öka om läraren individanpassar undervisningen, börjar med enkla mål och skapar utmanande uppgifter som de vet att eleverna kan delta i och nå. (Ibid).

Thomson och Wery (2013, s.107) menar att individer som upplever att de lyckats nå ett uppsatt mål blir mer motiverade. Läraren kan exempelvis arbeta för att eleverna ska ta del av sitt lärande och formulera individuella delmål för sig själva. Att arbeta med självvärderingar istället för att jämföra sig med kamrater är också en pedagogisk metod som gör eleverna delaktiga i sin egen utveckling. Studien visar att självvärdering stärker individens ansvarstagande för det egna lärandet medan konkurrensen mellan elever leder till att motivationsgraden minskar. Om eleven ser en koppling mellan skoluppgifter och världen utanför skolan kan elevens inre motivation komma att påverkas på ett positivt sätt. På samma gång betonar författarna vikten av att undervisningen är rolig och att uppgifterna är intressanta och spännande. Eleven måste också uppmärksammas och få beröm när de lyckas uppfylla sitt mål men berömmet måste vara konkret och kopplat till ett visst sammanhang och mål. (Ibid).

I en annan studie undersöker Timy Karlsson Gustavsson och Helena Poddan hur tio lärare i grundskolans senare del arbetar med att nå ut till omotiverade elever i ämnet idrott och hälsa (2008). Samtliga lärare som deltog i undersökningen ser motivation som en utmaning. Lärarna menar att det nästan är omöjligt att motivera elever som redan bestämt sig för att inte delta i undervisningen. Vidare förklarar lärarna att det första steget är att få eleverna att gå till idrottshallen för att byta om. I resultatet framkommer att lärarna lägger fram många möjligheter för att eleverna inte ska uppleva obehag inför undervisningen. Lärarna erbjuder exempelvis ett enskilt omklädningsrum för elever som inte känner sig bekväma med att byta om inför andra. Alternativt erbjuds eleverna att byta om hemma. Flera lärare i studien förklarar att de försöker vistas lite i omklädningsrummet för att se till att mobbning och utstötning inte sker. De flesta lärare menar att relationen mellan lärare och elever är en betydelsefull faktor i arbetet med att motivera eleverna. De förklarar även att föräldrarna kan vara till hjälp när det kommer till att motivera deras barn till att delta i lektionerna i idrott och hälsa. Studien visar att orsakerna bakom utebliven närvaro handlar om att eleverna tycker att det är jobbigt, tråkigt eller för att deras hemförhållanden har en viss syn på idrottsundervisningen. Med en viss syn på idrott från hemmet kan de vara allt ifrån att föräldrar inte vill att tjejer deltar i simning eller att de spelar fotboll tillsammans med killar. Vidare kan det handla om att föräldrarna anser att de andra ämnena i skolan är viktigare än idrottsundervisningen och på så sätt påverkar det elevernas deltagande. Studien visar även att lärarna försöker möta elevernas intressen genom att planera lektionerna utifrån vilka klasser

de ska undervisa. Lärarna menar att de arbetar med att försöka förstå hur olika grupper fungerar genom att titta på vilka som ingår i gruppen för att på så vis kunna planera lektioner som passar för majoriteten. I studien framkommer att flera lärare genomför revideringar beroende på vilket betyg eleverna strävar efter. (Ibid).

Niklas Bergström undersöker hur lärare i idrott och hälsa på grundskolan arbetar för att motivera elever som saknar motivation att delta i undervisningen (2012). Studiens syfte är att ta reda på hur lärare arbetar med relationerna till sina elever. I resultatet framkommer att lärare använder sig av olika strategier och anpassningar för att motivera elever att delta i undervisningen beroende på orsaken bakom varför en elev väljer att inte delta. Studien visar att det enskilda samtalet med eleven betyder mycket i relationsbyggandet eftersom det kan medverka till en relation som kännetecknas av trygghet mellan lärare och elev. I resultatet framkom olika meningar om närkontakten till eleverna. Vissa lärare ansåg att närkontakten var viktig medan andra valde en kontakt på distans.

Sammanfattningsvis visar studien att stöd och stöttning är nyckeln till framgång med elever som inte vill delta i undervisningen liksom vikten av beröm och uppmuntran. Det individuella samtalet mellan lärare och elev kan bidra till att skapa motivation hos eleven om det är ett samtal som bidrar till att eleven vågar öppna sig och berätta om vad det är som får eleven att känna omotivation. Det behöver inte alltid vara brist på motivation som gör att eleverna inte deltar i undervisningen utan det kan också böttna i dålig självkänsla och dåligt självförtroende. I studien berättar lärare om olika arbetssätt beroende på elev och vikten av att gå till botten med vad som får eleven att inte vilja delta.

Martin Hugo försöker förstå samt beskriva elevers och lärares erfarenheter av skola och utveckla kunskap om hur skolan kan motivera när motivation saknas (2011, s.13). Hugo har under tre år följt elever samt lärare på en gymnasieskola där han deltagit i verksamheten genom observation, intervjuer och samtal. Det gemensamma för samtliga elever i denna studie var att de var omotiverade till deltagandet i skolan samt att de tidigare hade misslyckats inom många moment i skolan. Vidare har dessa elever haft dåliga lärarrelationer vilket lett till skolk och upplevelse av utanförskap. (Ibid).

Studien visar att om lärare ska lyckas bör de möta de elever som byggt upp ett stort skolmotstånd. Vägen till att motivera dessa elever menar Hugo är engagemang, se den enskilda individen och förstå elevens tidigare skolgång (2011, s.87). Vidare framgick det i studien att elever efter tre år på gymnasiet fått en bättre självbild och ett starkare



självförtroende då lärare arbetat på detta sätt. Studien har även visat att de elever som deltagit i undersökningen kommer ha möjlighet att påverka deras framtid. En av Hugos slutsatser är att elever måste få uppleva delaktighet. En annan slutsats som Hugo kommit fram till är att en lärares förväntningar påverkar hur det går för eleverna. Hugo poängterar även att en lärare måste tycka om sina elever för att kunna motivera de. I studien förklaras även att den inre kraften är viktigast vilket betyder att nyckeln till lärandet sker i lustfyllda situationer. Hugo menar att en lärare inte kan tvinga en elev med starkt skolmotstånd att komma till skolan utan viljan måste komma från elevens inre drivkraft. Vidare förklaras även att det är betydelsefullt att få med eleverna i undervisningen annars blir det meningslöst. I denna studie förklarar en av lärarna i undersökningen att dialogen mellan lärare och elev är betydelsefull för motivationen. Läraren menar även att det är viktigt att ha tydliga mål och inte för höga krav för att öka eleverna vilja och lust till att lära.(Ibid).

### **2.3 Teoretiska utgångspunkter**

Hassmén, Hassmén och Plate (2003, s.164) beskriver att motivation handlar om de inre eller yttre krafter och att dessa krafter initierar, styr och upprätthåller beteenden. Författarna definierar begreppet *motivation* som en dynamisk process och en interaktion mellan individens egenskaper, färdigheter, upplevelser, förväntningar och egna värderingar av sig själv och av situationen (2003, s.165).

#### **2.3.1 Vallerands hierarkiska motivationsmodell**

Motivation bör betraktas som något flerdimensionellt (Hassmén, Hassmén & Plate 2003, s.168). Vallerands hierarkiska motivationsmodell är uppbyggd av fyra delar. Den första delen innefattar de centrala begreppen *inre motivation*, *yttre motivation* och *amotivation* (brist på motivation). Den andra delen handlar om hur dessa tre motivationsbegrepp existerar på tre olika hierarkiska nivåer inom individen. De hierarkiska nivåerna är *den situationsspecifika*, *den kontextuella* och *den globala*. Författarna förklarar att den tredje delen utgörs av de faktorer som påverkar motivationen på den globala, kontextuella respektive situationsspecifika nivån. Vidare handlar den fjärde delen om vilka konsekvenser motivationen får. Författarna syftar i detta fall på kognitiva, affektiva samt beteendemässiga konsekvenser (Ibid, s.169).

Inre motivation handlar om att utföra något utifrån tillfredställelsen som uppstår i och med utförandet (Hassmén, Hassmén & Plate 2003 s.170). Individer med inre motivation upplever känslor av njutning, glädje och avslappning samt en frånvaro av en negativ anspänning. Detta

leder till att individen lättare kan fokusera på uppgiften (Ibid, s.170). Författarna delar in den inre motivationen i tre olika typer: inre motivation för att lära sig och uppnå kunskap, inre motivation för att uppnå något och inre motivation för att uppleva stimulans. Den första typen handlar om att individen deltar i en aktivitet för att uppleva nöjet av att lära sig, upptäcka och få nya lärdomar. Den andra typen handlar om att individen deltar i en aktivitet för att försöka skapa något nytt och överträffa sig själv. Den tredje typen handlar om att delta i en aktivitet för att uppnå positiva sinnesupplevelser. En individ som exempelvis tränar fotboll för att hen njuter av positiva upplevelser och känslor i sin fotbollsträning tillhör den tredje typen av motivation.(Ibid, s.170-171).

Yttre motivation handlar om att deltagandet grundar sig på de fördelar som kan komma med utförandet (Hassmén, Hassmén & Palte 2003, s.170). En individ som är yttre motiverad kan riskera att känna sig pressad, nervös och okontrollerad. Författarna menar att individer med yttre motivation drivs av sociala eller materiella belöningar. Den yttre motivationen i fyra olika typer: yttre reglering, introjicerad reglering, identifierad reglering och integrerad reglering. Den förstnämnda typen handlar om beteenden som motiveras och justeras av yttre medel som belöningar. En yttre reglering kan handla om att en individ deltar i en fotbollsträning för att få spela match. Den andra delen handlar om att individen deltar i undervisningen för att hen upplever sig pressad att handla på ett speciellt sätt. Individen deltar då för att inte få skuld-känslor. Den tredje delen handlar om att individen deltar i exempelvis en lektion för att hen upplever att lektionen är viktig och inte för att hen tycker om det som undervisas i idrott och hälsa. Den sista delen handlar om att deltagandet är en naturlig och överensstämmande del av individen själv. Detta betyder att individen kan strunta i att gå ut med sina vänner och istället fokusera på att träna riktigt mycket för att klara av att simma 200 meter i idrott och hälsa.(Ibid, s.171).

Hassmén, Hassmén och Platé förklarar att amotivation betraktas som ett flerdimensionellt begrepp. Författarna delar in begreppet amotivation i fyra olika sorter. Den första beskrivs som en brist på kapacitet och förmåga och den andra beskrivs utifrån individens oförmåga att uppnå önskade resultat. Den tredje handlar om att individen tycker att det är för krävande att engagera sig och slutligen relateras den fjärde till känslor av hjälplöshet och brist på kontroll. (Ibid, s.172).

Denna teori nämner tre begrepp inre motivation, yttre motivation och amotivation dock kommer denna studie främst fokusera på begreppen inre motivation och yttre motivation.

### **3. Syfte**

Syftet med denna studie är att undersöka hur lärare arbetar för att motivera omotiverade elever att delta i undervisningen i idrott och hälsa

#### **3.1 Frågeställning**

- Hur arbetar lärare med de elever som saknar motivation i undervisningen idrott och hälsa?

### **4. Metodik och arbetsplan**

Nedan presenteras den valda metoden för studien och de metodologiska överväganden som vi ställts inför i denna studie.

#### **4.1 Metod**

Studien har en kvalitativ ansats och bygger på fem lärarintervjuer då avsikten är att nå fördjupad kunskap om problemområdet. Eftersom studiens syfte är att beskriva hur lärare arbetar med att motivera elever som inte deltar i undervisningen lämpade sig kvalitativa intervjuer (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003). Intervjuerna genomfördes med hjälp av en halvstrukturerad intervjumetod. En sådan intervjumetod innebär att intervjuaren utöver de halvstrukturerade intervjufrågorna även kan ställa följdfrågor. Det centrala vid intervjutillfället är att få användbara svar som besvarar studiens frågeställning.

##### **4.1.2 Urval**

Intervjuerna genomfördes med fem olika lärare från olika grundskolor i Stockholm stad. Studien utgick från ett bekvämlighetsurval. Drygt ett femtiotal skolor kontaktades via mejl samt att vi ringde våra tidigare Idrott-och hälsa- lärare. För att hitta skolor har vi googlat runt på nätet efter olika skolor i Stockholms stad och gått in på respektive skolas webbplats och hittat kontaktuppgifter. Tre av skolorna svarade på mejlet och hänvisade oss till lärare i Idrott och hälsa som ville delta i vår undersökning. De två lärare som vi kontaktade via telefon ställde upp då vi hade varit deras före detta elever.

##### **4.1.3 Datainsamling**

Datainsamlingen skedde genom att en av författarna till studien ställde frågor till intervjupersonen samtidigt som den andra författaren antecknade ner svaren för hand. Innan intervjuerna inleddes presenterade intervjuaren studiens syfte för deltagaren. Två intervjuer

ägde rum i lärarnas lärarrum och tre intervjuer genomfördes i idrottshallen. Miljön under alla intervjutillfällen var lugn och fridfull. Lärarna besvarade frågorna under deras raster och kände därför ingen stress vilket ledde till att intervjufrågorna fick rättvisa och ordentliga svar. Varje intervju tog mellan 40 minuter och 1 timme.

#### **4.1.4 Databearbetning**

Under databearbetningen tematiserades intervjusvaren för att klargöra vilken kunskap som eftersöktes. Forskningens ”vad” och ”varför” besvarades därmed före frågan ”hur”. Det viktiga var att se över de kunskaper som redan fanns sedan tidigare eftersom trovärdigheten är beroende av hållbarheten (Hassmén, Hassmén & Plate 2003, s.42). Efter intervjuerna gjordes en innehållsanalys av det nedskrivna datamaterialet som resulterade i tre olika kategorier i förhållande till studiens problemställning (Boolsen 2007, s.93). Kategorierna är *strategier*, *elever som inte deltar* och *elevs lärande*.

Tanken bakom valet av innehållsanalys var förhoppningen om att få syn på lärarnas upplevelser, uppfattningar och föreställningar om vilka strategier de utgår ifrån i arbetet med att motivera eleverna till att delta i undervisningen, samt vilka faktorer som påverkar eleverna att delta i undervisningen idrott och hälsa. En innehållsanalys görs steg för steg (Boolsen 2007, s. 94). Metoden inleds med att finna en problemformulering som i denna studie representerades av formuleringen *hur lärare arbetar med de elever som väljer att inte delta i undervisningen i idrott och hälsa*. Därefter valdes framträdande och betydelsebärande utsagor ut vilka sedan låg till grund för innehållsanalysen (Boolsen 2007, s. 94). Detta steg görs noggrant eftersom det inte finns någon anledning att inkludera data som studien inte har nytta av. Att ständigt kontrollera och ifrågasätta datainsamlingen under studiens gång underlättar möjligheten att nå goda och korrekta resultat (Hassmén, Hassmén & Plate 2003, s. 43).

#### **4.1.5 Tillförlitlighetsfrågor**

Trovärdigheten i studien stärks då andra studier inom området kommit fram till liknande resultat. Materialet kodades genom ett reliabilitetstest (Boolsen 2007, s.94). Ju större överensstämmelse mellan intervjudeltagarnas koder desto högre reliabilitet har kodningen (Boolsen 2007, s.95). Efter att datainsamlingen tematiserats, kategoriserats, kodats och reducerats förväntas studien få relevanta och användbara svar. Det genomfördes även testintervjuer för att säkerställa att intervjufrågorna är tydliga och förståeliga. Första

testintervjun utfördes genom inspelning och andra testintervjun genom att en av oss ställde intervjufrågorna och den andra antecknade ned svaren skriftligt för hand. Vi valde att använda oss av den sistnämnda arbetsmetoden då vi känner oss bekväma i det arbetssättet eftersom vi arbetat med den metoden förut. Vi tycker även att denna metod får oss som intervjuare att vara mer närvarande och delaktiga under intervjutillfällena eftersom vi blir mer koncentrerade och fokuserade på vad samt hur deltagaren uttrycker sig.

#### **4.1.6 Etiska överväganden**

I en intervjuundersökning som inkluderar människor är det viktigt att hålla sig till etiska och moraliska principer. En intervju fungerar som ett moraliskt företag. Interaktionen mellan intervjuperson och intervjuare påverkar därför den kunskap som uppstår i och med intervjun. Det är viktigt att intervjuaren skapar ett tillitsfullt klimat som får intervjupersonen att känna sig bekväm i situationen, inte minst för att kunna få ta del av den information som efterfrågas. Jacobsen (1993, s.13) menar att en god intervju kännetecknas av att intervjupersonen berättar något unikt som väcker intresse. Skickligt utförda intervjuer hänger ihop och utmärks av att frågorna och svaren ständigt står i centrum. En väl utförd intervju utvecklas under själva intervjun även om den utgår från förbestämda frågor eftersom intervjupersonerna inte har förbestämda svar (Jacobsen 1993, s.13). För intervjuaren ta del av svar som väcker intressanta aspekter och idéer leder det automatiskt till goda intervjuer. En sådan intervju kan leda till att studiens resultat blir intresseväckande och trovärdigt. För att lyckas med intervjuer är det viktigt att intervjuaren ständigt har i åtanke att inte trampa på känsliga punkter som exempelvis att ställa alltför privata frågor som kan få intervjupersonen att känna sig obekväma. Vetenskapsrådets (2002) fyra huvudprinciper informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet är viktiga att ta hänsyn till vid intervjuer. Informationskravet handlar om att intervjuaren tydligt klargör vad meningen med studien är och vilka uppgifter varje undersökningsdeltagare har. Vidare är det viktigt att upplysa att deltagandet är frivilligt och att varje deltagare har rätt att avbryta sin medverkan. Inför en intervjuundersökning ska alltid intervjupersonen informeras om samtycke till att delta i studien (Kvale & Brikman 2014, s.107). Intervjuaren riskerar då inte att påbörja en intervju som kan leda till konflikter och komma att bli tvungen att exkluderas från studien. Vetenskapsrådet (2002) talar också om samtyckeskravet vilket handlar om att varje deltagare har rätt att själva bestämma över sin medverkan. Konfidentialitetskravet handlar om att alla personuppgifter i en undersökning ska förvaras på ett sådant sätt att utomstående inte kan ta del av dem. Nyttjandekravet är den sista huvudprincipen och handlar om att alla insamlade

uppgifter om enskilda personer endast användas för forsknings-ändamål (Vetenskapsrådet 2002).

Vi tillgodosåg Vetenskapsrådets fyra krav genom att informera deltagarna om vår undersökning och förklara vad meningen med studien är. Vi förklarade även att ingen obehörig kan komma åt deltagarnas uppgifter och att de själva kan bestämma över sin medverkan. Det vi även såg till att förtydliga för deltagarna var att alla insamlade uppgifter endast kommer att användas för forskningsändamål.

## 5. Resultat

I detta avsnitt presenteras analysen av intervjuerna i följande tre kategorier: *strategier*, *elever som inte deltar* och *motivation för lärande*. Lärarna i undersökningen nämns som lärare 1, lärare 2, lärare 3, lärare 4 och lärare 5.

### 5.1 Strategier

Resultatet visade att lärarna betonade vikten av att lägga ned tid på att se den enskilda eleven för att finna effektiva strategier. Det fungerar inte att följa planeringen fullständigt utan nyckeln till en framgångsrik undervisning handlar om att iaktta elevgruppen för att få syn på både kunskaper och bristande kunskaper hos eleverna. Först då är det möjligt att finna strategier som kan leda till lärande. En god lärare anpassar sin undervisning för att kunna nå alla elever, enligt lärarna. Lärare 1 uttryckte sig på följande vis:

För mig som lärare är iakttagelsen nyckeln till kunskapsutveckling. Genom att iaktta den enskilda eleven lyckas man upptäcka var det brister i elevens kunskaper. Får man syn på dessa brister ska man bära med sig detta i sina planeringar och planera efter det hädan efter. Det är oerhört betydelsefullt att nå den enskilda eleven eftersom samtliga elever bär på olika kunskaper. Därför tycker jag att iakttagelsen bör vara i fokus för att lyckas genomföra undervisning där alla kan delta och utvecklas vidare inom olika moment.

Lärarna utgick från olika strategier. Lärare 2 beskriver sitt arbete med läroplanen för idrott och hälsa i sin undervisning. Samtidigt betonar läraren vikten av att lära känna sina elever. Först när relationerna är goda arbetar lärare 2 vidare med olika strategier för att nå ut till eleverna: *Jag arbetar utefter målen som finns i läroplanen för ämnet Idrott och hälsa. Jag försöker alltid lära känna mina elever och gör en bedömning av hur jag på bästa sätt kan nå ut till dem. Man kan säga att jag arbetar mycket med att skapa goda relationer till mina elever för att nå ut till dem.*

Intervjuerna visade att förmågan att skapa tydlighet för eleverna innan lektionerna början och under lektionernas gång har hjälpt samtliga lärare med att få eleverna att förstå vad som ska genomföras. Lärarna menade att de själva vinner tid på att vara tydliga eftersom de spenderar mindre tid på att förklara eller reda ut eventuell förvirring eller osäkerhet hos eleverna vid undervisningstillfällena. Lärare 4 poängterade det positiva i att dela ut planeringen för en viss period och vinsten med att förklara de didaktiska frågorna: vad, hur och varför, eftersom det underlättar för eleverna att veta vad som förväntas av dem. Lärare 4 uttrycker: *I min planering gillar jag att besvara de didaktiska frågorna vad, hur, varför och när för att eleverna ska kunna förstå vad det är som ska göras och varför det ska göras.*

Samtliga lärare menade att tydlighet skapar förståelse hos eleverna för vad de förväntas göra men tydlighet leder också till tidsvinster eftersom eleverna får mer tid för utveckling.

Resultatet visade att det är viktigt att arbeta både teoretiskt och praktiskt. Lärare 5 la extra vikt vid att använda sig av lika många praktiska lektioner som teoretiska eftersom en del elever som inte lyckas visa en viss kunskap fysiskt kan lyckas med det teoretiska eller tvärtom.

Lärare 5 berättar: *Jag använder mig av både teorin och praktiken. Jag försöker sträva efter att ha lika många teoretiska och praktiska lektioner då jag tycker det är viktigt att eleverna få ta del av båda sidorna.*

Samtliga lärare menade att teorin och praktiken går hand i hand och stöder varandra. Båda delarna behövs och hjälper dessutom lärarna att förstå att de behöver arbeta på olika sätt för att nå alla elever. Lärarna beskrev att elever lär sig och utvecklas på olika sätt och av den anledningen är det betydelsefullt att hitta strategier som fungerar för alla.

Resultatet visade att samtliga lärare tyckte att det var viktigt att planera lektionerna på ett sätt som är roligt för eleverna. Lärarna förklarade att de försöker skapa roliga lekar för att motivera eleverna att delta i undervisningen. Lärarna uttryckte sig på olika sätt på frågan om hur de arbetar för att skapa en inre motivation hos den enskilda eleven. Lärare 5 beskrev: *Jag förklarar varför det är viktigt att delta men sedan får eleven göra som den vill. Ser jag att eleverna tycker att vissa aktiviteter exempelvis är roligare än andra utnyttjar jag det självklart och ändrar i min planering.* Lärare 3 uttryckte: *För att skapa en inre motivation behöver undervisningen utformas på ett varierande sätt, det måste vara roligt och elevanpassat. Man måste se eleven, vilka förutsättningar eleverna har och planera därefter.*

Lärare 1 förklarade också att det är mycket viktigt att individanpassa lektionerna för att inte motivationen ska dö ut. Läraren tänker alltid på att planera lektionen utifrån vilken klass undervisningen riktar sig till, hur eleverna arbetar enskilt och hur de samarbetar i grupp. Läraren pekade på vilka problem som ofta uppstår i idrottshallen och som kan leda till att motivationen hos eleverna försvinner. Samarbete mellan killar och tjejer i högstadiet kan till exempel leda till att eleverna blir omotiverade och väljer att inte delta. Sådana situationer räddar läraren genom att förklara för eleverna att de ska tävla i lag. Då motiveras eleverna att delta eftersom roligheten sätts i fokus. Lärare beskrev:

Det viktiga är att elevantpassa lärandet med vissa krav och utmaningar. Det ska inte vara för svårt då motivationen kan dö ut. För att skapa inre motivation brukar jag tänka främst: vad har jag för klass? Hur arbetar eleven enskilt och i grupp? Vad upplever de som roligt och hur ska undervisningen se ut anpassat till elevernas förutsättningar? Detta är frågor jag förhåller mig till för att hitta en inre motivation hos eleverna. Ett exempel som öppnade upp ögonen på mig var en klass som drabbades av bacillskräck. Eleverna vägrade arbeta med det motsatta könet och samarbetet brast vid olika tillfällen. Det gäller att hitta dolda nycklar till att lyckas motverka sådana situationer utan att eleverna upplever detta. Men då jag förklarade att det handlar om att plocka flest poäng och vinna hinderbanan sattes tävlingsmomentet plötsligt i fokus. Eleverna ville delta eftersom det var roliga hinder som de skulle klara av. Roligheten sattes i centrum och detta tog över elevernas inre motivation.

Två av lärarna beskriver att de försöker göra lektionerna lärorika och samtidigt lustfyllda.

Lärare 2 uttryckte:

Jag försöker ständigt göra lektionerna lärorika men samtidigt lustfyllda och roliga för att skapa denna inre motivation hos eleverna. Lärare 4 poängterade också följande: För att skapa inre motivation hos eleverna jobbar jag ständigt på att försöka göra roliga lekar på idrottslektionen men samtidigt något man kan lära sig av.

Undersökningen visar att samtliga lärare tror att eleverna oftast motiveras av den inre motivationen. Dock förklarar samtliga lärare att media och andra yttre faktorer också påverkar elevernas deltagande på lektionerna i idrott och hälsa. På frågan om lärarna tror att eleverna motiveras mer av inre eller yttre faktorer svarar lärare 2 på följande sätt: *Tyvärr tror jag att många elever motiveras mer av yttre faktorer. I dagens samhälle med media och allt är det svårt att göra saker för sin egen upplevelse. Mycket handlar om att göra det bara för att få det gjort och inte göra någon annan besviken.*



Lärare 5 besvarar frågan på ett liknande sätt och lägger till att motivationen alltid kommer inifrån och att den yttre motivationen är något som sker omedvetet hos eleverna. Lärare 1 förklarar att motivation styrs av både inre och yttre faktorer, de inre faktorerna kopplar läraren till elevernas intressen för idrott och de yttre faktorerna till gymtrends och till att se tränad ut. Läraren menar att just detta påverkar deltagandet på lektionerna. Lärare 4 tror dock att eleverna motiveras av yttre faktorer i högre grad än inre: *Det händer många gånger att jag kommer in i idrottshallen när klassen redan är därinne och väntar samtidigt som de spelar fotboll eller basket. Jag hör eleverna ofta säga är: yes jag gjorde fler mål än igår". Mycket handlar om att de ska överträffa sig själva hela tiden.*

Under intervjuerna framgår olika svar på frågan om vad lärarna tror sporrar eleverna att delta i lektionerna i idrott och hälsa. Tre lärare kopplar deltagandet till elevernas önskan om att utveckla kunskaper och två av lärarna tror att det mest handlar om att uppnå ett betyg i ämnet. På frågan om läraren tror att deltagandet handlar om målet att lära sig något svarar lärare 3: *Självklart tror jag det, många elever är intresserade av att lära sig och detta motiverar även mig som lärare att ständigt hitta på nya olika aktiviteter för att gynna elevernas utveckling.*

Lärare 2 upplever att elever som idrottar utanför skoltid och deltar i olika idrottsföreningar deltar för att de tycker att det är roligt och inte för att lära sig något nytt eftersom deras inställning är att de redan kan allt. Lärare 2 menar att: *En del elever som inte går på föreningsidrott kan ibland komma och fråga varför vi gör vissa aktiviteter vilket gläder mig eftersom de är här för att lära sig.*

Lärare 4 och lärare 5 menar att majoriteten av eleverna deltar enbart för att nå ett betyg och inte för att utveckla mer kunskaper. Lärare 5 lägger till: *Det beror på vad det är för moment. Ibland blir det ett stopp. Jag tror att det är för att det är kul, en trygghet att vara här. Vi får röra på oss och samtidigt lära oss något. Det är en blandning, dock tror jag att de flesta deltar för betygets skull.*

Sammanfattningsvis menar lärarna att eleverna deltar för att de tycker att vissa moment är roliga och lustfyllda och när lektionerna är varierade eftersom de då får chansen att pröva på nya aktiviteter.

## **5.2 Elever som inte deltar**

I intervjuerna framkom att eleverna inte alltid deltar i undervisningen trots att lärarna funnit fungerande strategier. Lärarna menade att det är problematiskt med elever som väljer att inte

delta eftersom deras mål är att alla deltar, inte minst för möjligheten att göra en bedömning. Deltar inte eleverna saknar lärarna underlag för att bedöma eleven. Lärarna berättade att de arbetar på olika sätt för att få eleverna att delta även om de inte deltar fysiskt. Fyra av de fem lärarna som deltog i undersökningen beskrev att de förberedde uppgifter som anpassades efter elever som inte deltog i lektionen fysiskt såsom skriftliga rapporter kring lektionsupplägg och lektionsinnehåll. Lärarna beskrev också att eleverna erbjöds en annan form av aktivitet som exempelvis promenader. De menade att eleverna kan visa sitt deltagande genom skriftliga inlämningar trots att de inte deltar fysiskt under lektionen. Under intervjuerna framkom att en av lärarna inte arbetade på detta sätt. Lärare 3 menade att det tyvärr inte finns någon tid att ständigt jaga elever som inte vill delta utan de får lov att ta konsekvenserna om de uteblir från lektionerna:

Tråkigt nog finns det ett betyg för de elever som inte deltar i undervisningen. Jag behöver underlag till att kunna bedöma eleven och om jag inte ser någon prestation på något sätt måste ett betyg sättas för det. Som lärare finns det inte den tiden till att springa runt i korridorerna för att leta rätt på elever som väljer att inte delta eftersom lektionerna är igång och som lärare behöver man vara på plats för de elever som verkligen vill lära sig.

Under intervjuerna framkom att samtliga lärare anser att media påverkar och stressar upp eleverna. Eleverna tänker mycket på hur de vill forma sina kroppar och de frågar ofta lärarna vilka aktiviteter som resulterar i exempelvis stora biceps eller i en platt mage. Lärarna nämner att elever till viss del drivs av sociala eller materiella belöningar. De anser att elevernas inre motivation är starkare än den yttre eftersom de anser att motivation är något som kommer inifrån.

Samtliga lärare beskriver att det kan uppstå press och stress under idrottslektionerna. På frågan om de tror att elever som inte deltar upplever just press och/eller stress svarar lärare 2: *Ja, det upplever jag. Jag kan känna en viss osäkerhet hos många elever som väljer att sätta sig på bänken och titta på.*

Tre av de fem lärarna i studien pekar på bristande kapacitet och förmåga bakom att vissa elever väljer att inte delta på idrottslektionerna. Lärare 2 beskriver: *Ja, jag känner att de elever som inte deltar känner att de inte har förmågan eller kapaciteten att utföra vissa aktiviteter.* Lärare 1 menar: *Ja, det tror jag definitivt, när brist på kapacitet finns kan eleven bli rädd för att misslyckas vilket medför att eleven inte vill delta för att hen känner sig omotiverad plötsligt.*

Lärare 5 menar till skillnad mot ovanstående att det handlar om elevens bristande intresse. Skulle eleven vara intresserad av idrott skulle eleven delta, uttrycker läraren.

Tre av de fem lärarna i undersökningen anser att de elever som deltar i undervisningen i idrott och hälsa gör det för att uppnå något och överträffa sig själva. Lärare 2 menar:

Jag tror faktiskt att de flesta eleverna deltar för att uppnå något och överträffa sig själva, ja, många elever i de olika klasserna vill börja spela på elitnivå i olika sporter och brukar använda idrottslektionen till att överträffa sig själva och till exempel försöka göra så många mål som möjligt i basket.

Lärare 4 har en liknande åsikt: *Det tror jag absolut, särskilt de elever som idrottar på fritiden. Mycket handlar om tävling mot andra men framförallt mot sig själv också.* Lärare 1 menar dock att det beror på vad lektionen handlar om: *Det beror på vad det är vi gör på idrotten, är det fotboll eller basket så vill de flesta vara med för att överträffa sig själva, ja.* Lärare 5 har en annan åsikt och menar: *Nej, eller vissa kanske ja. De elever som går på föreningsidrotter har träningar på fritiden och är ofta trötta och presterar inte mer än de andra eleverna tycker jag.*

I intervjuerna framkommer att fyra av de fem lärarna upplever att de elever som inte deltar i undervisningen känner sig oförmögna eller hjälplösa under vissa moment i idrottslektionerna. En del elever upplever exempelvis att de saknar förmågan att kontrollera en boll när gruppen ska spela fotboll eller brännboll. Lärare 2 berättar: *Många elever kan känna sig hjälplösa när de till exempel inte gynnar resten av gruppen med till exempel passningar eller mål. Eleverna känner att de lika gärna inte behöver vara med då de upplever att de ändå inte är till någon nytta.* Lärare 5 är ensam om att beskriva att eleverna upplever sig trygga med att berätta för läraren om hur de känner inför idrottslektionerna och läraren har inte upplevt att eleverna känt sig hjälplösa under lektionerna.

Sammanfattningsvis beskriver lärarna att orsakerna bakom att elever väljer att inte delta kan handla om olika saker beroende på vilken elev det handlar om. Lärarna var dock överens om att utebliven närvaro ofta handlar om att eleverna uttrycker att de inte orkar delta eller att de har glömt sina idrottskläder och ombyte. I intervjuerna beskriver lärare 1 och lärare 2 att orsaken kan ligga i att eleven känner sig nervös, stressad och orolig för att göra fel eller att eleven är utanför gruppgemenskapen. Elever som upplever att de är utfrysta vägrar att delta på idrotten för att inte bli uttittade. Samma lärare beskriver att vissa elever inte känner sig

bekväma under vissa aktiviteter eller att de upplever prestationsångest. Lärare 3 och lärare 4 pekar dock på elevernas ointresse för ämnet eller för fysisk aktivitet bakom valet att inte delta.

### **5.3 Motivation för lärande**

Intervjuerna visade att samtliga lärare lägger stor vikt vid progressionen för att eleverna ska kunna utveckla sitt lärande. De menade att utveckling sker i små steg och att det är en viktig del i elevernas lärande. I studien framkommer att lärarna arbetar på skilda sätt för att utveckla sina elever. Lärare 4 poängterade att återkopplingen till eleverna är oerhört viktigt eftersom de utvecklas när de får en återkommande feedback kring sådant eleven utfört på ett bra sätt och vad eleven kan tänka på inför nästa lektionstillfälle. Lärare 4 förklarade:

För att ett lärande och en lärandeutveckling ska ske tror jag att det centrala är att eleverna förstår vad undervisningen går ut på och vad det är som förväntas av dem. Sedan tror jag att det är jätteviktigt med återkoppling, feedback och bedömning för att kunna följa elevernas lärandeutveckling.

Lärare 3 menade att nyckeln till kunskapsutveckling är att variera det egna arbetssättet eftersom variation väcker intresse. Att låta eleverna göra samma aktiviteter från lektion till lektion skapar omotivation och stoppar upp lärandet, menade läraren. Progression och variation var central för lärarens arbetssätt. Läraren pekade också på vikten att testa elevernas kunskaper för att få syn på att de utvecklades genom att låta eleverna använda kunskapen i olika miljöer och sammanhang.

Samtliga lärare menade att relationen till eleverna är av stor betydelse. En god relation kan leda till lärande eftersom goda relationer skapar förutsättningar för bra samtal med eleverna om deras lärande. Lärarna berättade att de kan få syn på var det brister hos den enskilda eleven i samtal om relationen är god. I intervjuerna framkommer att lärarna arbetar aktivt med att skapa en trygg och bekväm miljö för att eleverna ska våga testa sig fram i undervisningen. Lärare 1 menade att relationen mellan lärare och elev också kan påverka elevens deltagande. Läraren berättade:

Relationen är enorm viktig eftersom att skapa en trygghet och bekvämlighet mellan varandra skapar viljan att våga test och pröva sig fram. Att tala om vad som eleven gjorde bra och bör tänka på inför nästa gång leder till elev utveckling och därför måste man som lärare bygga upp en trygg relation mellan elev och lärare.

Lärarna menade att banden mellan lärare och elev hjälper läraren att lära känna sina elever och därigenom anpassa undervisningen efter varje elev för bästa möjliga chans att nå kunskapskraven. Poängen med undervisningen är ju att eleverna ska utveckla nya kunskaper och växa i sitt lärande men målet är också att de ska nå kunskapskraven. Lärare 1 menade:

Självklart är poängen att alla elever ska nå målen men i olika situationer sker det att en del elever brister vid olika moment och inte når kunskapskraven. Om en elev inte når kunskapskraven försöker jag hitta lösningar. Det kan vara att sätta upp olika stationer under lektionens gång då eleven får en till chans att nå kunskapskraven. Jag har inte förbestämda chanser som till exempel att en elev endast har 2-3 gånger på sig att visa att han/hon klarar av det, utan eleven får visa flera gånger tills kunskapskravet uppnås..

Varje lärare berättar om elever som inte når målen och att de då måste finna lösningar för dessa elever genom att erbjuda dem exempelvis extrauppgifter, omprov eller andra lösningar.

## **6. Analys och diskussion**

Studiens resultat visar att samtliga lärare i undersökningen har strategier för att motivera eleverna att delta i undervisningen i idrott och hälsa. Motivation måste dock förstås som en dynamisk process som påverkas av samspelet mellan en individs egenskaper, upplevelser, förväntningar, färdigheter och värderingar både av individen själv och av situationen Hassmén, Hassmén och Platé (2003, s.165). Här nedan diskuteras hur lärare i denna studie gör för att motivera eleverna att delta i undervisningen i idrott och hälsa.

Lärarna berättade om vikten av att elevanpassa undervisningen och att iaktta och observera varje enskild elev för att få syn på vilka kunskaper som behöver utvecklas. Anpassningen ska också handla om att möta elevernas intressen vilket ligger i linje med det Karlsson och Poddan (2008) tar upp i sin studie. Även i Hugos forskning har det visat sig att individanpassning och bemötande är viktigt för att motivera elever till att delta i undervisningen (2011, s.87).

I intervjuerna framkommer att lärarna arbetar aktivt för att försöka skapa goda relationer till eleverna eftersom de anser att det är en förutsättning för att motivera eleverna till lärande och deltagande. Detta överensstämmer med Karlssons och Poddans (2008) studie som pekar på den goda relationen som en framgångsfaktor när det gäller att motivera eleverna till att delta och utvecklas. I Hugos forskning har det också visat sig att de elever som inte är motiverade

oftast har haft dåliga lärarrelationer (2011, s.12). Både i Thomsons och Werys (2013) studie och i Karlssons och Poddans (2008) studie nämns att en av lärarens svåraste utmaningar är att motivera elever som inte vill delta i skolan. Thomson och Wery (2013, s.106) menar att lärarens förmåga att möta ointresserade elever och kommunicera med dem genom att ställa höga men realistiska förväntningar på dem kan leda till en ökad motivation. Enligt författarna bör lärarna börja med enkla mål som lärarna vet att eleverna kan nå för att öka elevernas motivationsgrad. Thomson och Wery (2013, s.106) beskriver också att lärare måste tro på elevernas kapacitet och kunskap och stärka elevernas självkänsla och självbild.

Samtliga lärare betonar tydlighet i undervisningen som för att skapa begriplighet och förståelse. En tydlig undervisning skapar trygghet och innebär samtidigt en tidsvinst eftersom mindre tid går till att reda ut missförstånd. Detta kan kopplas till Hassmén, Hassmén och Plate (2003, s.170) som refererar till Vallerands hierarkiska motivationsmodell och talar om den inre motivationens betydelse för förmågan att kunna fokusera på uppgifter. Individer som upplever frånvaro av en negativ anspänning har bättre förutsättningar att kunna fokusera vilket en tydlig undervisning skulle kunna bidra till. Enligt lärarnas erfarenheter i denna studie kan motivationen hos eleverna öka om de förstår vad det är som ska göras, hur och varför det ska göras. Det handlar helt enkelt om att läraren ska ha svar på de didaktiska frågorna: vad, hur, varför och när.

I denna studie berättar lärarna att ett sätt kan vara att kombinera både teoretiska och praktiska uppgifter. De elever som inte vill delta i de praktiska momenten får möjlighet att visa kunskaper skriftligt. Dessutom menar lärarna att lektionerna ska vara roliga och varierade som en användbar strategi att få med sig eleverna. Elever som tycker att det är lustfyllt med idrott och hälsa vill delta i undervisningen vilket kan anknytas till Hassmén, Hassmén och Platé (2003, s. 170-171) som talar om den inre motivationen och dess betydelse för individens vilja att utföra något för själva nöjets och tillfredsställelsens skull. Författarna förklarar att individer som upplever känslor av glädje och njutning och deltar för att få nya kunskaper drivs av en inre motivation. Detta kan även anknytas till Hugos forskning som poängterar att den inre kraften är viktigast och menar att nyckeln till lärandet sker i lustfyllda situationer (2011, s.107).

Lärarna i denna undersökning menar att många yttre faktorer får eleverna att vilja delta i undervisningen. Samtliga lärare upplever exempelvis att många elever är med på idrottslektionen för att de tänker på hur de vill forma sina kroppar. I detta fall handlar det om

en yttre motivation som driver eleverna enligt Hassmén, Hassmén och Platé (2003, s.170) eftersom de deltar för att uppnå fördelar som exempelvis sociala eller materiella saker som kan uppstå i och med deltagandet. Men samtidigt kan individer som drivs av en yttre motivation riskera att uppleva negativ press eller stress och därmed uppleva sig oförmögna att vilja utföra något. Lärarna i denna studie påpekar att många elever kan känna press, stress och osäkerhet under idrottslektionerna vilket leder till att de väljer att inte delta.

Hassmén, Hassmén och Plate (2003, s.172) förklarar att individer som känner sig omotiverade kan uppleva att de inte håller måttet eller att de känner av en bristande kapacitet och förmåga i olika situationer. Författarna talar om amotivation i samband med bristande motivation. Tre av fem lärare i studien anser att otillräcklighet och brist på kapacitet och förmåga ligger bakom att elever väljer att inte delta. Lärarna menar att eleverna är rädda för att misslyckas och därför inte vill delta vilket i sin tur leder till omotivation. Hassmén, Hassmén och Platé förklarar att amotivation är relaterad till känslor av hjälplöshet och brist på kontroll. En av lärarna i undersökningen förklarar dock att deltagande inte handlar om förmåga eller kapacitet utan om elevens intresse vilket kan relateras till Hassmén, Hassmén och Platé som menar att den enskilde individen är central för motivationen. Elever med ett personligt engagemang för idrott har sannolikt en högre grad av motivation än elever utan intresse för idrott.

I denna studie anser vi att det är viktigt att varje lärare hittar sina egna strategier och anpassar dessa utifrån de elever som de undervisar. Vidare menar vi att nyckeln till en bra undervisning inte alltid är att följa lektionsplaneringen till punkt och pricka utan att det handlar om att vara flexibel och kunna variera undervisningen. Det är även betydelsefullt att iaktta och se den enskilda eleven då eleven alltid ska vara i centrum för att uppnå strategier som kan inkludera alla elever. Detta är även något som Karlsson och Poddan (2008) tar upp i sin studie. Vi upplever att tydlighet och en god relation mellan lärare och elev är betydelsefull för elevens motivation. Detta kan kopplas till Hassmén, Hassmén och Platé som förklarar att tydlighet skapar en trygghetsatmosfär som leder till tidsvinst då eleverna är medvetna om vad som ska genomföras (2003). Vi menar att de didaktiska frågorna kan vara till stor nytta för elevernas motivation då dessa frågor skapar en större begriplighet, förståelse och meningsfullhet i undervisningen.

Resultatet i denna undersökning har visat att många lärare lägger vikt på att skapa roliga och varierade lektioner för att inkludera alla elever i undervisningen. Hassmén, Hassmén och Platé (2003, s.170-171) menar att elever som drivs av en inre motivation vill delta för att de tycker

att det är roligt och lustfullt. Studiens resultat visar att det är viktigt att varje lärare strävar efter att nå den inre motivationen hos varje individ för att skapa ett livslångt lärande och vilja till att lära. Vidare förklarar lärarna att de är medvetna om att yttre faktorer spelar stor roll för elevers motivation i dagens samhälle. Dock är det viktigt att ständigt förklara för eleverna att det som syns på TV och i allmän media inte alltid går att lita på då det ofta finns andra syften med marknadsföringen.

Thomson och Wery (2013, s.106) poängterar vikten med delmål för att öka elevernas motivationsgrad. I denna studie har det också visat sig att det är betydelsefullt för elevernas motivation att känna att de uppnår målen stegvis.

## **6.1 Slutsatser**

Denna studies analys och tolkning har förhållit sig till Vallerands hierarkiska motivationsmodell och visat att samtliga lärare arbetar med olika strategier, med elevernas inre och yttre motivation för att motivera eleverna till att delta i undervisningen idrott och hälsa. Dock har samtliga lärare förklarat att individanpassning, iakttagelse, roliga och varierade planeringar är viktiga strategier för att motivera elever. Vidare har undersökningen visat att alla lärare tycker att relationen mellan lärare och elever är viktig samt att en blandning av teori och praktik är betydelsefull för att inkludera alla elever. Elever som drivs av en inre motivation vill delta för att de tycker att det är roligt och lustfullt. Lärarna förklarar att de är medvetna om att de yttre faktorerna påverkar elevernas motivation i dagens samhälle. Vidare visade resultatet att lärarna arbetar med både inre och yttre motivation för att motivera eleverna men främst inre motivation.

## **6.2 Metoddiskussion**

Den kvalitativa metoden som använts i föreliggande studie har varit passande eftersom syftet var att nå djupare förståelse för hur lärare arbetar med omotiverade elever. Svårigheten med denna metod är att det blir mycket information och material som ska bearbetas och sorteras. En annan svårighet är att intervjuaren vid vissa tillfällen kan hamna utanför frågeställningen. Intervjuer handlar även om att träna för att bli bekväm i att ställa frågor och därför gjordes två pilotintervjuer för att öka tillförlitligheten. Det vi skulle kunna göra för att öka trovärdigheten i undersökningen är att utöver intervjuerna iaktta och observera varje



lärares arbetsätt i klassrummet. Något annat vi skulle kunna göra är att spela in intervjuerna dock valde vi att inte göra det eftersom att vi tidigare arbetat med att en av oss skriver ned svaren för hand samtidigt som den andra ställer frågorna. Detta arbetsätt upplever vi som en effektiv metod samt att vi känner oss mer delaktiga och mer koncentrerade på själva intervjun. Vi får bättre kontakt med intervjupersonen då vi tar vara på intervjutillfället och lyssnar noga då vi är medvetna om att vi inte har något inspelat att luta oss mot. Svaren antecknades ned precis så som intervjupersonen uttrycker sig och därför blir det i slutändan samma resultat som vid inspelning och transkribering av intervjuer. Det negativa med att inte spela in är att om de skriftliga anteckningarna förloras finns det inget material att bearbeta och analysera. Något annat som kan vara negativt med att inte transkribera är att det inte finns någon inspelning som stödjer resultatet.

## 7. Litteraturförteckning

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

Davidsson, Lina & Flato, David W. (2010). *Motivera mera: möjligheternas pedagogik: [övningar för att stärka motivation, självkänsla och framtidstro hos högstadie- och gymnasieungdomar]*. 1. uppl. Malmö: Epago.

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

Hugo, Martin (2011). *Från motstånd till framgång: att motivera när ingen motivation finns*. 1. uppl. Stockholm: Liber.

Jenner, H. (2004). *Motivation och motivationsarbete: i skola och behandling*. Stockholm: Liber.

Krag Jacobsen, Jan (1993). *Intervju: konsten att lyssna och fråga*. Lund: Studentlitteratur.

Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 3. [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur.

Watt Boolsen, Merete (2007). *Kvalitativa analyser: [forskningsprocess, människa, samhälle]*. 1. uppl. Malmö: Gleerup.

### 7.1 Elektronisk källförteckning

Bergström, Niklas (2012). *Vad gör lärare för att bygga relationer till elever och motivera elever till delaktighet i idrott och hälsa?* Högskolan i Gävle.

<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:682638/FULLTEXT01.pdf> [2016-05-02].

*Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning [Elektronisk resurs]*. (2002). Stockholm: Vetenskapsrådet. <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> [2015-05-23].

Jessica Wery & Margareta Maria Thomson (2013). *Motivational strategies to enhance effective learning in teaching struggling students*.

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1467-9604.12027/pdf> [2016-04-28].

Nationalencyklopedin (2016). [www.ne.se](http://www.ne.se) [2016-05-20].

Sara Svensson (2016). *Relation som motivator*. <http://nu.diva-portal.org/smash/get/diva2:903264/FULLTEXT01.pdf>[2016-04-28].

Skolverket (2011). [http://www.Skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/grundskoleutbildning/grundskola/laroplan#anchor\\_1](http://www.Skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/grundskoleutbildning/grundskola/laroplan#anchor_1)[2016-04-20].

Timy Karlsson Gustavsson och Helena Poddan (2008). *Hur engageras omotiverade elever?* <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:238531/FULLTEXT01.pdf> [2016-04-20].

## 8. Litteratursökning

### Syfte och frågeställningar:

Syftet med denna studie är att undersöka hur lärare arbetar för att motivera omotiverade elever att delta i undervisningen i idrott och hälsa. Frågeställningen i studien är följande: *hur arbetar lärare med de elever som saknar motivation i undervisningen idrott och hälsa?*

### Vilka sökord har du använt?

*Motivation, lärarstrategier, elev motivation, pupils motivation, inre motivation, motivation i drott och hälsa, motivation i skolan*

### Var har du sökt?

*GIH:s bibliotekskatalog, Linnéuniversitetets bibliotekskatalog, Södertörns högskola bibliotekskatalog, libris och google.se*

### Sökningar som gav relevant resultat

*GIH: Motivation*

*GIH: Strategier för motivation*

*Google: Relevant tidigare forskning*

*NE: Definition av begreppet motivation*

### Kommentarer

*Vi hittade mycket material via google och bibliotekskataloger*

## 9. Bilaga 1

1. Påverkar omotiverade elever lärarens lektionsplanering? På vilket sätt?
2. Hur arbetar du för att nå ut till samtliga elever?
3. Hur bemödar du elever som väljer att inte delta?
4. Hur tänker du om elevernas lärande utveckling?
5. När de kunskapskraven? Om inte, vad gör du som lärare åt saken?
6. Vad tror du är orsakerna till att de väljer att inte delta?
7. Hur gör du för att skapa en inre motivation hos den enskilda individen?
8. Tror du att eleverna motiveras mer av inre eller yttre faktorer?
9. Upplever du att eleverna deltar på dina lektioner för att lära sig och nå kunskap?
10. Tror du att eleverna som deltar gör det bara för att uppnå något och överträffa sig själva?
11. Känner du att de elever som deltar gör det för nöjesskull och för att uppnå positiva sinnesupplevelser?
12. Upplever du att de elever som oftast väljer att inte delta känner sig pressade eller nervösa de gånger de deltar?
13. Känner du att det är på grund av brist på kapacitet och förmåga som eleverna väljer att inte delta? (följdfråga): Vilka strategier använder du dig av för att motverka detta?
14. Upplever du att eleverna inte deltar på grund av att de inte kommer nå deras önskade resultat i idrott och hälsa?
15. De elever som väljer att inte delta kanske känner sig hjälplösa och okontrollerade under idrottslektionerna. Är det något du märkt av?
16. Har relationen mellan elev och lärare någon påverkan på elevernas deltagande och utveckling?