



Hur idrottslärare konstruerar begreppet motivation

En kvalitativ intervjustudie med idrottslärare

Erik Linbro & Fred Midbeck

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete avancerad nivå 119:2022

Ämneslärarprogrammet 2018-2023

Handledare: Jesper Karlsson

Examinator: Pia Lundquist Wannberg

Sammanfattning

Syftet med studien var att undersöka begreppet motivation ur ett lärarperspektiv och dess betydelse för ämnet idrott och hälsa. För att svara på syftet användes frågeställningarna *Hur konstruerar idrottslärare begreppet motivation?* Och *Hur speglar idrottslärarens syn på motivation deras arbete i praktiken?*

Studien genomfördes med ett socialkonstruktivistiskt teoretiskt ramverk tillsammans med en tematisk analys. Studien är av kvalitativ form med hermeneutisk ansats där semistrukturerade intervjuer har genomförts och tematisk analys applicerats. Sex lärare som undervisar i ämnet idrott och hälsa har valts ut ur ett bekvämlighetsurval och intervjuats. Resultatet visar att idrottslärarna konstruerar begreppet motivation som en drivkraft för att utföra en aktivitet. I praktiken är konstruerandet av begreppet motivation påtagligt, då idrottslärarna tar hänsyn till elevers motivation i undervisning och försöker påverka elevernas motivation i sin planering och med sitt ledarskap. Den viktigaste faktorn för att kunna påverka elevernas motivation ansågs vara relationen till eleverna.

Slutsatsen vi fått fram av detta arbete är att idrottsläraryrket är komplext och att begreppet motivation inte har en specifik definition, utan att det är ett brett, mångtydigt begrepp.

Däremot så fanns en gemensam nämnare för att beskriva begreppet motivation både hos de intervjuade idrottslärarna och den tidigare forskningen, nämligen begreppet "drivkraft".

Ytterligare en slutsats vi kunnat dra från resultatet i studien är att samtliga respondenter anser sig utifrån deras konstruktion av begreppet motivation, kunna påverka elevernas motivation.

Med hjälp av en strukturerad planering, att eleverna inkluderas och kan påverka sin utbildning samt att lärarna anpassar sitt ledarskap kan elevernas motivation höjas. Men att dessa delar lätt kan fallera, om det inte finns en god lärare - elevrelation.

Nyckelord: Idrottslärare, motivation, drivkraft, social konstruktion.



How PE-teachers construct the concept of motivation

A qualitative interview study with pe-teachers

Erik Linbro & Fred Midbeck

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT AND HEALTH SCIENCES

Master Degree Project 119:2022

Teacher Education Program 2018-2023

Supervisor: Jesper Karlsson

Examiner: Pia Lundquist Wannberg

Abstract

The purpose of the study was to investigate the concept of motivation from a teacher's perspective and its importance for the subject of sports and health. To answer the purpose, the following questions were asked: *How does physical education teachers construct the concept of motivation? And How does the physical education teacher's view of motivation reflect their work in practice?*

The study was conducted using a social constructivist theoretical framework together with a qualitative form of a hermeneutic approach where semi-structured interviews have been conducted and thematic analysis applied. Six teachers who teach the subject of physical education and health have been selected from a convenience sample and interviewed. The result shows that the physical education teachers construct the concept of motivation as a driving force to perform an activity. In practice, the construction of the concept of motivation is tangible, as the physical education teachers take students' motivation into account in teaching and try to influence the students' motivation in their planning and with their leadership. The most important factor to be able to influence the students' motivation was considered to be the relationship with the students.

The conclusion we have reached from this work is that the sports teaching profession is complex and that the concept of motivation does not have a specific definition, but that it is a broad, ambiguous concept. On the other hand, there was a common denominator to describe the concept of motivation both with the interviewed physical education teachers and the previous research, namely the concept of "driving force". Another conclusion we were able to draw from the results of the study is that all respondents consider themselves, based on their construction of the concept of motivation, to be able to influence the students' motivation. With the help of a structured planning, that the students are included and can influence their education, and that the teachers adapt their leadership, the students' motivation can be increased. But that these parts can easily fail, if there is not a good teacher - student relationship.

Keywords: Physical education teacher, motivation, driving force, social construction.

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
2. Syfte och frågeställningar	3
2.1. Frågeställningar.....	3
3. Tidigare forskning.....	3
3.1. Inre och yttre motivation.....	3
3.2. Lärarens betydelse för elevernas livslånga lärande.....	4
3.3. Läroplan till praktik	5
3.4. Social motivation	6
3.5. Initierande motivation och bibehållande motivation.....	6
4. Teori.....	7
4.1. Socialkonstruktivismen.....	7
5. Metod.....	8
5.1. Forskningsdesign	8
5.2. Urval	9
5.3. Datainsamlingsmetod.....	9
5.4. Analysmetod	9
5.5. Tillförlitlighetsfrågor	10
5.6. Etiska övervägande	11
6. Resultat	11
6.1. Hur konstruerar lärare begreppet motivation?	11
6.1.1. Motivationsbegreppet.....	11
6.1.2. Motiverade elever	12
6.1.3. Omotiverade elever.....	13
6.2. Hur speglar lärarens syn på motivation deras arbete i praktiken?.....	14
6.2.1. Planering	14
6.2.2. Ledarskap.....	16
6.2.3. Relation.....	18
6.2.4. Positiva faktorer för motivation	19
6.2.5. Negativa faktorer för motivation.....	21
7. Diskussion.....	23
7.1. Resultatdiskussion.....	23
7.1.1. Hur konstruerar lärare begreppet motivation?	23
7.1.2. Hur speglar lärarens syn på motivation deras arbete i praktiken?.....	24
7.2. Metoddiskussion	28
7.3. Slutsats	29
7.4. Vidare forskning	30
8. Käll- och litteraturförteckning	32
Bilaga 1	35
Bilaga 2	37
Bilaga 3.....	38
Bilaga 4.....	39

1. Inledning

Ett av de stora problemen människan har idag inte bara i Sverige utan även globalt sett, är att vi rör på oss alldeles för lite (WHO, 2020). Människans fysiska aktivitet har minskat samtidigt som stillasittandet har ökat (Statens folkhälsoinstitut, 2009; WHO, 2020; Folkhälsomyndigheten 2020). En studie som talar för att detta även är ett globalt problem är undersökningen som Wu et al. (2015) gjorde om att ungdomar i Kina spenderar alldeles för mycket tid bakom skärmen och därmed rör på sig för lite. Undersökningen visade att många barn och ungdomar sover dåligt, känner stress, ångest och visar symptom på en sämre psykisk hälsa över lag. Förr i tiden så hade vi en mer aktiv vardag där det dagliga arbetet bestod till stor del av rörelse. Barnen i skolan var mer aktiva på skoltid, på rasterna och rörde på sig även mer på fritiden (Ericsson & Karlsson, 2012; WHO, 2020). I vardagen sitter många människor ner och arbetar, rör sig inte speciellt mycket varken under arbetstiden eller på fritiden. Dagens ungdomar spenderar mycket tid stillasittande i skolan och på rasterna prioriteras telefonen, när de sedan kommer hem efter skolan så spelar många ungdomar datorspel (Wu et al. 2015).

Den stillasittande vardagen kan skapa en mängd olika hälsoproblem såsom psykiska och fysiska för individen enligt Ekblom Bak (2013). Fysisk aktivitet är en viktig del i människans vardag och människan bör vara fysiskt aktiv varje dag. Fysisk aktivitet kan ha många förtjänster för ens välmående, till exempel kan fysisk aktivitet motverka psykiska och fysiska besvär och bidra till bättre sömn, självförtroende och koncentrationsnivå (Folkhälsomyndigheten, 2020).

Idrottsläraren har genom styrdokumentet för grundskolan fått stort ansvar för elevers intresse för fysisk aktivitet. Skolverket (2022) menar att människans motivation till ett livslångt aktivt liv formas redan i ungdomsåren. Faskunger & Sjöblom (2017) menar i sin rapport att föreningsidrotten tillför den mängd fysisk aktivitet som ungdomar dagligen behöver. Studien talar även för att ungdomar som varit aktiva i föreningsidrotten i större utsträckning är aktiva även i vuxen ålder. Idrottslärarna får således en större betydelse för ungdomarna som inte är aktiva inom föreningsidrotten.

I och med Skolverket (2022) samt Faskunger & Sjöbloms texter (2017) finner forskarna ett problem. Ett problem där eleverna som inte är aktiva inom föreningsidrotten eventuellt inte får den stimulering som krävs för att finna motivation till ett livslångt intresse för fysisk

aktivitet. I syftestexten för ämnet idrott och hälsa står det att eleverna ska ges förutsättningar att utveckla goda levnadsvanor i syfte att kunna påverka sin hälsa och att undervisningen ska bidra till ett livslångt intresse för fysisk aktivitet (Skolverket, 2022).

Peter Gärdenfors talar mycket om vikten av motivation och lärande i sin bok "Lusten att förstå" (2010). Gärdenfors beskriver att det bästa lärandet är något som uppnås när vi ser meningsfulla sammanhang vilket ger oss en inre motivation. Han pratar även om den yttre motivationen som är något som kommer utifrån till exempel i form av belöningar för en prestation. Enligt Gärdenfors är den yttre motivationen kortvarig och kan innebära att individen lär sig något tillfälligt för att till exempel klara ett prov. Men om motivationen kommer inifrån så är det något som varar i längden, något som individen lär sig för att man verkligen vill besitta kunskapen. Den kunskapen kommer individen att bibehålla och vilja utveckla i stället för att bara nöja sig med ett betyg eller dylikt (Gärdenfors, 2010).

Motivation är ett begrepp som används i skolvärlden när det talas om viljan att genomföra arbete eller aktivt deltagande under lektioner. Motivation som begrepp är mångtydigt och definieras på flera olika sätt och motivationen hos en människa kan påverkas av flera olika faktorer. En av de vanligaste definitionerna av motivation är inre och yttre motivation som beskrivs i texten ovan. Men vad är egentligen motivation och hur förstås det av lärare som försöker motivera elever till fysisk aktivitet? Kan detta se olika ut beroende på hur en individ konstruerar begreppet? Socialkonstruktivismen är en teori som används i syfte att skapa förståelse om världen genom sociala samspel. I detta fall kan ett socialkonstruktivistiskt teoretiskt ramverk användas för att ta reda på hur motivation som begrepp kan konstrueras utifrån sociala sammanhang. Därefter kan konstruktionen användas och jämföras med hur det påverkar praktiken på en plats där motivation har en central roll (Burr, 1995).

2. Syfte och frågeställningar

Med en kvalitativ intervjustudie kan en djupare förståelse för motivationsbegreppet skapas genom en dialog där kunskap formas och tolkas med ett socialkonstruktivistiskt teoretiskt ramverk tillsammans med tematisk analys. Därav syftet att använda en intervjumetod för att få ett lärarperspektiv på begreppet motivation och dess betydelse inom ämnet idrottshälsa.

Syftet med studien är att undersöka begreppet motivation ur ett lärarperspektiv och dess betydelse för ämnet idrott och hälsa.

2.1. Frågeställningar

- Hur konstruerar lärare begreppet motivation?
- Hur speglar lärarens syn på motivation deras arbete i praktiken?

3. Tidigare forskning

Denna studie har till avsikt att vara en del av det kvalitativa forskningsfältet med socialkonstruktivistisk utgångspunkt *för hur motivation konstrueras och definieras av idrottslärare samt hur det speglar sig i praktiken*. Forskningen inom det psykologiska fältet rörande motivation består mestadels av studier med kvantitativ inriktning och naturvetenskaplig utgångspunkt därav identifierades en kunskapslucka. Dessa studier utgår från färdiga teorier men det är få som undersöker hur lärare faktiskt konstruerar begreppet själva i sina praktiker.

Den tidigare forskningen relaterar till idrottslärarens roll att dels motivera elever till livslångt intresse för fysisk aktivitet, dels för att hindra stillasittande. Denna tidigare forskning är således inriktad på hur motivation har konstruerats. Däribland ingår inre och yttre motivation, idrottslärares betydelse för livslångt lärande, läroplan till praktik, social motivation och initierande motivation samt bibehållande motivation.

3.1. Inre och yttre motivation

Tidigare forskning använder sig framför allt av en teoretisk ram som kretsar kring inre och yttre motivation. Inre motivation definieras i forskningen som de inre drivkrafter en individ använder sig av för att genomföra en aktivitet av egen vilja, där glädjen att utföra aktiviteten och kunskapen som utvinns ur en aktivitet kommer inifrån utan yttre påverkande faktorer. Den yttre motivationen beskrivs som en kontrast till den inre, där de inre drivkrafterna som

en individ har, inte är aktiva, utan motivationen kommer från yttre påverkande faktorer. I skolmiljön kan det handla om ett betyg eller disciplinära åtgärder som yttre motivation, i dessa fall utför en individ något utifrån belöningar eller straff och det beskrivs ofta som en kortvarig typ av motivation som bara varar tillfälligt (Vallerand 2012).

Jaakkola et al. (2012) longitudinella studie fann att både inre och yttre motivation i skolan kan leda till fysisk aktivitet senare i livet, varav den inre motivationen anses som den starkaste motivationsfaktorn av de två. Studien visar att lärare har möjligheten att påverka elevernas inre motivation och upplevda kompetens genom att skapa ett klimat där elevernas ansträngning, framsteg och lärande i uppgiftsorienterade lektionsinnehåll är i fokus. En ökad känsla av kompetens och inre motivation visade sig ha effekter på elevernas fysiska aktivitet senare i livet. Leo et al. (2020) studie menar att läraren kan, genom att stärka elevernas kompetens, autonomi och tillhörighet, öka elevernas engagemang på idrottslektionerna. Likt Jaakkola et al. (2012) studie visar sig inre motivation mer effektiv än yttre motivation. Leo et al. (2020) studie visar att yttre motivation inte ökar elevernas engagemang i idrott och hälsa men att de kan öka intentionerna att vara fysiskt aktiv.

3.2. Lärarens betydelse för elevernas livslånga lärande

Idrottsläraren har stor betydelse för elevers motivation till fysisk aktivitet och kan påverka motivationen på olika sätt. Koka (2013) undersöker effekten av det upplevda stödet från lärare och elever på idrottslektioner kopplat till autonom motivation. Studien visar att ett högt upplevt stöd från lärare hade positiv effekt på elevernas kompetens och motivation till autonomi på idrottslektionen, medan känslan av tillhörighet hade störst effekt av upplevt stöd från kompisar.

I Bagøien et al. (2010) studie stärks sambandet mellan elevernas känsla av en lärare som är autonomi-supportande och motivation till fysisk aktivitet. Studien visar att elevernas upplevda kompetens det vill säga; elever som känner sig duktiga och viktiga och får delta i aktiviteter där de känner sig duktiga, hade stark koppling till fysisk aktivitet i skolan, på fritiden och för fortsatt välmående. Haerens et al (2010) stödjer det autonomi-supportande ledarskapet, där studiens resultat stödjer upplevd autonomi i idrottsämnet och visar att elever med hög autonomi-motivationsprofil hade en aktiv livsstil utanför skolan och senare även i skolgången. Resultaten från studierna stärker lärarens betydelse för elevernas livslånga lärande.

Scales et al. (2019) talar om hur motivation påverkas genom elevernas relation till läraren och vilken typ av socioekonomisk bakgrund eleverna har, det vill säga var eleverna kommer ifrån och hur de har det ekonomiskt ställt. Scales et al. (2019) menar att elever som har föräldrar med högre utbildning eller ett yrke med högre inkomst och har det bättre ställt hemma, ofta har en högre motivation i skolan över lag. När det kommer till relationen mellan lärare och elev så menar Scales et al. (2019) att elever som känner ett stort förtroende till sin lärare ofta ser upp till denne och därmed vill prestera bättre i det ämnet. Studien visar att inre motivation är viktig och kan påverkas av en engagerad lärare med god relation till eleverna. Eleverna menar att en lärare som engagerar sig, lägger ner tid på varje elev och skapar bättre relation mellan lärare och elev, anses viktigt för eleverna.

En lärare som ger eleverna inflytande på sin utbildning har visat sig vara en lärare som kan skapa högre nivåer av lärande. I Gunvor Selbergs avhandling (1999), visar resultatet att ju mer inflytande en elev har, desto högre kvalitet och aktivare lärande visar eleverna, vilket gav en djupare och bredare kunskap hos eleverna.

3.3. Läroplan till praktik

Haerens et al. (2010) studie menar att skolan till stor del misslyckas att uppnå kunskap och intresse för livslång fysisk aktivitet och menar att skolan bör undersöka kursplanen och lärmiljön för att stimulera lärandet och intresset för ett fortsatt aktivt liv. Fairclough & Stratton (2002) menar att en stor del av innehållet i idrottslektionerna i secondary school (gymnasieskolan) inte bidrar till att uppnå målet med livslångt intresse för fysisk aktivitet. Fairclough & Stratton (2002) menar att skolan bör premiera mer "lifetime activities". Med lifetime activities menas aktiviteter som har störst transfer till det framtida livet och definieras som enkla, i den bemärkelsen att det ska krävas max två personer att genomföra. Haerens et al. (2010) håller inte helt med, då de menar att Fairclough & Stratton missar läraren och lärmiljöns betydelse för det fortsatta intresset.

Bennie et al (2017) studie visar på att olika lektionsmetoder har olika resultat på motivationen hos eleverna. Studien visar att en metodik som bygger på att förklara relevansen med aktiviteterna och att aktiviteterna har betydelse för eleverna utanför skolan, har störst betydelse för elevernas motivation i ämnet. De andra metoderna, "providing choice" och "complete free choice", visade sig inte höja motivationen som den första "explaining relevance" (Bennie et al, 2017).

3.4. Social motivation

Allen (2003) skriver i sin studie om den sociala kontexten av motivation och vad det kan innebära, både i positiva och negativa former. Syftet med studien var att undersöka motivation till att delta i ungdomsidrott ur ett socialt perspektiv. I studien framkommer tre primära teman av social motivation som delas in i vänskap, social uppskattning och status samt press från föräldrar. Ur det sociala perspektivet som Allen (2003) undersökte motivation så verkade de flesta individer hitta sin motivation i främst i möjligheten att hitta nya vänner, träffa sina vänner och skapa starka relationer med de andra i laget. En annan del som var viktig för individen är det sociala bemötandet. Däribland ingick även en känsla av en högre social status som fanns hos de som tränade och spelade. Det sista temat var av en mer negativ form där den sociala motivationen kom ifrån en press från föräldrar som aktivt försöker få individerna att delta på träningar och att deltagandet främst skedde för att uppfylla deras föräldrars vilja (Allen, 2003).

3.5 Initierande motivation och bibehållande motivation

Han & Yin (2016) skriver i sin artikel om lärarmotivation och hur motivation är ett av de mest efterforskade ämnena inom psykologi och utbildning. Han & Yin (2016) ser motivation som en energi, eller en drivkraft, som får människan till att utföra en aktivitet. De beskriver också att motivation är otroligt komplext och att trots all forskning som gjorts, finns det ingen konsensus över vad motivation egentligen är eller hur de ska förstås. Vidare så lyfter de upp Williams & Burdens (1997) forskning som delat upp motivation i två olika aspekter. Den första aspekten är initierande motivation, drivet, och anledningen till att göra något samt att bestämma sig för att göra något. Den andra aspekten är bibehållande motivation som innebär den drivkraft som individen har för att fortsätta med något den påbörjat.

4. Teori

I detta avsnitt beskrivs socialkonstruktivismen och hur socialkonstruktivismen fungerar som det teoretiska ramverket för studien.

I den tidigare forskningen belyses motivationsbegreppet som komplext och Han & Yin (2016) menar att det finns många olika förklaringar till vad motivation är, hur de ska förstås och därmed hur de ska användas i praktiken. För att uppnå studiens syfte att undersöka begreppet motivation ur ett lärarperspektiv och dess betydelse för ämnet idrott och hälsa, används socialkonstruktivismen som teoretiskt ramverk.

4.1. Socialkonstruktivismen

Socialkonstruktivismen menar att människan skapar världen i samspel med varandra (Nationalencyklopedin, 2022). Burr (1995) talar i sin bok om socialkonstruktivism och hur den kan användas praktiskt i tolkning av begrepp och hur kunskap skapas. I denna teori finns det inte en bestämd definition av vad socialkonstruktivism innebär men Burr (1995) skriver, att det finns fyra antaganden att utgå ifrån vilka är viktiga att ha en förståelse för när teorin används. (1) Använd ett kritiskt förhållningssätt till det som betraktas och sägs vara en självklar kunskap. (2) Kunskap är präglad av både historiska och kulturella perspektiv. (3) Det existerar ett samband mellan sociala processer och hur kunskap tas fram och definieras. (4) I kunskap och social verk finns ett samband.

I denna studie lämpar sig socialkonstruktivismen som en ontologisk utgångspunkt och ett teoretiskt ramverk. Studien ämnar undersöka hur begreppet motivation konstrueras av idrottslärare där socialkonstruktivismen kommer genomsyra studien. Socialkonstruktivismen utgår ifrån att kunskap är en social konstruktion och att det är viktigt att idrottslärarna själva formulerar och konstruerar begreppet för att skapa en förståelse kring innebörden av motivation hos respektive individ (Burr, 1995). En viktig del som Burr (1995), vilket studien kommer ta hänsyn till och ha ett kritiskt förhållningssätt till är att kunskap är något som uppkommer i kommunikativa processer, vilket också genomsyrar hela studien från grund till slut, då den är av kvalitativ form där intervjuer genomförs för att finna kunskap. Tanken att kunskap skapas i form av socialt samspel och ständigt föränderlig gör det viktigt med ett kritiskt förhållningssätt som forskare (Bryman, 2011).

5. Metod

I denna del av studien redogörs tillvägagångssättet för att uppnå studiens syfte. I denna del presenteras forskningsdesign, urval, datainsamlingsmetod, analysmetod, tillförlitlighetsfrågor och etiska förhållningssätt.

5.1. Forskningsdesign

För att uppnå syftet att undersöka begreppet motivation ur ett lärarperspektiv och dess betydelse för ämnet idrott och hälsa, har en kvalitativ semistrukturerad intervjumetod tillämpats. Den kvalitativa forskningsmetoden lämpar sig för studier som intresserar sig för sociala sammanhang och fenomen där till exempel mänskliga beteenden är i fokus. Studier av kvalitativ karaktär är i mångt och mycket bestående av tolkningsmetoder, såsom intervjustudier likt denna studie, där forskaren är en del av kunskapsbildningen. Därmed är det av intresse i kvalitativa studier att ha ett kritiskt förhållningssätt till den egna tolkningen och den egna rollen roll i kunskapsbildningen (Patel & Davidsson, 2019).

Studien förhåller sig till en fenomenologisk hermeneutisk ansats för att uppnå studiens syfte. Den fenomenologiska hermeneutiska ansatsen baserar sig på att skapa en förståelse för idrottslärares egna perspektiv, verklighet och de sociala fenomen som de innebär att vara lärare (Kvale & Brinkmann, 2009).

Fenomenologins förtjänster innebär att skapa förståelse för motivation som fenomen ur perspektivet som idrottslärare och de erfarenheter som idrottslärares upplever. Generellt i kvalitativa studier används fenomenologin för att förstå sociala fenomen utifrån individens eget perspektiv och förstå den beskrivna världen individen upplever utifrån antaganden att det individen uppfattar är den relevanta verkligheten (Kvale & Brinkmann, 2009).

Hermeneutiken är en tolkningslära och används för att studera och tolka mänskligt beteende och mänsklig existens. I hermeneutiken har språket stor betydelse och anses vara ett tillvägagångssätt för att ge oss kunskap om det mänskliga. I denna studie lämpar sig den fenomenologiska hermeneutiska ansatsen väl, eftersom vi vill skapa en förståelse för hur de intervjuade idrottslärares konstruerar och arbetar med begreppet motivation (Patel & Davidsson, 2019).

5.2. Urval

Urvalet i denna studie har grundats ur syftet där fokuset ligger på idrottslärare. Ett bekvämlighetsurval har använts, främst för att det skall vara genomförbart, baserat på att forskarna haft en begränsad tid på sig för att utföra arbetet, samt att inga ekonomiska resurser funnits för att möjliggöra ett bredare urval. Bekvämlighetsurvalet gjordes genom att skolor i närliggande kommuner kontaktats. Detta har slutligen lett till att sex idrottslärare kontaktats varav alla deltog i studien (Johansson & Svedner, 2010).

5.3. Datainsamlingsmetod

Denna kvalitativa studie har genomförts med hjälp av semistrukturerade intervjuer. Den semistrukturerade intervjumetoden lämpar sig väl för att uppnå syftet med studien, eftersom det är i det trygga samtalet med respondenterna, som perspektiv, tankar och arbetssätt kan utvecklas för kunskapsbildning. Semistrukturerade intervjuer tillåter följdfrågor som kan användas för att gå in på djupet i intressanta inlägg från respondenterna (Patel & Davidsson, 2019). Intervjuguiden har skapats utifrån begrepp kopplat till socialkonstruktivismen och motivationsbegreppet för att möjliggöra att syfte och frågeställningar kan besvaras.

Fem av intervjuerna genomfördes på Zoom och en via fysiskt möte. För en ökad validitet i datainsamlingen har intervjuernas spelats in för att hjälpa transkriberingen. För att säkerställa att båda forskarna upplevt och tolkat inspelningarna så likt som möjligt har tre av transkriberingarna gjorts av en forskare och tre av den andra. Därefter har forskarna lyssnat på intervjuerna med den andres transkribering för att säkerställa att den är så omfattande som möjligt.

5.4. Analysmetod

Studien använder sig av tematisk analys som är en beprövad metod inom det kvalitativa forskningsfältet. Den tematiska analysen passar sig väl till denna studie där forskarna vill identifiera mönster. Därefter analyseras den transkriberade empirin för att hitta teman. Dessa teman används sedan för att skapa en djupare förståelse av innehållet och för att hitta likheter och skillnader i insamlade data (Braun & Clarke, 2006).

Efter att vi läst igenom det transkriberade materialet flertalet gånger, startade vi den tematiska analysen genom att plocka ut meningsbärande enheter från den transkriberade texten. Utifrån meningsbärande enheter har sedan kondenserade meningsenheter skapats. Från de

kondenserade meningsenheterna har vi gjort en tolkning av vad vi anser att respondenternas huvudsakliga budskap är med den meningen. Därefter har underliggande teman skapats utifrån vår gjorda tolkning. Detta har slutligen lett till skapandet av de teman som vi använt för att presentera resultatet.

Därefter har vi utifrån frågeställningarna i studien sorterat in varje tema där det ansetts passa. Efter detta steg har vi återigen gått igenom all transkriberad, data och sorterat in dem under respektive tema, till exempel temat *Relation*. När varje respondents data är sorterad i respektive tema, har vi jämfört likheter och skillnader och plockat ut den mest relevanta data samt data som stuckit ut från mängden. Utifrån analyserad data har vi sedan skrivit ut resultatet som sedan diskuterats.

I analysen och tolkningen av empirin kommer även den hermeneutiska spiralen att användas för att skapa en djupare förståelse i forskarnas tolkning. Den hermeneutiska spiralen används som ett sätt att tolka en text, skapa en ny förståelse, för att sedan skapa en ny text utifrån denna förståelse och tolka den igen. Denna metod används för att skapa en helhet och säkerställa att inga misstag görs genom att tolka en text endast en gång (Patel & Davidsson, 2019).

5.5. Tillförlitlighetsfrågor

I en kvalitativ studie är det viktigt för validiteten att studiens datainsamling skapar underlag för en trovärdig analys. En stark teoretisk grund kan stärka validiteten. Studiens datainsamling är begränsad till intervjuer, vilket ger en smalare helhetsbild än vad två datainsamlingsmetoder skulle ge. Antalet intervjuer är kopplat till studiens syfte och ger en god grund för analysen (Patel & Davidsson, 2019).

I transkriberingsprocessen finns en medvetenhet om den påverkan vi som forskare kan ha på underlaget. Eftersom underlaget utgörs av talspråk och skriftspråk, där de båda skiljer sig åt och där den som transkriberar har ett ansvar för att formatera texten som det sades. Vi är medvetna om svårigheten, eftersom risken att ett fenomen som beskrivs genom talspråk kan genom skriftspråk få en annan klarhet och på så sätt bli missvisande. Vi är medvetna om innebörden av det och har noga reflekterat över hanteringen av information för att studien ska ha en god validitet. En fördel med att vi är två som gör studien är att vi kan stödja varandra i intervjusituationerna och i hanteringen av information så att transkriberingen liknar intervjun (Patel & Davidsson, 2019).

5.6. Etiska övervägande

I denna studie kommer vi att följa Vetenskapsrådets (2017) aspekter om informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Innan intervjuerna har vi hört av oss till ett par olika skolor för att komma i kontakt med deras idrottslärare för att säkerställa att de kunde och ville delta i vår studie. Därefter har vi mejlat ut ett missivbrev (bilaga 3) och en samtyckesblankett (bilaga 4) med all information de behövde veta om vår studie samt hur deras personuppgifter och materialet som samlas in kommer att behandlas.

6. Resultat

Syftet med studien är att undersöka begreppet motivation ur ett lärarperspektiv och dess betydelse för ämnet idrott och hälsa. Resultatet presenteras utefter frågeställningarna; *Hur konstruerar lärare begreppet motivation?* och *Hur speglar lärarens syn på motivation deras arbete i praktiken?*

Respondenterna har fått pseudonymer och kommer att citeras i texten som; “Adam”, “Berit”, “Charlie”, “Denise”, “Evert” och “Fanny”.

6.1. Hur konstruerar lärare begreppet motivation?

Här redovisas resultatet från den analyserade transkriberade empirin som insamlats under intervjuerna gällande frågeställning nummer ett: de teman som berörs här är:

Motivationsbegreppet, motiverade elever samt omotiverade elever.

6.1.1. Motivationsbegreppet

I konstruerandet av begreppet motivation ansågs motivation generellt som ett svårt och mångfacetterat begrepp med en viktig och betydande roll i idrottsläraryrket. När respondenterna konstruerade sin definition av begreppet fann vi begreppet drivkraft som en gemensam nämnare. Motivation beskrevs som en drivkraft som får människan att vilja utföra en aktivitet; det är något som kan leda oss både framåt och bakåt. Idrottslärares definition liknar en allmängiltig beskrivning som bland annat återfinns hos Han & Yin (2016). Även de konstruerar motivation som drivkraft.

Av de sex respondenterna i studien, kopplade två av respondenterna begreppet drivkraft specifikt till inre och yttre motivation. Adam beskriver inre och yttre motivation:

...till exempel om vi kan ta en idrottare som ska springa ett maraton, då kanske hen strävar efter att ta sig i mål, aa okej, varför strävar hen att ta sig i mål, då kanske de handlar om en prispeng, då pratar vi om yttre motivation de kanske om handlar om att den här vill förverkliga någon dröm som hen har haft hela sitt liv, då pratar vi i stället om den inre motivationen (Adam).

I en skolmiljö kan förklaringen av inre och yttre motivation kopplas till att den yttre motivationen är betyget som eleverna vill ha och den inre motivationen, den egna viljan att idrotta och vilja utvecklas. Till begreppet inre och yttremotivation lägger Berit till begreppet plikten: görandet för görandets skull, vilket beskrivs som en faktor som kan föra en bakåt. När Berit konstruerar begreppet motivation så beskriver hen att det i vissa fall är något som kan ha en negativ effekt, att en individ väntar på att den inre motivationen ska skapa drivet att genomföra något, i stället för att leta efter nycklar som leder till motivation. Dessa nycklar beskriver hen att det handlar om att skapa en tillit till sin förmåga, där individen skapar motivation genom en positiv självkänsla att den klarar av något (Berit).

6.1.2. Motiverade elever

I konstruerandet av begreppet motivation framkom att den motiverade eleven anses, av samtliga respondenter, vara en elev som är aktivt deltagande på lektionerna, är självständiga och ofta synliggörs genom fysiska egenskaper. Berit och Denise talar specifikt om att motiverade elever är självgående och att lektionerna flyter på automatiskt när det kommer till just dessa elever, "... då är det ju som ett självspelande piano på något sätt" (Denise). Adam och Berit menar på att det även finns olika typer av motiverade elever och att det kan finnas tydliga fall som är mer åt det negativa hållet, när en elev framstår endast vara motiverad av den yttre typen av motivation. Den yttre motivation är något kortvarigt som oftast inte håller i längden (Vallerand, 2012). Adam och Berit talar även om att dessa elever som drivs av en yttre motivation endast deltar och söker bekräftelse hos läraren för att visa upp sig och hjälper till under lektionerna för att öka sitt betyg.

Berit utmanade den "klassiska bilden" av en motiverad elev som något som kan vara falskt och att det finns de elever som befinner sig i bakgrunden av lektionen som egentligen är de mest motiverade. Hen beskriver det så här:

Den som frågar och visar sig framåt behöver ju en yttre bekräftelse för att veta att hen är på rätt väg, medan "Olivia" som står tyst i hörnet och faktiskt inte har så bra självbild att hon vågar fråga, hon står ju faktiskt bara och nöter, och ibland till och med glöms bort av lärare. Då är det väl förfan hon som är mest motiverad. Så det beror på hur man ser det (Berit).

När Charlie, Evert och Fanny konstruerar begreppet motiverad elev, så anser de att den även har ett gott uppförande under lektionerna. Detta visar sig via att eleven är hjälpsam både mot lärare och klasskompisar, samt att den visar hänsyn och har en positiv inställning vilket ofta kan spridas vidare till övriga i klassen.

6.1.3. Omotiverade elever

Respondenterna konstruerade den omotiverade eleven utefter elevens beteende. En omotiverad elev var inte förberedd inför lektion, hade uttråkat kroppsspråk och störde på lektionerna. Väl på lektionen beskrivs den omotiverade eleven som en elev med uttråkat kroppsspråk, stör och eller deltar inte på lektionen: "Medan en elev som kanske inte har så mycket motivation kanske står med armarna i kors och sparkar i gruset om man är utomhus" (Adam).

Flera respondenter beskriver den omotiverade eleven som störande; att hen är inställd på att störa och bortse från syftet med lektionen. Charlie och Fanny konstruerar den omotiverade eleven som ouppmärksam på instruktionerna, saknar ombyte och ofta kommenterar att lektionsinnehållet är tråkigt, oavsett vad det är som ska göras. Av respondenternas konstruerande av den omotiverade eleven beskriver två av respondenterna anledningar för eleverna att vara omotiverade. Berit menar att det finns tusen olika anledningar till att en elev kan vara omotiverad medan Denise menar att:

...det kan vara flera olika anledningar till det. Kan ju vara dels att det är en elev som har svårigheter utmaningar i allmänheten i skolan och har det svajigt med närvaro och sociala biten. Kanske så han är en del elever som kommer lite präglad av föräldrarna som kanske har jättedålig erfarenhet av idrottsundervisningen när de var unga och sen är det en del elever som ja men dom har inte någon anknytning till någon form av träning utanför skolan (Denise).

De många bakomliggande orsakerna till en omotiverad elev skapar en stor utmaning för läraren. Denise beskrivning vittnar om att eleven kommer till idrottslektionen med ett bagage, ett exempel är det som Allen (2003) beskriver som social press från föräldrar. Föräldrarnas erfarenheter av idrott och förväntningar på sitt barn, eleven, påverkar elevens motivation. Om eleven är där i motivation av, till exempel, att skaffa sig ett bra betyg eller av intresse att lära sig, Berit uttryckte sig så här om denna del:

Och yttre faktorer som andra lärares syn på idrotten, eller föräldrarnas syn. Framförallt när föräldrarna har skapat elever som är otroligt resultatorienterade. Då blir man mindre motiverad för idrotten tycker jag. Och med det menar jag att man har svårt att se den här kunskapsdelen vi

har i idrotten och har jättesvårt att förlika sig med för “för att jag är ju bra på basket så jag ska ju ha A i idrott”. Det dödar ju liksom kärleken till idrotten för eleverna också liksom (Berit).

Sammanfattningsvis menar respondenterna att begreppet motivation är komplext och svårkonstruerat. Generellt beskrivs motivation som en drivkraft som får en individ att genomföra en aktivitet. Den motiverade eleven beskrivs som en individ med aktivt deltagande som oftast är självgående, men att en elev som endast är motiverad av yttre faktorer kan ge negativa resultat. Medan den omotiverade eleven beskrivs som ett irritationsmoment, där eleven är inställd på att störa och inte göra något på lektionstid, om den ens dyker upp. Den kommer även ofta utan ombyte och anser att undervisningen är tråkig. Hur respondenterna tar sig an utmaningen med begreppet motivation, motiverade och omotiverade elever i sin planering och undervisning framkommer nedan.

6.2. Hur speglar lärarens syn på motivation deras arbete i praktiken?

Här redovisas resultatet från den analyserade transkriberade empirin som insamlats under intervjuerna gällande frågeställning nummer två: *planering, ledarskap, relation, positiva faktorer för motivation samt negativa faktorer för motivation.*

6.2.1. Planering

När respondenterna konstruerar begreppet motivation och hur det påverkar deras arbete i praktiken framgick att ur planeringssyn så beskrevs; elevinflytande i planeringsstadiet, nivåanpassningarna under lektionen och “Känsla av Sammanhang” (KASAM) som viktiga.

Alla respondenter beskrev någon gång under intervjun vikten av att låta elevernas röster höras och att de inkluderas i och kan påverka sin utbildning. Berit och Denise menar att elevinflytande har stor påverkan på elevernas motivation, något som Selberg (1999) presenterade i sin avhandling. När elevinflytande togs upp var det ofta i samband med planeringen: “Men jag tror på att jobba, liksom med elevmedverkan och elevpåverkan och låta dem äga sin utveckling, det tror jag är nyckel grejen i motivation” (Berit).

Berit och Denise beskrev att de, i början av terminen, lyfter de upp sin grovplanering i klasserna. Vid detta tillfälle låter de eleverna komma med sina åsikter och synpunkter för att från start känna att de är delaktiga i sin utbildning och att detta ofta ger en positiv inverkan på elevernas motivation. Denise beskrev det såhär:

I början av varje termin så då bollar jag lite idéer med dem och säger så här, "jag hade tänkt mig grovplanering ungefär så här, är det någonting ni tycker saknas är något ni vill ha in", alltså lite och sådär det är ett ganska snyggt sätt att tillämpa elevdemokrati tycker jag att de får vara med inom mening och påverkar lite hur undervisningen ska se ut och det brukar ge ett positivt utfall, men ingen större skillnad egentligen (Denise).

Adam, Berit och Fanny beskrev att de i planeringsstadiet inte gör några förändringar i upplägget utifrån enskilda individers motivation. Istället görs anpassningar utifrån hela klassens motivation, vilket enligt deras konstruktion av begreppet innebär hur klassens drivkraft vanligtvis ser ut. Det kan handla om vilken energi klassen som helhet kommer med till lektionen och hur självgående de är, eller hur mycket stöd de kan behöva och att läraren därefter gör anpassningar i planeringen. I samband med detta berättar Adam om att en faktor till att det bedrivs på detta sätt, är bristen på tid som lärare. Adam uttryckte att hen ibland: "...önskar att man kunde dela på sig, så att man kan vara två personer, så en person kunde köra med de här icke motiverade och köra efter deras premisser och hur de kanske vill ha det" (Adam).

Utifrån hur Fanny konstruerar begreppet motivation menar hen det går att öka elevernas motivation till fysisk aktivitet genom att planera nivåanpassade övningar och skapa möjligheter för varje elev att delta utifrån elevernas individuella förmåga. Att nivåanpassa, menar hen, är ett enkelt sätt att påverka elevernas motivation genom att eleverna känner att de klarar av innehållet och att utmaningen är anpassad efter elevernas förmåga. Detta är en del av vad Fanny beskriver om att planera med målet att skapa känsla av sammanhang hos eleverna. Fanny menar att planeringen ska uppfylla de tre teman inom KASAM, vilket är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Begripligheten innebär att eleverna ska förstå vad det är de ska göra under lektionen. Hanterbarheten handlar om att eleverna ska kunna genomföra aktiviteten och meningsfullheten innebär att eleverna förstår varför de ska göra det, vad de "tjänar" på att genomföra lektionen.

I Denises konstruerande av begreppet motivation är planeringen viktig, men att vara anpassningsbar som lärare desto viktigare. Denise menar att det finns många oförutsägbara situationer som kan uppstå under lektionerna, och att elevernas motivation lätt kan sänkas. Om till exempel lektionen blir stillastående och man som lärare inte kan agera direkt. Hen uttrycker sig så här:

Man ska inte vara naiv och tro att man bara kan följa sin planering till punkt och pricka utan du måste ju också vara en, alltså inkännande människa och kanske möta eleven på alla möjliga olika sätt...

... då minns jag mina första perioder där jag var helt ny, då var jag så här sönderplanerad ned till minsta minutangivelse vad alla saker skulle ta och så där, men sen insåg jag att yrket det består ju mycket av att man ska kunna vara flexibel eller att anpassa sig liksom, både ha en plan B och plan C och kunna improvisera lite, skjuta från höften (Denise).

Citatet från Denise visar på att idrottslärares planering inte är svaret på allt, utan att lärare även behöver ett situationsanpassat ledarskap.

6.2.2. Ledarskap

I respondenternas konstruerande av begreppet motivation och hur det speglar deras arbetssätt, hade ledarskap en central roll för att lyckas motivera eleverna. Adam uttryckte att hen anpassar ledarstilen beroende på vad klassen har för motivation, om den är mer självgående eller behöver tydliga direktiv. Adam uttrycker sig såhär:

De är ganska självgående, det går att lägga över lite bollar på dem, går att använda mer peerteaching och discovery learning, typ den varianten medan i den andra klassen är det nästan till hundra procent direct teaching som jag måste använda, de är inte självgående (Adam).

Gruppen speglar ledarskapet och ledarskapet gruppen, det går åt båda håll. Men att det, oavsett grupp, är viktigt att ha en medryckande ledarstil som fångar upp eleverna.

Adam, Berit och Denise använder både de inre och yttre faktorer för motivation i samtal med sina elever för att de ska delta. För att påverka elevernas inre motivation förklaras syftet för eleverna så att eleverna kan inse vinsten av att genomföra lektionen och varför denna kunskap kan vara bra att besitta. De talar även om att det är viktigt att förklara för eleverna att tiden de lägger ner på att lära sig, kan ge det resultatet de strävar efter, så att de ser och förstår att det är värt tiden de lägger ner på att försöka utvecklas. Detta är något som Berit beskriver utifrån förväntningsteorin av Victor Vrooms. Angående de yttre faktorerna för motivation berättar Adam, Berit och Denise att det i vissa situationer kan vara användbart att påminna eleverna om vilket betyg de strävar efter. Detta används som "sista utväg" när de ser att eleverna är omotiverade, ligger på gränsen för att inte klara målen eller att de börjar störa sina klasskamrater.

Charlie och Denise pratar om hur viktigt det är att vara entusiastisk och att bjuda på sig själv som lärare, att man ska vara ärlig, visa sina sämre färdigheter och skapa ett öppet klimat. Om

du som lärare vågar “göra bort dig” så är det större chans att eleverna också vågar göra det. Kan man skapa en välkomnande miljö, där eleverna vågar göra fel och inte behöver skämmas för att misslyckas, så ökar motivationen till att delta. Rädslan att göra fel beskrivs som en stor faktor till bristande motivation, Charlie uttrycker sig såhär:

Jag brukar liksom hoppa in och överdriva lite, och bjuda på mig själv. Då upplever jag att eleverna bjuder mer på sig själva mot varandra också att de känner att det blir ett mer öppet klimat, att om jag bjuder på mig själv mycket så kan eleverna i sin tur göra detsamma (Charlie).

Charlie beskriver mål som en form av tävling, ett sätt hen använder för att öka motivationen bland sina klasser, men att tävling i “vanlig” form inte är något som är aktuellt, då det lätt skapar konflikter i klasserna. Istället för den klassiska tävlingsformen, använder de sig av mål i form av att klassen tillsammans tävlar som en grupp för ett tidigare utsatt mål och att det brukar vara ett koncept som rycker med många elever och ökar deras motivation. De individer som brinner för att tävla får göra det, samtidigt som de individer som inte brinner lika mycket för tävlingen, får arbeta tillsammans för att nå deras gemensamma mål. Tävlingen blir därmed sekundär i det hela och i centrum hamnar att arbeta som grupp.

I ledarskapet beskriver Evert hur hen ibland släpper på kraven och syftet med lektionen, för att främja motivationen till att delta i ett område som vissa elever kan känna låg motivation till att ens försöka vara aktiva i.

En kommentar som stack ut från de andra respondenterna var när Fanny beskrev att man självklart alltid, till det yttersta, ska försöka rycka med och motivera alla elever. Motivation, som ur Fannys konstruktion av begreppet, ökar genom att finna en glädje och att vilja delta i undervisningen, men att man ibland som lärare kanske behöver inse att man är “besegrad”. Hen beskriver det såhär:

Många säger ju att man måste ha 110 % motivation själv för att jag ska smitta av sig till eleverna att vara drivna och engagerade. Men om de redan har kasserat det här momentet tycker det är pest och pina och bara skit, då går inte jag heller dit. Och jag ba “ja kom igen nu kör vi!!” Utan mer “aah men då betar vi av det här gänget” (Fanny).

I samband med detta beskriver Fanny att detta inte är något som förekommer i det vanliga arbetet, utan att det handlar om grupper som hen känner till och “...kan ha sina dagar där det bara inte går ihop”. I dessa fall kan det handla om en konflikt utanför idrotten som skapar en negativ stämning som sänker motivationen på hela klassen. Det är i dessa fall hen menar att man kanske får försöka att “...bara få lektionen genomförd” (Fanny).

I konstruerandet av begreppet motivation menar respondenterna att ledarskap är viktigt och har en betydande roll, men de fallerar utan relation. Nedan beskrivs respondenternas arbete med att bilda relationer och hur de påverkar motivationen inom idrotten.

6.2.3. Relation

I konstruerandet av begreppet motivation framkom det att relationen mellan lärare och elev har en stor betydelse i det praktiska arbetet. Respondenterna var eniga om att relationen är ett viktigt begrepp i läraryrket och att relationer kan vara helt avgörande för att lyckas att motivera eleverna att delta.

Denise berättar om att relationsbyggandet är en långsiktig process som pågår hela tiden och att du som lärare kan påverka relationerna under hela skoldagen. Ett exempel Denise berättar om, är hur hen i korridoren hälsar på eleverna: "hej, hur är läget" och småpratar lite för att börja bygga en relation, så att de får bättre koll på vem du som lärare är. När den omotiverade eleven väl dyker upp på lektion kan man gärna kommentera att det är roligt att den är här, att den kan sitta och kika lite och delta i det den känner för. På detta sätt kan man långsamt bygga upp ett förtroende och skapa en säker miljö där elevens motivation kan växa fram. Denise beskriver också att man kan lirka lite genom "att typ, "du får bestämma musiken här idag, vad har du i din spellista?" då sänker dom garden direkt".

Berit beskriver betydelsen av samtalet med den omotiverade eleven som vanligtvis inte deltar, eller endast deltar i vissa moment, men även de som har svårigheter överlag med ämnet. I dessa fall beskriver hen att man tillsammans med eleven kan sätta sig ner och prata, kompromissa och hitta lösningar tillsammans. Men för att göra detta krävs en god relation med eleven för att man från första början ska kunna nå ut och skapa denna möjlighet.

... då har jag löst det genom att de får lite specialanpassad undervisning. Här kommer ju, liksom när corona kom, så fick man ju lägga om sin undervisning mycket. Och jag började jobba mycket med digitalt, så att omotiverade elever tycker jag att jag når med att liksom öka deras självbestämmande. Alltså vi lyfter deras styrkor tillsammans och så bestämmer vi såhär, vad vill du göra? Alltså under den här perioden behöver du inte vara med på min idrott, ehm, vad vill du göra? Så får dom ett individuellt projekt (Berit).

Charlie beskriver också betydelsen av samtalet med den omotiverade eleven. Charlie menar att genom att ta reda på vad de gillar kan hen skapa anpassningar i sitt innehåll utefter intresse för att öka motivationen att vilja delta. Denise beskriver vidare om denna del men fokuserar mer på att skapa en förståelse för den omotiverade eleven. Denise menar att genom

att låta eleven ta plats och när väl eleven deltar arbeta med direkt feedback för att bygga på relationen lärare -elev som sedermera kan leda till en högre motivation att delta.

Fanny uttrycker vikten av relationer: “För att motivationen ska upp i motgångar så behöver man ha relation.” Vidare så beskriver hen att just det arbetet med att “pusha” elever är helt beroende på relation lärare - elev: “Alltså i början av alla relationer med eleverna så försöker man alltid pusha”. Men beskriver att eleven då är mer eller mindre mottaglig för kommentarer och feedback beroende hur god relationen till eleven är.

Fanny beskriver två egna exempel där hen anser att just relationen har varit den avgörande faktorn i att höja elevernas motivation att delta.

Jag tror ändå att hela den här relationen från början hela vägen till slut vi har nu har gett de resultatet vi har nu då, att hen deltar på nästan alla lektioner.

När man bygger relationer över tid och försöker få dem att möta en, samtidigt som man möter dem så kanske flera har deltagit. Man förstår också varför de inte deltar, så i slutändan så hade man ändå ganska många i den här klassen som då också var där och deltog till viss del, de kunde få ett betyg de flesta av dem i alla fall (Fanny).

6.2.4. Positiva faktorer för motivation

När respondenterna fick frågan om vilka faktorer de tror påverkar elevernas motivation på ett positivt sätt utifrån hur de konstruerar begreppet, så beskriver alla respondenter att *intresse* är en bärande faktor. Det var den första påverkande faktorn respondenterna kom att tänka på för att elevernas motivation ska höjas och skapa en vilja att delta på idrotten. Undervisningen ska vara lockande för alla elever så att de från en början vill vara med och aktivt delta.

Utöver det så beskriver Adam att *tid* också är en stor faktor för att eleverna ska bibehålla motivationen. “Allting ska gå väldigt fort idag, håller man på för länge så tappar eleverna snabbt intresse och motivation” (Adam). Berit talar också om tid men beskriver även *Vrooms förväntningsteorin*, som innebär att eleverna får en insikt om att tiden de lägger ner på lektionerna, faktiskt ger det resultat de vill ha:

Jag skulle säga tillit till förmåga, de handlar ju också om “Vrooms förväntningsteorin” alltså att tiden man lägger ner på det ger det resultat man vill. Det är också något jag försöker jobba med så att de ser att det är värt att lägga ner tid på det (Berit).

Adam beskriver betydelsen av att hitta relevanta kopplingar med aktiviteterna till elevernas vardag, så att eleverna kan känna att kunskapen är användbar även senare i livet. Detta för att de ska känna att det inte bara är något de gör en gång för bedömning och betyg som sedan glöms bort, utan att det kan komma till nytta även framöver. Detta anser hen vara en drivande faktor för elevernas motivation. Att skapa relevans vidare i livet håller Denise med om, att "...motivationen kan öka genom en förståelse av vad de kan använda kunskapen till. Skapa en förståelse till varför kunskapen är meningsfull".

Berit, Charlie, Denise och Fanny beskriver KASAM som ett tydligt sätt att arbeta och att begreppet skapar förutsättningar till en högre motivation. Charlie beskriver det såhär:

Det ska vara hanterbart och meningsfullt och begripligt. Och då blir de ju någonstans hur jag presenterar lektionen, blir ju ofta de tre bitarna som måste falla in annars fallerar ju hela KASAM begreppet, om jag har en dålig presentation på vad som ska göras. För då blir det ju lätt att eleverna inte fattar vad som ska göras (Charlie).

Fanny beskriver det såhär:

Alltså planerar man utifrån KASAM så blir det jätteenkelt egentligen för är det hanterbart. Då är det enkelt och där alltså planerar man de här nivåfördelningarna. Det behöver inte vara stora nivåer eller många saker. Men att de kan hantera det vi ska göra. Det är tydligt vad de ska göra. Det är en struktur bakom det jag ska göra, att det har en tydlig planering i alla fall typ skriftlig planering eller att det är tydligt i huvudet och du har en plan B ifall det skulle skita sig liksom och kanske motiverar omotiverade elever (Fanny).

Alla respondenterna beskriver även vid något tillfälle under intervjun att de använder yttre faktorer som betyg för att motivera eleverna. Respondenterna menar att det oftast fungerar, men att det är något de helst inte använder sig utav då de endast fungerar kortsiktigt. Det anses också stjälpå för eleverna att lära sig på ett djupare sätt. Dessa yttre motivationsfaktorer används oftast när det är elever som springer runt och stör, vilket påverkar de andra eleverna negativt, då kan detta sätt fungera. Charlie beskriver det såhär:

Jag är inget fan av att betygen är en motivator, men de är oftast en motivator för eleverna. vare sig jag säger det eller inte, så har de det i åtanke att det här är någonting som jag blir bedömd på, då blir ju betyget en motivator (Charlie).

Charlie och Denise beskriver betydelsen av en varierande undervisning för att hålla motivationen uppe. Att eleverna får lära sig något nytt eller testa på en sport de inte hade gjort annars ses som en stimulerande faktor för många elever. Charlie lägger till att idrottslärare genom att: "Erbjuda ett smörgåsbord av aktiviteter som kan skapa glädje till de

olika aktiviteterna, då kan jag få eleverna att vara fysiskt aktiva senare i livet och på kvällstid” (Charlie).

Evert beskriver några faktorer som hen anser ökar motivationen i idrottsundervisningen utifrån sitt sätt att konstruera begreppet. De faktorerna Evert talar om är att skapa meningsfullhet, att lektionsinnehållet är stimulerande och utmanande, samt att eleverna kan känna en viss del av frihet, att de inte är låsta till att göra på ett exakt sätt utan kan få testa sig fram på olika sätt, att om ramarna de ska hålla sig inom blir för snäva så är det en risk att motivationen sjunker.

6.2.5. Negativa faktorer för motivation

Adam pratar om att tid och rum också kan påverka negativt Om eleverna anser att det tar för lång tid med till exempel genomgångar eller att en övning håller på för länge så blir det tråkigt och då sjunker motivationen. Adam beskriver också att rum kan påverka negativt om man till exempel har lektioner utomhus och eleven inte har ett intresse för naturmiljöer, då kan motivationen sjunka. Evert pratar också om tid (delvis) men beskriver att det främst är långa pauser och stillasittande vid exempelvis genomgångar som faktorer som kan minska motivation.

Berit och Denise beskriver elevernas bakgrund och att hur deras tidigare bild av idrott både i och utanför skolan, huruvida den är positiv eller negativ kan påverka eleverna väldigt mycket. Om en elev kommer in till idrottslektionerna och de minnena som finns av idrott är negativa, så är motivationen självklart inte på topp.

Utifrån deras upplevelser av idrott liksom om man ser dit intill i sin sina liv de kanske har liksom bedrövlige erfarenheter från då barnträning alltså de bara tyckte var uselt liksom och då det är klart då börjar man ju långt nerifrån (Denise).

Berit beskriver tillit till förmåga som kan vara en negativ faktor för elevens motivation och förklarar det såhär:

Dels såklart självförtroende och vad man har med sig för erfarenheter i bakgrund. Har du dålig idrottserfarenhet i bakgrunden så påverkar det jättemycket. Har du låg tillit till den egen förmåga, så törs du inte satsa, törs inte göra bort dig, du törs inte försöka “(Berit).

Charlie och Evert talar om nivåer och gruppindelningar och hur dessa faktorer kan påverka negativt. Nivåer som i en hinderbana, antingen att det är för svårt eller alldeles för lätt för

eleverna. Grupper som till exempel i bollspel med ojämna lag vilket kan dra ner motivationen för de elever som känner att de inte kan delta på samma premisser.

Denise beskriver en faktor som sticker ut från de andra respondenterna och det är socioekonomiskt ursprung likt Scales et al. (2019) och beskriver hur det kan påverka både positivt och negativt:

Men visst vill man lyfta blicken, så socioekonomiska områden spelar ju också in, det ska man inte sticka under stol med. Ja, jag jobbar ju i ett privilegierat område där man har mätt hur bra folk har det genom hur mycket olika aktiviteter deras barn får göra. Ja, jag har själv 4 barn och det är inte gratis att låta dem idrotta i olika lag och föreningar så att en sådan sak ska man inte bortse ifrån. Om vi jämför mot någon inom en problemförort, med en ensamstående mamma med 3 barn och dubbla yrken liksom det är ja då har det ju helt plötsligt helt andra förutsättningar liksom (Denise).

Denise och Evert talar också om elevens relation till de andra eleverna i klassen och på skolan. De beskriver hur relationerna kan påverka elevens motivation negativt. Denise uttrycker sig såhär:

...sen kan det ju också vara såklart, jag menar ni vet ju hur det är på högstadiet, lite så här beroende på vilka grupper man umgås med eller vilka andra där ja de har lite inflytande liksom. Det kanske är mer spännande att ja skolka, åka till stan och/eller tjuvröka liksom, eller vad det nu kan vara liksom, och då blir det ju ytterligare en aspekt på det hela. Så jag tror inte att det bara finns ett svar på den frågan utan det kan vara flera olika unika orsaker till det (Denise).

Charlie och Fanny beskriver även att de positiva faktorerna också kan vara bli negativa faktorer för motivationen ifall inte sköts på rätt sätt. Ett sådant exempel är strukturen på lektionen. Charlie säger att man måste vara noga med syfte och innehåll i start av lektionen.

Fanny beskriver det såhär:

Först och främst så är det strukturerna. Alltså, har du ingen struktur själv, att utan plan själv, då kör dom över dig. Fullständigt liksom. Du kan vara hur auktoritär som helst, höja rösten och grejer. Men har du inte struktur på det i klassrummet eller för planeringen vi ska göra. Så kör de över dig (Fanny).

Samtliga respondenter beskriver att klassammansättningen och skoldagen som helhet påverkar motivationen hos eleverna på idrottslektionen. Fanny beskriver det såhär:

Du kan ha världens bästa planering och ha planen A, B, C, alla de här grejerna. Du kanske har en bra relation med eleverna, men har dem en dålig dag eller klassen är kaos i sig, då är det svårt överlag, liksom. Då kommer de inte må bra och de kommer inte vilja lyssna på dig (Fanny).

Och säger även såhär: "...sen så beror ju helt på gruppen också, är det omoget och alltså, gillar de inte idrott. Då får du ju fan kämpa" (Fanny).

7. Diskussion

I diskussionen analyseras resultatet kopplat till socialkonstruktivismen och tidigare forskning. Diskussions delen består av en metoddiskussion samt resultatdiskussion som presenteras utifrån de två frågeställningarna för studien: *Hur konstruerar lärare begreppet motivation?* Och *Hur speglar lärarens syn på motivation deras arbete i praktiken?*

7.1. Resultatdiskussion

Syftet med studien är att undersöka begreppet motivation ur ett lärarperspektiv och dess betydelse för ämnet idrott och hälsa. Resultatet visar att respondenterna konstruerar begreppet motivation som en drivkraft att utföra en aktivitet och att respondenterna försöker påverka elevernas motivation genom sin planering, sitt ledarskap och hur relationen är helt avgörande för att lyckas. Vi kan således säga att idrottslärares konstruerande av begreppet motivation påverkar hur de arbetar i praktiken.

Nedan följer en resultatdiskussion som presenteras utifrån studiens två frågeställningar.

7.1.1. Hur konstruerar lärare begreppet motivation?

Respondenterna konstruerar begreppet motivation som viktig och betydande för idrottslärarkyrket. Gemensamt konstrueras motivation, likt en drivkraft och energi som gör att en individ genomför en aktivitet. Respondenternas beskrivning av begreppet motivation är lik den Han & Yin (2016) beskriver, att det är en drivkraft och energi som för oss framåt. Två av respondenterna beskrev begreppet vidare och använde sig av inre och yttre motivation likt den beskrivningen Vallerand (2012) ger.

Förutom beskrivningar av motivation som en drivkraft så konstruerar idrottslärares också vad de uppfattar som motiverade och omotiverade elever. En intressant utsaga gällande den motiverade eleven var Berits beskrivning av eleven "Olivia". "Olivia" beskrivs som en elev som kämpar i hörnet, som inte ropar på uppmärksamhet. I Berits konstruktion kan den mest motiverade eleven på idrotten vara den som varken syns eller hörs (Vallerand, 2012).

Berättelsen om "Olivia" visar på att idrottslärare bör vara uppmärksamma på alla elever och

att den "klassiska" bilden på en motiverad elev kan vara falsk. Detta visar på en utmaning för idrottsläraren att kunna se alla elevers behov.

Ett intressant resultat från respondenternas konstruerande av den omotiverade eleven var de olika anledningarna som Berit och Denise resonerade kring varför eleverna var omotiverade. Respondenterna fick inte frågan varför eleverna är omotiverade, utan på eget bevåg svarade Berit och Denise att det kan finnas många olika anledningar och att de försöker få en helhetsbild av eleven. Berit och Denise menade att eleven kan vara omotiverad på grund av allt ifrån att eleven har allmänt svårt i skolan, tidigare negativa erfarenheter av idrott och likt det Allen (2003) menar, att det kan finnas en social press från föräldrarna som skapar omotivation. Dessa två respondenters konstruerande av eleven visar på ett holistiskt synsätt där idrottslärarna har hela människan i åtanke. Synsättet på eleven visar på de svårigheter vi tidigare uttryckt i arbetet som idrottslärare. För att kunna motivera eleverna till det livslånga intresset för fysisk aktivitet, krävs det att vi kan identifiera anledningen till individernas omotivation (Skolverket, 2022). Att identifiera detta anser vi vara första steget i att lyckas motivera eleverna, som i sin tur kan minska den stillasittande vardagen som anses vara ett stort problem i världen idag (WHO, 2020). Konstruerandet av den motiverade och omotiverade eleven skapar en utmanande verklighet för idrottsläraren att navigera och leda till stimulerande undervisning.

7.1.2. Hur speglar lärarens syn på motivation deras arbete i praktiken?

I konstruerandet av begreppet motivation, framkom att respondenternas arbete påverkas av den individuella synen på begreppet motivation och att de genom planering, ledarskap och relation försöker påverka elevers motivation till att vara fysiskt aktiva.

I en välplanerad undervisning inkluderades presentationen av innehållet, elevinflytande i utbildningen och nivåanpassningar på lektionsinnehållet. Respondenterna menade att med en tydlig och innehållsrik presentation av lektionsinnehållet kan motivationen utifrån deras konstruktion, öka hos eleverna på lektionen. Att förse eleverna med förståelse för innehållet och hur relevant lektionsinnehållet är för elevernas kunskapsutveckling menar Bennie et al. (2017) studie kan öka motivationen hos eleverna. Utmaningen med att nå ut med rätt information försvåras av tidsdilemmat, att tiden som eleverna kan hålla koncentrationen uppe anses vara för kort. Detta ger en bild av en idrottslärare som ska ge tydlig, innehållsrik information på ett intressant sätt på kort tid.

I planeringsarbetet konstruerades det att elevinflytandet och inkluderandet av eleverna i utformandet av sin utbildning kan öka elevernas motivation. Selberg (1999) antyder att elever med större inflytande har visat sig mer intresserad av sin utbildning och därmed ges en större möjlighet till ett aktivt lärande. Berit menar att låta eleven påverka utbildningen och äga sin utveckling är en nyckel till motivation.

Utöver att ge eleverna möjlighet att påverka sin utbildning verkar idrottslärarna uppleva att de kan påverka elevernas motivation genom att nivåanpassa lektionsinnehållet efter elevernas förmåga. Fanny menar att en nivåanpassad undervisning där alla elever känner att de klarar av uppgiften och får rätt utmaning ökar motivationen hos eleverna att vara fysisk aktiva. Detta resonemang stöds av Bagøien et al. (2010), Jaakkola et al. (2012) och Leo et al. (2020) studier som visar på att elevers upplevda kompetens har ett samband till ökad motivation till fysisk aktivitet. Detta visar på vikten av att idrottslärare nivåanpassar lektionsupplägget efter klassens förmåga.

När respondenterna talar om planering var det vissa specifika delar i planeringsarbetet som var gemensamt för dem. Bland dessa fanns struktur och begreppet KASAM som viktiga aspekter. När respondenterna talar om struktur så menar de på att det krävs en tydlighet i deras arbete för att underlätta både för dem själva och för eleverna. Med en god struktur i planeringen så möjliggörs mer tid till eleverna som de upplever behöver det extra stödet, och de menar att detta kan göras med hjälp av KASAM. Detta beskrivs som en positiv faktor och styrks av Koka (2013) som menar att effekten av det upplevda stödet från läraren höjer elevernas kompetens och motivation. En upplevd kompetens som påverkar motivation kan i sin tur leda till en mer aktiv vardag utanför skolidrotten, vilket skapar möjligheterna enligt Faskunger & Sjöblom (2017), till det livslånga fysiskt aktiva intresset som Skolverket (2022) menar på att idrottsläraren har som syfte att uppfylla.

Utöver planeringsarbetet, så betonade samtliga lärare att deras ledarskap och relation till eleverna är viktiga delar i deras arbete, och att en god planering lätt kan fallera utan att ha ett gott ledarskap och en god relation till eleverna. Resultatet kring idrottslärarnas ledarskap, kopplat till deras konstruerande av begreppet motivation, visade sig vara centralt. Det visade sig att Adam använder olika ledarstilar gentemot motiverade och omotiverade klasser. I en självgående, motiverad klass används elevcentrerade undervisningsstilar, medan i en motsatt klass används nästan alltid direct teaching, som är en lärarcentrerad undervisningsstil. Koka (2013), Haerens et al (2010) och Leo et al (2020) resultat förespråkar det autonomi-

supportande ledarskapet, elevcentrerad undervisning, för att öka elevernas motivation till fysisk aktivitet. Idrottsläraren ställs jämt och ständigt inför ställningstagande där elevernas motivation är en faktor som påverkar lektionsupplägget. Det är val som kan vara helt avgörande för hur klassen som grupp agerar under lektionerna och hur deras motivation påverkas.

Ett annat sätt att styra sitt ledarskap för att öka motivationen handlar om idrottslärarens sätt att vara. I konstruerandet av sitt ledarskap menar Charlie och Denise att de anpassar sitt ledarskap utefter gruppens helhet. Respondenterna framställer sig själva att vara entusiastiska ledare som bjuder på sig själva och att det hade en effekt som ökar deltagandet under lektionerna. Detta anses som ett ledarskap som kan påverka elevernas inre motivation till fysisk aktivitet enligt Scales et al (2019). Idrottslärarna kan vinna elevernas respekt genom att vara professionella och personliga. Professionella genom att ha en god planering och vara förberedda med ett brett upplägg som anses som intressant för att varje elev ska kunna delta och personliga genom att kunna nå ut till varje elev och inte bara ses som en lärare utan också medmänniska. Relationsskapandet är en viktig del av läraryrket, till exempel menar Allen (2003) att den sociala kontexten kan ge effekt för elevernas motivation. Läraren har en viktig roll i relationsskapandet för att eleverna ska känna sig trygga och motiverade.

En bra planering kan nå ut till alla elever som redan är motiverade, men för att nå ut till varje elev, motiverad som omotiverad, krävs i de flesta fall att man har en god relation till dem, speciellt när det handlar om de omotiverade. De omotiverade eleverna beskrivs av idrottslärarna som de som inte lyssnar och aktivt väljer att inte delta, men flera menar att chanserna att nå ut med att förmedla budskapet ökas genom att eleverna redan har ett förtroende till dig som lärare och individ. Relation anses på så vis vara en betungande del för att övriga delar ska fungera och falla på plats. I den tidigare forskningen har lärarrollen och lärarens relation till eleverna fått stor betydelse (Scales et al., 2019; Koka, 2013; Bagøien et al., 2010; Haerens et al., 2010; Jaakkola et al., 2012; & Leo et al., 2022).

I intervjun fick respondenterna frågan utifrån hur de konstruerar begreppet motivation, om och i så fall hur de som lärare kan påverka elevernas motivation till att delta i aktiviteterna under lektionerna. I Fairclough & Stratton (2002) diskussion om att idrottslärare bör använda mer "Lifetime activities", kan vi se i vårt resultat att idrottslärarna snarare pratar om att ha en bred variation av aktiviteter och i genomgången berätta relevansen av aktiviteten som motivator för fysisk aktivitet. Att förklara relevansen av aktiviteten och knyta den till

vardagen visar Bennie et al. (2017) studie på, ökar motivationen hos eleverna. En av de främsta positiva faktorer som respondenterna beskriver, var att ha en bred variation i sin utbildning som lockar eleverna genom att de får testa på nya saker, vilket skapar ett intresse. Till detta kopplas även det livslånga lärandet som Charlie talar om, som visar att elever som får testa nya aktiviteter löper större chans att vara aktiva i dessa delar även på fritiden, vilket Faskunger & Sjöblom (2017) styrker i sin rapport.

För elevernas motivation har tydliga genomgångar, där syftet med lektionen presenterats på ett begripligt, hanterbart och meningsfullt sätt i en pressad tidsram, ansetts som viktig del men även en stor utmaning. Respondenterna talar även om att kunskapen ska anses som relevant för att eleverna ska känna en motivation att vilja lära sig och aktivt delta. Detta kan stärkas genom att kunskapen förklaras och kan sättas in i andra sammanhang av läraren. På detta sätt kan eleverna se att de har nytta av kunskapen även utanför skolan och motiveras därav till att vilja lära sig det, vilket kan kopplas till den inre motivation Vallerand (2012) talar om. Detta styrks även av Bennie et al. (2017) som menar i sin studie att om man skapar en förståelse för lektionsinnehållet och förklarar relevansen av kunskapen, kan detta i sin tur höja motivationen hos eleven. Genom att uppfylla dessa kriterier anser vi att Berits uttalande, om att eleverna måste känna att det är värt den tid de lägger ner på en aktivitet och får de resultat de vill, har stor betydelse för att elevens motivation ska upprätthållas. Detta skapar även möjligheterna för utveckling hos eleverna, vilket också är en bidragande faktor till en bibehållen motivation.

När det kommer till negativa faktorer, så uttrycktes det av Charlie och Fanny som en självklarhet att alla de faktorer som påverkar positivt, även kan ge negativa resultat på motivationen. Detta är något som stärker komplexiteten i läraryrket genom att alla de positiva faktorer vi kan arbeta med, för att öka elevernas motivation, lätt kan skifta till en sänkt motivation om det inte sköts på ett sätt som känns hanterbart för eleverna. När det kommer till specifika negativa faktorer som kan påverka, så var det ett begrepp som beskrevs i resultatet av Berit och Denise, vilket ansågs som centralt var "bakgrund". Enligt dem så kan elevernas bakgrund vara helt avgörande för elevens motivation i ämnet idrott och hälsa. När de talar om bakgrund, så var en aspekt hur elevernas tidigare erfarenheter av idrott har sett ut och huruvida denna bakgrund är negativ och kan leda till att eleverna har en lägre motivation till ämnet. En annan aspekt av bakgrund beskrevs av Denise, som talar om socioekonomiskt ursprung likt Scales et al. (2019). De menar att elevernas motivation kan påverkas utifrån hur deras föräldrar har det ställt. Det socioekonomiska ursprunget är ingenting vi som lärare kan

ändra eller påverka. Här verkar det som att lärare i detta läge är maktlösa i att göra någon förändring. Det vi som lärare får göra här, är att arbeta med de positiva faktorerna och hitta rätt sätt att nå ut till varje elev, oavsett deras förutsättningar, för att öka deras motivation.

Ytterligare en aspekt som ansågs kunna påverka negativt var elevernas umgänge. Om de överlag har en negativ inställning till idrotten, så uttryckte respondenterna att det lätt är något som sprider sig vidare. Allen (2003) talar inte specifikt om detta men uttrycker sig om den sociala kontexten av motivation och hur vänskap är en stor bidragande faktor till motivationen för just idrott. I och med detta kan ett antagande göras genom att om elevernas vänkrets har en negativ inställning till idrotten så ökar riskerna för att eleven själv också får samma inställning. Detta styrker det Denise talar om gällande just negativa faktorer som kan påverka elevens motivation, som elevernas umgängeskrets.

En del som stack ut, och överraskade, som beskrivs i resultatet, var Fannys uttryck om när det som lärare kan vara bättre att "lägga sig och inse att man är besegrad". Denna del handlar om när eleverna som grupp satt sig på tvären och lärarens försök till att motivera individerna inte når hela vägen, Fanny anser då att man har mer att förlora än att vinna om man fortsätter att älta och försöka "för mycket". Denna del är även något som Denise lyfter upp i att man som lärare vill ses ur ett positivt perspektiv, så att eleverna kommer till lektionen med en god energi i stället för att vara den "jobbiga läraren som tjarar". Detta då det skapar risken att förstöra relationen till eleverna, eller åtminstone försämra den. Scales et al. (2019) talar om att elever med stort förtroende till sin lärare ofta vill prestera bättre i det ämnet och att elevens motivation kan höjas vid ett större förtroende. I och med detta skulle man kunna anta att det som Fanny och Denise uttrycker kan leda till ett mindre förtroende och minskad motivation hos eleverna.

7.2. Metoddiskussion

Vi valde att använda oss av socialkonstruktivismen för att respondenternas eget konstruerande av motivationsbegreppet skulle bli essensen av studien. Vi ansåg att valet gav oss rätt förutsättningar för att studera problemställningen och med resultatet i hand är vi nöjda med socialkonstruktivismen som teori. En teori vi diskuterade utöver socialkonstruktivismen var ramfaktorteorin. I resultatet av studien kan vi se att ramfaktorteorin skulle kunna vara en lämplig förklarings teori för elevers motivation på idrotten, men att idrottslärares konstruerande av motivationsbegreppets påverkan på praktiken inte i så fall skulle bli essensen av studien.

Fem av sex intervjuer genomfördes på Zoom och en intervju fysisk på plats och generellt sett har detta givit bra resultat. En skillnad som märktes under intervju nummer sex, som skedde fysiskt på plats, var att den upplevdes något mer avslappnad. Ett exempel är att samtalet flöt på mer naturligt under hela intervjun, då man hunnit småprata innan själva intervjun inleddes. Patel & Davidsson (2019) menar att det är önskvärt att skapa en sådan stämning vid en semistrukturerad intervju och att det gynnar svaren från respondenterna. Även Zoom intervjuerna hade bra flyt, respondenterna upplevdes bekväma och kunde föra samtalen utan problem. En nackdel med att vi valt zoom-möten är att vi inte kunnat ta del av exempelvis kroppsspråk på samma sätt som den intervju som genomfördes på plats. Detta är något som kan påverka tolkningen av resultatet.

För att säkerställa att båda forskarna upplevt och tolkat inspelningarna så likt som möjligt, har tre av transkriberingarna gjorts av en forskare och tre av den andra. Därefter har forskarna lyssnat på varandras intervjuer med den andres transkriberingar för att säkerställa att den är så omfattande som möjligt. Vi tycker att tillvägagångssättet har lämpat sig för att få syn på skillnader och likheter i materialet och har skapat en tillförlitlighet att analysen är korrekt gjord. Att använda oss utav denna metod i analysen anser vi har gett ett positivt resultat, då det gjort att vi gått igenom all data "mer än vi behövt", och på så sätt kommit tillbaka till transkriberingen för att titta på den och kunna hitta ny kunskap. Detta säkerställer att all data vi anser vara relevant och viktig tas med och presenteras i resultatet, samt att en första tolkning inte blir den slutgiltiga tolkningen.

7.3. Slutsats

Så hur konstruerar idrottslärarna begreppet motivation, hur speglar det sig i praktiken och hur skapas de bästa förutsättningarna för eleverna att hitta motivation, inte bara till att delta på lektionerna, utan även fortsätta vara aktiva även i vuxen ålder? Detta är något som vi förhoppningsvis kan bidra med kunskap kring för att i framtiden ge en större förståelse för motivation och hur vi som idrottslärare kan motivera eleverna till det livslånga fysiskt aktiva livet som behövs för att motverka ohälsan och istället gynna den goda hälsan.

Som tidigare beskrivet är ett utav de största problemen vi har idag, att en del av människorna runt om i världen rör på sig för lite. En stor del av populationen lider av hälsoproblem till följd av övervikt samt att psykisk ohälsa är alltmer förekommande både hos unga och vuxna. Fysisk aktivitet är en sak som kan motverka dessa bekymmer, men för att människan ska börja röra på sig så behövs det någon form av drivkraft för att påbörja den resa som behövs

för en bättre hälsa. Det behövs motivation för att göra det som kan leda till ett längre hälsosamt liv. Frågan är då varifrån alla dessa människor ska få denna motivation till att bli fysiskt aktiva? I en del av styrdokumenterna för skolan i Sverige skrivs det om att intresset för fysisk aktivitet hos barnen kan börja på skolan, vilket i sin tur kan leda till det livslånga intresset för fysisk aktivitet (Skolverket, 2022). Detta innebär att idrottsläraren får ett stort ansvar för denna del, att lyckas nå ut till och motivera varje elev till den fysiska aktivitet som dagligen behövs.

Det allmänna problemet med stillasittandet och inaktiviteten som är aktuellt just nu är alltså något som skulle kunna bero på en bristande motivation till att röra på sig. Om varje individ som går ut skolan har en hög motivation till fysisk aktivitet från idrotten, så skulle sannolikt chansen öka att de fortsätter vara aktiva även i äldre ålder.

En slutsats av denna studie är att idrottsläraryrket är komplext och att en specifik definition av begreppet motivation inte kunnat sättas. Däremot har ordet drivkraft, som lyfts upp både i resultat och diskussion, varit en gemensam nämnare hos respondenterna och även i tidigare forskning av Han & Yin (2016). Denna motivation, eller drivkraft, anses dock enligt respondenterna kunna grunda sig i flertalet olika anledningar och att lyckas påverka den är anses komplext. Men de viktigaste delarna, enligt respondenterna, för att lyckas motivera eleverna, var att ha en tydlig struktur i sin planering, att eleverna inkluderas i sin utbildning och får vara med och påverka den, samt att anpassa sitt ledarskap efter hur klassen fungerar som grupp. Alla dessa delar kan dock lätt fallera om du som lärare inte har en god relation till eleverna. Relation blir alltså nyckeln till att lyckas motivera sina elever enligt våra respondenter.

7.4. Vidare forskning

Vidare fortsatt forskning vi skulle rekommendera att göra, är delvis att genomföra studien med ett större urval än sex individer, då det blir svårt att göra några större antaganden med en sådan liten del av populationen idrottslärare. Vi har med metodvalet försökt göra resultaten så tillförlitliga och trovärdiga som möjligt, men med den begränsade tid och mängden respondenter vi lyckats få tag i, blir resultatet eventuellt något bristfälligt och ingen fast slutsats kan dras.

Något vi även diskuterat, och anser hade varit intressant, är att jämföra hur de olika idrottslärarna konstruerar begreppet motivation och använder det i praktiken beroende på

vilka årskurser de undervisar i. Exempelvis att gymnasielärare och lågstadielärare inte kan arbeta på samma sätt kring motivation, eftersom eleverna är mottagliga på olika sätt utefter deras mognad och kunskapsnivåer. Ytterligare en intressant aspekt på detta hade varit att genomföra studien på ett liknande sätt men ur ett elevperspektiv. Detta för att se om idrottslärare och elever tycks ha samma åsikt kring begreppet motivation och vad som motiverar just eleverna till fysisk aktivitet.

Det resultat vi fått fram anser vi kan bidra till kunskapen kring det komplexa begreppet motivation, men även att uppsatsen skulle kunna användas som en början på någon typ av handbok. En handbok som idrottslärare skulle kunna använda för att få tips på hur de kan arbeta för att öka elevernas motivation i undervisningen och därmed kunna öka chanserna till att lyckas förmedla det livslånga intresset för fysisk aktivitet. För det är det livslånga intresset för fysisk aktivitet som ämnet idrott och hälsa handlar om i slutänden.

8. Käll- och litteraturförteckning

- Allen, J.B. (2003). Social Motivation in Youth Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2003;25(4):551-567. Accessed December 22, 2022. <https://search.ebscohost.com.proxy01.gih.se/login.aspxdirect=true&db=s3h&AN=11616462&site=ehost-live>
- Bagøien, T. E., Halvari, H., & Nesheim, H. (2010). *Self-determined motivation in physical education and its links to motivation for leisure-time physical activity, physical activity and well-being in general*. Perceptual and Motor Skills. DOI: <https://doi.org/10.2466/06.10.11.13.14.PMS.111.5.407-432>
- Bennie, A., Peralta, L., Gibbons, S., Lubans, D., Rosenkranz, R. (2017). Physical education teachers' perceptions about the effectiveness and acceptability of strategies used to increase relevance and choice for students in physical education classes, *ASIA-PACIFIC JOURNAL OF TEACHER EDUCATION*, 2017 VOL. 45, NO. 3, 302–319 <http://dx.doi.org/10.1080/1359866X.2016.1207059>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology, *Qualitative Research in Psychology*, 3:2, DOI: [10.1191/1478088706qp063oa](https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa)
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (Uppl. 2) Liber: Malmö.
- Burr, V. (1995). *An Introduction to Social Constructionism*, Routledge, London.
- Elin Ekblom Bak (2013). *Långvarigt stillasittande: en hälsofara i tiden?* (Uppl. 2). Studentlitteratur.
- Ericsson, I. & Karlsson, M. (2012). Daily Physical Education Improves Motor Skills and School Performance. *Publicerad i Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2012.01458.
- Fairclough, S. J. & Stratton, G. (2002). The Contribution of Secondary School Physical Education to Lifetime Physical Activity. *European Physical Education Review*, 8(1), 69–84. DOI: 10.1177/1356336X020081005
- Faskunger, J. & Sjöblom, P. (2017). Idrottens samhällsnytta En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle. *Riksidrottsförbundets FOU-rapport* https://iof4.idrottonline.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/forskning-fou/idrottens-samhallsnytta/fou2017_1-idrottens-samhallsnytta.pdf Hämtad 2022-10-11
- Folkhälsomyndigheten. (2020). *Skolbarn i Sverige rör sig mindre än i andra länder*. Hämtad 2022-10-17 <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2020/maj/skolbarn-i-sverige-ror-sig-mindre-an-i-andra-lander2/>
- Gärdenfors, P. (2010). *Lusten att förstå*. (uppl. 1). Stockholm: Natur & Kultur,
- Haerens, L., Kirk, D., Cardon G., Bourdeaudhuij, I. D., & Vansteenkise, M. (2010). Motivational profiles for secondary school physical education and its relationship to the adoption of a physically active lifestyle among university students. *European Physical Education Review* 16(2):117-139 DOI:10.1177/1356336X10381304

Han, J. & Yin, H. (2016) Teacher motivation: Definition, research development and implications for teachers, *Cogent Education*, 3:1, 1217819, DOI:10.1080/2331186X.2016.1217819

Jaakkola, T., Washington, T., & Yli-Piipari, S. (2013). The association between motivation in school physical education and self-reported physical activity during Finnish junior high school: A self-determination theory approach. *European Physical Education Review*, 19(1), 127–141. DOI: <https://doi.org/10.1177/1356336X12465514>

Johansson, B & Svedner, P. (2010) *Examensarbetet i Lärarutbildningen*. (5. Uppl.) Uppsala: Kunskapsföretaget.

Koka, A (2013). The effect of teacher and peers need support on students' motivation in physical education and its relationship to leisure time physical activity. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, 19. DOI: <https://doi.org/10.12697/akut.2013.19.05>

Kvale, S & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (2 upplagan) Lund: Studentlitteratur.

Leo, F. M., Mouratidis, A., Pulido, J. J., López-Gajardo, M. A., & Sánchez-Oliva, D. (2022). Perceived teachers' behavior and students' engagement in physical education: the mediating role och basic psychological need and self-determined motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(1). DOI: <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1850667>

Nationalencyklopedin, konstruktionism.

<http://swww.ne.se.proxy01.gih.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/konstruktionism> (hämtad 2022-11-07)

Patel, R. & Davidsson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. (5., [uppdaterade] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. University of Rochester:

https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf

Scales, P, Van Boekel, M, Pekel, K och Syvertsen, A, Roehlkepartain, E (2019) *Effects of developmental relationships with teachers on middle-school students' motivation and performance*. Hämtad: 2022-10-12 från

<https://proxy01.gih.se:2121/doi/epdf/10.1002/pits.22350>

Selberg, G. (1999). *Elevinflytande i lärandet*. Luleå: Luleå tekniska universitetet

Skolverket. (2022). Idrott och hälsa. Hämtad: 2022-10-17:

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

Statens folkhälsoinstitut. (2009a). *Barn och ungas uppväxtvillkor*. Hämtad 2022-10-11:
<http://www.fhi.se/Om-oss/Overgripande-mal-for-folkhalsa/3-Barns-och-ungasuppvaxtvillkor/>

Vallerand, R. J. (2012). From motivation to passion: in search of the motivational processes involved in a meaningful life. *Canadian Psychology*, 53, 42-52.

Vetenskapsrådet (2017) God forskningssed. Hämtad 2022-10-27:
<https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningssed.html>

Williams, M., & Burden, R. L. (1997). *Psychology for Language Teachers: A social constructivist approach*. Cambridge: Cambridge University Press

World Health Organization. (2020). *Physical activity*. Hämtad: 2022-10-12:
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Wu, X., Tao, S., Zhang, Y., Zhang, S., & Tao, F. (2015). Low physical activity and high screen time can increase the risks of mental health problems and poor sleep quality among Chinese college students. *PloS one*, 10(3), e0119607.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25786030/>

Bilaga 1

Litteratursökning

I bilagan Litteratursökning ska du återge de sökningar du har gjort för att hitta tidigare forskning inom ditt ämnesområde. Se Uppsatsguiden för exempel på hur bilagan kan fyllas i.

Syfte och frågeställningar:

Syfte:

Syftet med studien är att undersöka begreppet motivation ur ett lärarperspektiv och dess betydelse för ämnet idrott och hälsa.

Frågeställningar:

Hur konstruerar lärare begreppet motivation?

Hur speglar lärarens syn på motivation deras arbete i praktiken?

Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
Idrottslärare	Physical education teacher
Idrottslärare konstruerar elev	Physical education teacher constructs student
Motivation till fysisk aktivitet	Motivation for physical activity
Idrottslärares roll	The role of physical education teachers
Idrottsläraren motiverar elever	The physical education teacher motivates students
Idrott och hälsa	Sports and health
Idrottsutbildning	Sports education
Motivation	Motivation
Livslång fysisk aktivitet	Lifelong physical activity
Socialkonstruktionism	Social constructionism
Diskurs	Discourse
Diskursanalys	Discourse analysis
Definition motivation	Definition motivation
Motivation begrepp	Motivation concept
Inre motivation	Intrinsic motivation
Yttre motivation	Extrinsic motivation

Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
----------------------------	----------------

<p>EBESCO Sportdiscus Google scholar Diva.portal</p>	<p>“physical education Motivation lifelong physical activity”</p> <p>“Motivation”+AND+”+definition+or+defin e+or+meaning+or+description+”</p> <p>”pe teacher” + ”motivation” +</p> <p>Extrinsic motivation” + AND ”+Studies, findings or research” + AND ”+psychology”</p> <p>”Teacher” + ”Motivation” + ”definition”</p> <p>”TI: motivation and psychology”</p>
--	--

Kommentarer

Färre sökningar har gjorts än vi förväntat oss då mycket av litteraturen har funnits via
genomsökning av artiklar och uppsatser som liknat vårt arbete där samma källor varit
relevanta. Dvs. andra källor som använt sig av motivation som ämne.

Bilaga 2

Intervjuguide

Uppvärmning:

Vilka klasser undervisar du i?

Har du andra ämnen?

Vilket lärosäte har du studerat på?

Hur länge har du arbetat?

Frågor till frågeställning 1: (Hur konstruerar lärare begreppet motivation?)

- a) Motivation, vad är de första du tänker på då?
- b) Hur definierar du motivation?
 1. Hur skulle du beskriva motivation?
 2. Vad betyder motivation för dig?
 3. Hur har din syn på motivation formats/påverkats?
- c) Har din syn på motivation ändrats från när du studerade och lärde dig om det tills att du började arbeta praktiskt med elever? (Hur?)
 - a. hur kommer de sig att du definierar de på det här sättet)
- d) Hur skulle du beskriva en elev som uppfyller den beskrivna definitionen – Hur skulle du beskriva en elev som inte uppfyller den beskrivna definitionen

Frågor till frågeställning 2: (Hur speglar lärarens syn på motivation deras arbete i praktiken?)

- a) Hur tänker du kring motivation i lektionsplanering?
 1. under lektion?
- b) Hur tänker du kring de två innebörder (motiverad/omotiverad elev) i planering?
- c) Hur tänker du kring de två innebörder (motiverad/omotiverad elev) i undervisning?
- d) Utifrån er definition av motivation: Vilka faktorer tror du ökar motivationen hos elever att delta i idrottsundervisningen?
- e) Vilka faktorer tror du minskar motivationen hos elever från att delta i idrottsundervisningen?

Bilaga 3

Informationsbrev

Hej,

Vi är två studenter som går femte och sista året på idrottsläroutbildningen på gymnastik och idrottshögskolan i Stockholm. Vi har precis startat sista kursen för höstterminen då vi skriver självständigt arbete på avancerad nivå, i detta arbete vill vi intervjua idrottslärare på olika platser i Stockholm för att ta reda på hur ni konstruerar begreppet motivation samt hur det används i praktiken. Studien kommer vara av kvalitativ form där vi ska genomföra semi-strukturerade intervjuer med idrottslärare.

Vi vill väldigt gärna intervjua dig som idrottslärare för att se hur du jobbar samt hjälpa vår studie där vi förhoppningsvis kan hjälpa fler idrottslärare med tankar om hur man kan arbeta för att motivera de elever som har svårt att hitta motivationen till ett livslångt intresse för fysisk aktivitet.

Vår uppskattning är att intervjun tar ca. 30–40 minuter och genomförs antingen digitalt via Zoom eller på plats.

Studien kommer att genomföras i enlighet med Vetenskapsrådets anvisningar vilket innebär att deltagandet är frivilligt och ni har rätten till att avbryta intervjun när som helst utan att behöva ange något skäl för det. Får vi godkännande av dig, vill vi spela in intervjun. Alla uppgifter som samlas in kommer endast att användas för studiens syfte och ni som deltar kommer att vara anonyma. Materialet som samlats in kommer vid studiens slut att kasseras. Det är helt frivilligt att delta i studien och all information som samlas in kommer att hanteras i enlighet med GIH:s riktlinjer för personuppgiftsbehandling vid uppsatser (<https://www.gih.se/Bibliotek/Skriva-och-referera/Personuppgiftsbehandling/>).

Tack på förhand

Vänliga hälsningar

Fred Midbeck

fred.midbeck@student.gih.se

0704619596

Erik Linbro

erik.linbro@student.gih.se

0707279232

Handledare:

Jesper Karlsson:

Jesper.Karlsson@gih.se

Bilaga 4

Samtyckesblankett

Samtycke till att delta i studien:

[Hur idrottsläraren konstruerar begreppet motivation]

Jag har skriftligen informerats om studien och samtycker till att delta.

Jag är medveten om att mitt deltagande är helt frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande i studien utan att ange något skäl.

Min underskrift nedan betyder att jag väljer att delta i studien och godkänner att Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information.

.....

Underskrift

.....

Namnförtydligande

.....

Ort och datum

Kontaktuppgifter-

Fred Midbeck
fred.midbeck@student.gih.se
0704619596

Erik Linbro
erik.linbro@student.gih.se
0707279232

Handledare:
Jesper Karlsson:
Jesper.Karlsson@gih.se