



Høgskolen i **Hedmark**

Høgskole i Hedmark

Avdeling for helse- og idrettsfag

Institutt for idrettsfag

Elverum

Magnus Gullerud

Motivasjon til kroppsøving

Motivation to physical education

Bachelor Faglærer i kroppsøving og idrettsfag

Fordypningsoppgave 15 studiepoeng

2013

Samtykker til utlån hos biblioteket:

JA

NEI

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv

JA

NEI

Brage:

FORORD

Dette er en avsluttende bachelor oppgave i den treårige faglærerutdanningen ved Høgskolen i Hedmark avdeling for helse – og idrettsfag, institutt idrettsfag i Elverum. Min problemstilling til denne oppgaven var å finne ut om elever i skolen er mer motivert for en friere form (er med på å bestemme selv) for kroppsøving i forhold til lærerstyrt kroppsøving.

Arbeidet med oppgaven ble satt i gang høsten 2012 hvor jeg fant frem til en problemstilling jeg ville bruke og etter mange måneder med lesing og skriving, er nå arbeidet endelig ferdig. Prosessen har vært lang, men veldig lærerik. Min egen tålmodighet og motivasjon ble satt på prøve igjennom vinteren og våren, men til slutt kom jeg i mål. Jeg vil rette en stor takk til min veileder som har hjulpet og støttet meg opp igjennom hele arbeidet. Jeg vil også rette en takk til biblioteket ved Høgskolen i Elverum.

Tusen takk til dere alle!

Elverum, 1. mai 2013

Magnus Gullerud

SAMMENDRAG

Forfatter:

Magnus Gullerud, faglærerutdanning – 2013

Høgskolen i Hedmark avd. Elverum

.....

Tittel:

Motivasjon til kroppsøving.

.....

Problemstilling / problemfelt

Blir elever i kroppsøving mer indre motivert av elevstyrt kroppsøving i forhold til lærerstyrt kroppsøving? Jeg vil igjennom min undersøkelse (litteratursøk) finne ut om tidligere forskning svarer på om elevenes motivasjon mot kroppsøving.

.....

Metode:

Jeg har gjort en systematisk litteraturstudie der jeg gikk kritisk igjennom relevant litteratur og tidligere forskning for å finne svar på min problemstilling.

.....

Resultat:

Elever som fikk være med på å styre kroppsøvingen i forhold til valg, viste økt selvbestemmelse, autonomi og indre motivasjon, i forhold til en lærerstyrt undervisning, hvor elevene viste økt ytre motivasjon og mindre nivåer av selvbestemmelse. Basert på resultatene kan man si at elever ofte blir mer indre motivert når de får være delaktige i planleggingen av undervisningen i forhold til kun en lærerstyrt undervisning.

TITTELSIDE	s. 1
FORORD	s. 2
SAMMENDRAG	s. 3
INNHOLDSFORTEGNELSE	s. 4-5
1.0 INNLEDNING	s. 6
1.1 <u>Problemområde og bakgrunn for dette</u>	<u>s. 6</u>
1.2 <u>Avgrensninger av problemområdet og for oppgaven</u>	<u>s. 7</u>
2.0 PROBLEMSTILLING	s. 7
2.1 <u>Problemstilling</u>	<u>s. 8</u>
2.2 <u>Presisering av problemstilling</u>	<u>s. 8</u>
3.0 TEORI	s. 8
3.1 <u>Motivasjon – Hva er det?</u>	<u>s. 8-9</u>
3.1.2 <u>Indre motivasjon</u>	<u>s. 10-11</u>
3.1.3 <u>Ytre motivasjon</u>	<u>s. 11-12</u>
3.2 <u>Selvbestemmelsesteorien</u>	<u>s. 11-13</u>
4.0 METODE	s. 13
4.1 <u>Hva er metode</u>	<u>s. 13</u>
4.2 <u>Litteraturstudie</u>	<u>s. 13</u>
4.2.1 <u>Sterke og svake sider ved litteraturstudie</u>	<u>s. 15</u>
4.3 <u>Inklusjon og eksklusjonskriterier</u>	<u>s. 16</u>
4.4 <u>Søkeprosessen</u>	<u>s. 16-17</u>

5.0 RESULTAT	s. 17
5.1 <u>The effects of choice on autonomous motivation, perceived autonomy support, and physical activity-levels in high school physical education.</u>	s. 18-19
5.2 <u>Student motivation in physical education and engagement in physical activity.</u>	s. 19-20
5.3 <u>Self-determined motivation and students' physical activity during structured physical education lessons and free choice periods.</u>	s. 20-21
6.0 DRØFTING	s. 21-26
7.0 KONKLUSJON	s. 26
8.0 FORSLAG OM VIDERE FORSKNING	s. 26-27
9.0 LITTERATURLISTE	s. 28-29

1.0 Innledning:

“Motivasjon defineres gjerne som det som forårsaker aktivitet hos individet”(Imsen, Gunn 2005 s.375).

Ifra den pliktoppfyllende eleven som alltid gjør det den får beskjed om, den utholdende eleven som aldri gir opp, eleven som er interessert og aktiv, til den som aldri prøver noe nytt, og alltid er negativ og lite imøtekommende. Som en kroppsøvlingslærer så opplever man hele spekteret av elevers motivasjon. Men hva som fører til at en svak elev plutselig får motivasjon for en oppgave og løser den, finnes det mange spørsmål rundt, men også mye forskning. Hva er det som styrer elevenes motivasjon og hva kan vi som lærere gjøre med det? (Imsen, 2010). Som en kroppsøvlingslærer er man nødt til å kunne vite hva motivasjon handler om og hva som kan forsterke motivasjon, men også hva som kan redusere motivasjon. I formålet for læreplanen for kroppsøving står det: “I faget skal elevane tileigne seg kunnskap om trening, livsstil og helse og bli motivert til aktivitet og trening” (Utdanningsdirektoratet, 2009a, s.2). Å finne ut av om hva som motiverer elever i ulike problemstillinger vil kunne være et verktøy for alle kroppsøvlingslærer som ønsker å ta til seg ny kunnskap og forskning om tema, og kanskje også kjenne seg igjen i ulike resultater eller problemstillinger på sin skole. Elever som er motivert og føler mestring, er også glade og positive elever. Følelser som de drar videre med seg i andre fag og i hverdagen. Hvis skolen blir forbundet med noe positivt, vil det styrke utdanningen og få flere elever ut i arbeid.

1.1 Problemområde og bakgrunn for dette

Tema for denne oppgaven vil være motivasjon for kroppsøving og om elever er mer motivert for lærerstyrt kroppsøving eller en friere kroppsøving basert på elevenes valg og/eller ønsker. Bakgrunn for valg av tema kommer ut fra vikar-arbeid og praksis som kroppsøvlingslærer på skolen, der man møter ulike elever med ulik motivasjon og egenskaper.

Å få en elev til å føle mestring og glede for en oppgave/aktivitet som eleven i utgangspunktet ikke følte mestring for, er en sterk følelse. Det å kunne ha kunnskap om hvordan elever blir motivert og hva de blir motivert av, vil være en bærebjelke for meg i mitt yrkesliv. I forhold til formålet til kroppsøving i L06 som sier at: “Kroppsøving er eit allmenndannande fag som skal inspirere til ein fysisk aktiv livsstil og livslang rørsleglede”

(Utdanningsdirektoratet, 2009a, s.2), så er det interessant at hele faget ender opp med en vurdering i form av en karakter, som de andre fagene på skolen. Siden faget skal inspirere elevene til å fortsette å utøve helsefremmende aktiviteter resten av livet, så er det rart at faget skal være såpas ytre motivert. En karakter som henger over hodene på elevene vil fremme ytre motivasjon, som igjen kan svekke den indre motivasjonen for faget (Deci & Ryan, 2002). Blandingen av den ytre motivasjonen og den indre motivasjonens påvirkning kan ha store påvirkninger for elevens prestasjoner i gymtimen, men også for fremtidig helsefremmende arbeid eller aktiviteter i samfunnet. Som kroppsøvingslærer blir det derfor viktig for meg å ha kunnskap om motivasjon, og hvordan det fungerer i kroppsøvingsammenheng.

1.2 Avgrensninger av problemområdet og for oppgaven

Det finnes mye tidligere forskning på motivasjon og også om elevers motivasjon for kroppsøving. Denne oppgaven vil være en litteraturstudie for å kunne benytte meg av den allerede store databasen av tidligere forskning til å belyse min problemstilling. Resultatene vil komme av en kritisk lesning av utvalgt stoff basert på inkluderingskriterier. Søkingen vil bli basert på selvbestemmelsesteori innenfor elever motivasjonen til kroppsøving. Nærmere bestemt, en studie av elevers indre motivasjon. På grunn av begrenset tid og ressurser, vil oppgaven bli begrenset til litteratur funnet på nett og ikke fagbøker. Nettsøket vil bli begrenset til søk i de tilgjengelige databasene til Høgskolen i Hedmark. Dette vil føre til at jeg får nok tid til å gå dypt nok inn i resultatene jeg finner. Selv om jeg bare skal bruke artikler som ikke er eldre enn år 2000 så bruker jeg eldre fagbøker for å belyse teori og fagstoffet i oppgaven, ettersom dette fagstoffet er like relevant i dag.

2.0 Problemstilling

”Problemstillinger er mer presist spørsmål som blir stilt med et bestemt formål og på en så presis måte at de lar seg belyse gjennom bruk av samfunnsvitenskapelige metoder. De skal bli rettesnor for det videre arbeidet” (Halvorsen, 2006 s. 22).

2.1 Min problemstilling

- Blir elever i kroppsøving mer indre motivert av elevpåvirket kroppsøving i forhold til lærerstyrt kroppsøving?

2.2 Presisering av problemstilling

Igjennom min problemstilling så ønsker jeg å finne ut om elevers indre motivasjon i kroppsøving. Jeg vil finne ut om det er forskjeller på elevers motivasjon i elevpåvirkede økter i forhold til en lærerstyrt undervisning. Med elevpåvirkede økter mener jeg at elevene får bidra i kroppsøvingstimen, enten med ulike valg som blir presentert av læreren, eller hvor elever er med å planlegger og gjennomfører økter. Jeg ønsker også å finne ut om elever utvikler en sterkere indre motivasjon når de føler at de er med på å styre sin egen kroppsøving. Som fremtidig kroppsøvingslærer, er det viktig for meg å prøve å forstå hvordan elevene tenker og hva som motiverer de i kroppsøvingen slik at jeg kan bli en bedre lærer og motivator.

3.0 Teori:

I dette kapitlet skal jeg gjøre rede for hva motivasjon er, gå igjennom ulike teorier av motivasjon og ulike faktorer som påvirker motivasjonen som jeg ser relevant for min oppgave. Jeg skal innom begreper som: indre og ytre motivasjon, prestasjonsmotivasjon og selvbestemmelsesteori. Jeg vil bruke andre tidligere undersøkelser og fagbøker som omhandler motivasjon, som jeg har funnet relevante for min oppgave. Dette gir meg grunnlaget til å sammenligne teorien med resultater som jeg kommer frem til i denne oppgaven.

3.1 Motivasjon – Hva er det?

«Motivasjon defineres gjerne som det som forårsaker aktivitet hos individet, det som holder denne aktiviteten ved like, og det som gir den mål og mening. Motivasjon står derfor helt sentralt når det gjelder å forstå menneskelig adferd» (Imsen, 2005, s. 375).

De aller fleste, hvis ikke alle mennesker, har et forhold til motivasjon, og mange har fått erfare hvor tunge hverdagslige problemer kan bli når motivasjonen uteblir. Motivasjon er derfor en stor drivkraft i livene våre (Hollingen & Pensgaard, 2006). For en elev i skolen vil motivasjonen styre store deler av arbeidet som blir lagt ned. Elever og studenter er jo ikke alltid like motivert til å lære og bruke den kunnskapen de sitter inne med. Motivasjon til å lære er ikke bare styrt av eleven, men blir også påvirket av det som skjer utenfor klasserommet, i klasserommet og i elevens indre (Asbjørnsen, Manger & Ogden, 1999). Andre ting som er viktig å se på når det gjelder motivasjonen til skoleelever, er deres selvpoppfatning og grunnleggende behov. Som lærer vil det lønne seg å kjenne elevene sine behov og evner, slik at man kan tilpasse undervisningen deretter. Dette vil kunne føre til en økning i elevenes motivasjon, fordi de får gjennomført kroppsøvingen på det nivået de føler de mestrer, og klarer å gjennomføre. Motivasjon er en av våre viktigste drivkrefter enten det er for skole, arbeid eller idrett. Jeg velger å skrive nærmere om innholdet i indre og ytre motivasjon siden disse typene av motivasjon er veldig aktuelle for min problemstilling og er noe jeg er nødt til å vite noe om for å skrive denne oppgaven. Når man snakker om motivasjon, så er det vanlig å dele det inn i 2 deler. Indre og ytre motivasjon.

3.1.3 Indre motivasjon

“Motivasjon som skriver seg fra forhold som interesse og undersøkelsestrang, kalles *indre motivasjon*. Det er en motivasjon som påvirker eleven til å arbeide interessert med en oppgave uten tanke på at dette på kort sikt skal gi ytre belønning” (Asbjørnsen, Manger & Ogden, 1991, s. 69).

En idrettsutøver som driver med idrett fordi det er morsomt og føler mestring av det, er indre motivert. For en skoleelev betyr dette at eleven er motivert av lysten til å lære eller selve arbeidet er interessant og morsomt. Hvis man ser på indre motivasjon i forhold til kroppsøving, så innebærer det at eleven er motivert til å drive med en aktivitet fordi det er morsomt og/eller eleven føler mestring og læring. Hans Petter Ulleberg (2002) beskriver indre motivasjon slik:

Ved indre motivasjon er lærestoffet eller det å løse en oppgave et mål i seg selv, og elevens oppmerksomhet og innsats er rettet mot det. Aktiviteten kalles da lystbetont, eleven trives og

glemmer kanskje til og med tiden fordi han eller hun er så oppslukt av arbeidet. Belønningen for innsatsen ligger i det å mestre: «Nå kan jeg også dette! (s.1).

3.1.4 Ytre motivasjon

Ytre motivasjon er styrt av premiering og/eller andre ytre påvirkninger. Imsen (2005) skriver: “*Ytre motivasjon...* vil si at aktiviteten eller læringen holdes ved like fordi individet ser utsikter til å oppnå en belønning eller et som egentlig er saken uvedkommende” (s.382).

Dette vil si at individet er kun ute etter å få noe eksternt tildelt for å utøve en oppgave. Lysten til å utøve en oppgave for å få premiering er større og overskygger den indre lysten til å utøve en oppgave for mestringsens skyld. “Denne sorten motivasjon er knyttet til synlig belønning av materiell eller sosial karakter” (Asbjørnsen, Manger & Ogden, 1991, s. 70). I en skolesammenheng kan det være at en elev ønsker å få gode karakterer for å gå på en bedre skole, men har ikke spesielt lyst til å lære eller følge med i timene. De gode karakterene spiller en større rolle for elevens motivasjon enn den indre lysten til å lære. Noen ganger dukker det jo opp elever som ikke engang har lyst til å gå på skolen, men blir tvunget av foreldrene sine. Slik kan den ytre påvirkningen både være positiv og negativ.

En interessant undersøkelse ble gjort av Deci (1975) da han testet om den indre motivasjonen til en person blir mindre hvis personen blir belønnet for noe de i utgangspunktet har gått igang med på egenhånd (referert i Asbjørnsen, Manger & Ogden, 1991). “Deci (1975) fant ut at hvis folk fikk penger for å gjøre noe de i utgangspunktet likte å gjøre, avtok interessen for disse oppgavene hurtigere enn om de ikke fikk penger” (Asbjørnsen, Manger, & Ogden, 1991, s. 70, sitat ifra L.E., Deci). Deci (1975) forklarte dette med at under slike forhold ville personer begynne å se på interessen sin som instrumentelt. Noe som vil si at motivasjonen blir kontrollert av ytre påvirkninger i forhold til indre motivasjon. I kroppsøving kan elever altså miste deres indre motivasjon hvis de blir tilbudt en belønning for noe de utgangspunktet liker å drive med uten noe behov eller forventninger til belønning (ibid.). Foreldre kan for eksempel gi penger til barna sine hvis de får gode karakterer i gym, eller true med straff hvis man ikke klarer det. Den ytre motivasjonen tar overhånd for aktiviteten og den tidligere indre motivasjonen for faget vil gradvis forsvinne.

Eleven vil, ifølge Deci (1975), utvikle en forventning om videre belønning og vil miste motivasjonen for faget raskere hvis denne forventningen ikke blir møtt, enn hvis denne belønningen ikke hadde vært til stede i utgangspunktet. Eventuelt vil fokuset på straffen som er lovet, ta overhånd og gjøre aktiviteten til noe negativt som igjen vil senke den indre motivasjonen over tid (Ryan, 2012). En kroppsøvingslærer er nødt til å gi en karakter til sine elever, noe som er en ytre motivasjon, men for at elevene skal kunne fortsette med helsefremmende aktivitet videre så ville dette være lettere å gjennomføre om alle var indre motivert for aktivitet og helse når de var ferdig på skolen. Spørsmålet blir da om karakteren ødelegger for elevenes indre motivasjon for kroppsøvingen, men også for videre aktivitet. Ifølge Deci (1975), så vil den indre motivasjonen bli mindre, jo mer den ytre motivasjon (karakteren) blir lagt vekt på. Som fremtidig kroppsøvingslærer vil det derfor være viktig for meg å vite om hvordan motivasjonen i kroppsøving fungerer.

3.3 STD (Self determined theory/ Selvbestemmelsesteorien)

SDT (self determined theory) fokuserer på motivasjonen bak ulike valg man gjør og i hvilken grad dette er gjort på eget initiativ eller påvirket av noe eller noen.

Selvbestemmelsesteorien representerer et bredt rammeverk for studiet av menneskelig motivasjon og personlighet, og er sammensatt av 4 mini teorier om tar for seg ulike perspektiver innenfor menneskelig motivasjon. SDT er en formell teori som definerer indre og varierte ytre kilder til motivasjon, en beskrivelse av de respektive roller av egenverdi, typer av ytre motivasjon i kognitiv, sosial utvikling og individuelle forskjeller (Deci og Ryan 2002).

Throughout the development of SDT, we have assumed that a person's motivation, behavior, and experience in a particular situation is a function both of the immediate social context and of the person's inner resources that have developed over time as a function of prior interactions with social context (ibid, s. 21).

STD deles inn i disse fire miniteoriene: Organismic integration theory, cognitive evaluation theory, causality orientation theory og basic needs theory. Organismic integration theory går igjennom hvordan selvbildet vårt utvikler seg igjennom internalisering. Dette vil si at vi absorberer andre persons meninger og egenskaper som opprinnelig ikke hadde. Cognitive evaluation theory prøver å forklare indre motivasjon i forhold til hvordan miljø og sosiale faktorer påvirker den indre motivasjonen.

Teorien legger størst vekt på en persons behov for kompetanse og autonomi. Causality orientation theory handler om hvordan vi mennesker føler oss autonome og selvbestemte i forhold til det miljøet vi lever i, og omgivelsene rundt oss. Disse tre første teoriene omhandler forskjellige emner, mens basic needs theory tar for seg alle emne til de andre teorien under et. Dette er derfor den største delen av STD, og også den nyeste delen av den. Basic needs theory tar for seg våre psykologiske behov, og hvordan disse behovene må bli tilfredsstilt for at vi skal klare å utvikle oss. Det er i hovedsak tre psykologiske behov som står i fokus: autonomi, kompetanse og sosial tilhørighet. Autonomi er følelsen av at man kan gjøre valg uten ytre påvirkninger, kompetanse er behovet man har å mestre oppgaver, aktiviteter og andre sosiale kontekster, og sosial tilhørighet handler om å føle trygghet sammen med andre individer i en sosial kontekst. Deci og Ryan (2002), mener at hvis disse behovene blir oppfylt, så vil den indre motivasjonen og selvbestemmelsen øke. I skolesammenheng er SDT en teori som fokuserer på hva som får elevene til å gjøre ulike valg, og om disse valgene er påvirket av noe eller noen. I kroppsøving ville dette handle om hvorfor en elev ønsker å drive med en aktivitet på grunn av egen vilje og lyst (indre motivasjon), og hvilke faktorer som er viktige for at eleven har utviklet den indre motivasjon. Denne teorien er benyttet i mye forskning, og mange har prøvd å finne ut hvordan STD forholder seg til motivasjon i kroppsøving (Deci & Ryan, 2002). Bryan & Solmon (2012), ifra Louisiana State gjorde en spørreundersøkelse på sjette, syvende og åttende klassinger for å undersøke motivasjonen deres for kroppsøving basert på selvbestemmelsesteorien.

Denne studien tyder på at kroppsøving som er tiltalende for både gutter og jenter og understreker et fokus på læring, positive holdninger og indre motivasjon. I tillegg bør kroppsøvingens lærere gi en rekke valg innenfor sine klasser for å fremme en følelse av autonomi og øke nivåer av selvbestemmelse i sine klasser (Bryan & Solomon, 2012, s. 267, egen oversetting)

En annen oppgave som er relevant for SDT, er en norsk masteroppgave av Ajdin Medic (2012). Han gjorde en spørreundersøkelse hvor målet var å finne ut om elever fikk større indre motivasjon av egentrening i forhold til en lærerstyrt økt. Resultatene viste at: “elevene totalt sett indikerer høyere selvbestemmelse, indre motivasjon og identifikasjonsregulering i egentrening sammenlignet med lærerstyrt undervisning, og høyere ytre motivasjon og a motivasjon i lærerstyrt undervisning sammenlignet med egentrening” (Medic, 2012, s.3).

I SDT mener man at mennesker har en naturlig tendens til å inngå spontant i aktiviteter som man får glede av og synes er interessant, det vil si å være ekte indre motivert. Denne tendensen kan i midlertidig bli forstyrret av ulike ytre påvirkninger over tid (Deci & Ryan, 2002). Medic sin undersøkelse viser dermed at elevene opplever å være ekte indre motivert, i forhold til SDT, når de får lov til å drive med egen trening i forhold til en lærerstyrt kroppsøvingstime. De får derfor benyttet seg av sin kompetanse og føler seg autonome. Dette fører til at de får en økt selvbestemmelse.

4.0 Metode

I denne delen av oppgaven skal jeg gå kort igjennom hva metode er og mitt metodevalg for denne oppgaven. Jeg vil gå inn i hvilke kriterier som er satt opp for oppgaven, søkeresultater og hvilke artikler jeg har benyttet meg av.

4.1 Hva er metode?

Metoden sier oss noe om hvordan vi bør gå frem for å finne eller etterprøve kunnskap. Valget av metode faller på ulike kriterier man setter seg. Metoden skal kunne skaffe oppgaven den informasjonen den trenger for å belyse og svare på problemstillingen på en god og interessant måte (Dalland, 2007). “En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap”(Aubert, 1985, s.196).

Ulike oppgaver og problemstillinger krever oftest ulike metoder. Det er vanlig å dele metode inn i 2 kategorier: Kvantitativt og kvalitativ metode. “De *kvantitative metodene*...tar sikte på å forme informasjon til målbare enheter som i sin tur gir oss muligheter til å foreta regneoperasjoner, som det å finne gjennomsnitt og presenter av en større mengde” (Dalland, 2007, s. 82). I forhold til: “De *kvalitative metodene* tar i større grad sikte på å fange opp mening og opplevelse som ikke lar seg tallfest eller måle” (ibid).

4.2 Litteraturstudie

“Forskning og utvikling skjer i større grad...den store mengden publiserte vitenskapelige artikler gjør det vanskelig for en...å ha kontroll over kunnskapen i et fagområde. Det fins et stort behov for at resultatene ifra flere vitenskapelige studier samstilles på en systematisk måte” (Forsberg & Wengstrøm, 2013, s.17, egen oversettelse).

En litteraturstudie er et metodevalg hvor man samler sammen all relevant forskning og resultater på et fagområde og drøfter det kritisk i forhold til en problemstilling. I utgangspunktet er litteraturstudie en kvalitativ metode som går inn i dybden på et fagområde, men siden man samler inn all relevant forskning på et område, så kan en litteraturstudie inneholde både kvalitativ og kvantitativ forskning. Dette gir grunnlag for å både vise dybden, men også bredden i et fagområde. En litteraturstudie vil derfor gi en god dekning av emner ettersom man drøfter og setter ulik forskning om det samme temaet opp mot hverandre.

Litteraturstudiet kan deles opp i 3 ulike typer: litteraturoversikt, begrepsanalyse og systematisk litteraturstudie. Poenget med en litteraturoversikt er å gi en bakgrunn for å motivere for å gjøre en undersøkelse på et område. Studier blir analysert, men sjelden på en systematisk måte. En litteraturoversikt vil gi stimulerende og interessant lesning, men kan være upålitelig hvis en systematisk oppbygning mangler. I forhold til en litteraturoversikt eller en systematisk litteraturstudie, så går en begrepsanalyse i dybden på enkelte begrep. “En begrepsanalys görs med syftet att förtydliga och öka förståelsen av de konkreta fenomen begreppet innefattar” (Forsberg & Wengstrøm, 2013, s.32). I forhold til en litteraturoversikt og begrepsanalyse vil en systematisk litteraturstudie går mer i dybden på stoffet og kvalitets-sikrer relevante studier. Man bruker ulike kriterier for å vurdere det aktuelle stoffet med som; klare problemstillinger, tydelige kriterier, og metoder for søkning og utvalg av aktuelle artikler. Man skal i en slik studie samle sammen all relevant informasjon i et felt og diskutere resultatene av dem. En forutsetning for at skal gjøre en slik type litteraturstudie, er at det finnes nok relevante studier av god nok kvalitet som kan lage et grunnlag for drøfting og slutninger. Flere kliniske spørsmål kan bli besvart ved bruken av et systematisk litteratursøk som: “Vad fungerar bäst? Vad är effektivt? Finns vetenskapligt stöd för att rekommendera en viss åtgärd eller behandling?” (Forsberg & Wengstrøm, 2013, s.26).

Ettersom en systematisk er den mest kvalitetssikre metoden av de tre, så valgte jeg å bruke denne metoden til å skille ut relevante studier til min studie i forhold til min problemstilling (ibid).

Temaet som jeg har til min oppgave (motivasjon) har en hel del tidligere forskning. I stedet for å lage min egen undersøkelse, bestemte jeg meg for å benytte meg av den tilgjengelige forskningen, og derfor valgte jeg å bruke litteraturstudie til min oppgave. Ved å benytte meg av en systematisk litteraturstudie vil jeg kunne gå i dybden og benytte meg av den allerede store mengden av forskning om motivasjon og knytte den relevante informasjon opp mot min problemstilling.

4.2.1 Sterke og svake sider ved en litteraturstudie

Når man bruker litteraturstudie som metode så benytter man seg av tidligere forskning, og man får dermed tilgang til en bred og dyp mengde med stoff. Man kommer dermed dypt inn i stoffet og tilegner seg ulike meninger om stoffet og temaet man har valgt. Det finnes enorme mengder fagstoff om like emner der ute. Ved å benytte seg av et litteratursøk, så vil man systematisere all relevant forskning om et tema, noe som igjen vil gjøre det lettere for fremtidig forskning å finne frem til kjernen i stoffet ettersom man slipper å lete selv (Forsberg & Wengstrøm, 2013). Når man benytter seg av tidligere forskning, så blir oppgaven i utgangspunktet etisk forsvarlig. Det blir ikke satt opp noen intervjuer eller spørreundersøkelser og derfor stiller ikke oppgaven noe krav til en taushetsplikt. Forskningen som man benytter seg av har allerede gått igjennom en godkjenningssprosess i forhold til etiske spørsmål. Derfor slipper man ved en slik oppgave å forholde seg til det (Dalland, 2000). De svake sidene ved en litteraturstudie er at tilgangen til relevant forskning kan være begrenset og studiet kan føre til et utvalg av artikler som støtter sine egne meninger. Artikler kan i tillegg bli tolket feil eller på feil måte, slik at resultatet viker ifra dens egentlige mening. Utenlandske artikler kan bli tolket feil igjennom en oversetting, forskeren kan besitte for lite eller for tynt kunnskap til å foreta en god nok litteraturstudie. Slike feil kan man unngå ved for eksempel; stille krav til forskningen og forskeren. Arbeidet er nødt til å bli sjekket av en tredjepart. Skoler kan tilby bedre undervisning spesialisert for litteraturstudie og studenter kan ha en lengre skolegang (Forsberg & Wengstrøm, 2013).

4.3 Inklusjon og eksklusjonskriterier

Litteraturen ble kritisk lest med disse inklusjonskriterier:

1. *Artikkelen var nødt til å inneholde stoff om motivasjon og selvbestemmelses teori i kroppsøving*
2. *Artiklene skulle ikke være eldre enn år 2000*
3. *Artiklene skulle handle om elevers motivasjon for kroppsøving*
4. *Artiklene skulle være peer reviewed*
5. *Artiklene var nødt til å handle om elever i en skole sammenheng*
6. *Artikkelen måtte inneholde noe om valg (choice) for elevene*

Bakgrunnen for valget av de ulike kriteriene er en blanding av oppgavens tidsperspektiv, og den totale arbeidsmengden. Denne Bachelor oppgaven er basert som en “halv-semester” oppgave. Derfor ville det ikke være gunstig om jeg valgte en for bred problemstilling og/eller benyttet meg av for mye fagstoff. Min problemstilling omhandler et tema som det finnes mye forskning rundt. Dette betyr at jeg er nødt til å begrense resultatene ved å presisere problemstillingen, både på grunn av tidsperspektivet som oppgaven skal leveres etter, og fordi en litteraturstudie krever at man bruker all tilgjengelig forskning rundt problemområdet. Disse kriteriene er derfor satt opp for å begrense resultatene og for å skape en smalere oppgave.

4.4 Søkeprosessen

Litteratursøket startet med å søke etter en kombinasjon av engelske og norske tekster i “Academic search premier” med inkludering av “SportsDiscuss” sin database og “Norart” etter dokumenter som inneholdt ordene: Kroppsøving (physical education), motivasjon (motivation) og gym. Å søke på norsk gav et begrenset resultat på 19 hvor alle 19 ble funnet på Norart og hvor kun 1 artikkel ble funnet relevant.

Det engelske søket gav betydelige større søkeresultat i forhold til det norske søket. I hvert fall på “Academic search premier/Sportsdiscuss”: (5271 res.). For å snevre inn det engelske søket Språk. presiserte jeg søket med å kombinere “self determined motivation og physical education, og endret søket slik at jeg bare fikk litteratur som ikke var eldre enn 2000.

I tillegg valgte jeg slik at det kun kom med vitenskapelige artikler(peer reviewed) og hele tekster(ikke oppstykket/deler av en annen artikkel). Med det fikk jeg kuttet resultatene ned til 1747 artikler. Likevel var det med en del unødvendige tekster og resultatet var altfor stort. Ved og i tillegg å søke etter “choice” og “self determined motivation”. så fikk jeg kun de artiklene som var mest relevante til min problemstilling (5 res.). Dette gjorde det lettere å avgrense til de artiklene jeg hadde bruk for. For å finne de viktigste tekstene så gikk jeg igjennom oppsummeringen av hver artikkel og undersøkte om de falt innenfor de inklusjons kriteri jeg har satt opp for oppgaven. Etter denne prosessen satt jeg igjen med 3 høyst relevante artikler og 3 bakgrunnsartikler.

Etter litt nærmere undersøkelse, fant jeg ut at noen av de engelske artiklene jeg hadde funnet ikke kunne brukes i oppgaven på grunn av innholdet som ikke var så relevant til problemstillingen som først antatt. Jeg satt i gang med et nytt engelsk søk for å finne flere artikler. De norske artiklene jeg har funnet blir fortsatt brukt i oppgaven. Jeg benyttet meg også av “Academic search permier” i dette søket, men denne gangen inkluderte jeg alle tilgjengelige databaser for å søke etter relevante artikler (Academic Search Premier Business Source Complete ,Regional Business News, AgeLine, ERIC, RILM Abstracts of Music Literature, MLA Directory of Periodicals, MLA International Bibliography, GreenFILE, European Views of the Americas: 1493 to 1750, Library, Information Science & Technology Abstracts, SPORTDiscus with Full Text, CINAHL with Full Text, CINAHL). Jeg søkte denne gangen på engelsk etter; intrinsic motivation, choice og physical education. Dette søket resulterte i 44 engelske studier. For å kutte ned på dette så benyttet jeg meg av inklusjons kriteriene og sørget for at alle tekstene var vitenskapelige artikler (peer reviewed), ikke var eldre enn 2000 og hele tekster(ikke oppstykket/deler av en annen artikkel). Dette gjorde at resultatet ble kuttet ned til 26 artikler. Disse ble kritisk vurdert i forhold til inklusjon og eksklusjonskriteriene jeg hadde satt opp for oppgaven. Etter dette satt jeg igjen med 3 høyst relevante artikler og 2 bakgrunnsartikler, i tillegg til en norsk tekst jeg beholdt ifra det første søket. Disse dannet grunnlaget for resultatene i oppgaven.

5.0 Resultater

I denne delen av oppgaven skal jeg oppsummere resultatene av artiklene jeg har valgt ut.

5.1 The effects of choice on autonomous motivation, perceived autonomy support, and physical activity levels in high school physical education:

Denne studien undersøkte om valg i kroppsøving forbedret elevenes autonome motivasjon, opplevd autonomisk støtte, og fysisk aktivitet, i forhold til en "vanlig" kontrollgruppe. Undersøkelsen ble gjennomført av 257 studenter fra åtte videregående klasser i Australia hvor fire av klassene var kontrollgruppen som gjennomførte en vanlig undervisning, mens de andre fire klassene (intervensjonsgruppen) fikk muligheten til å velge sin foretrekkende rolle i kroppsøvingen. Gruppene var i tillegg fordelt på 2 gutteklasser og 2 jenteklasser. Data ble samlet inn over en 15-ukers periode (dvs. tre enheter av fem uker hver). En lærer fikk ansvar for en intervensjonsgruppe og en kontroll gruppe, i et forsøk på kontrollere eventuelle påvirkninger forskjellige lærere kan ha på elevene. Elevene i intervensjonsgruppene fikk 3 ulike valg til timene. De kunne enten velge å delta i undervisningen som læreren hadde satt opp (alternativ 1), delta som en «hjelpelærer» hvor man skulle bidra med organisering og forslag til oppgaver og hjelpe andre elever (alternativ 2), eller planlegge og gjennomføre sitt eget opplegg (alternativ 3). Elevene fikk beskjed om at de kunne velge å følge alternativ 1 eller 2 (eller en kombinasjon) i alle de 15 ukene, men på grunn av skolens behov for oppfølging og vurdering så var de som valgte alternativ 3 nødt til å følge sitt opplegg i hele perioden. Elevene som valgt alternativ 3 var nødt til å lage et opplegg for 5-uker av gangen hvor de måtte presentere opplegget sitt for sin lærer før hver 5-ukers periode. Elevene ble oppmuntret til å lage et opplegg etter følgende retningslinjer: øktene måtte ha minimum 30 minutters sammenhengende aktivitet, at hele kroppen eller de store muskelgruppene ble brukt, og at økten hadde moderat til høy intensitet. Kontrollgruppen fikk ingen valg, og måtte følge vanlig undervisning ifra læreren i tennis, tee-ball, og netball i alle de 15 ukene. Elevene var nødt til å svare på en spørreundersøkelse som besto av 28 påstander, fordelt på 7 emner innenfor indre og ytre motivasjon. Svaralternativene var basert på en skala ifra 1 til 7, hvor 1 betydde at man var helt uenig i påstanden, frem til 7 som betydde at man var helt enig med påstanden. Undersøkelsen ble gjort både før og etter de 15 ukene med kroppsøving. Nivåene på den fysiske aktiviteten ble målt 1 økt i uken med 50 «ActiGraph GT1M» akselerometre, hvor de samme elevene ble målt hver gang i kontrollgruppen. Studentene i intervensjonsgruppen ble valgt ut ifra hvilke alternativ de valgte å følge og ettersom noen av disse elevene kunne bytte mellom alternativ 1 og 2, så ble forskjellige elever målt for hver

gang. Resultatene indikerte at mangel på valg i kroppsøvingen førte til mindre positive oppfatninger av autonomisk støtte blant studenter innenfor kontrollgruppen, sammenlignet med klassene i intervensjonsgruppen. I intervensjonsgruppen, viste noen av elevene et betydelig høyere nivå på den fysiske aktiviteten, i forhold til studenter som deltok i den normale kroppsøvingen. Disse funnene indikerer at hvis man tilbyr valg for elevene i kroppsøvingen kan dette føre til gode oppfatninger av autonomisk støtte, høyere indre motivasjon og økt fysisk aktivitet i kroppsøvingen. Forskerne går i diskusjonskapittelet igjennom ulike faktorer som spiller inn, som fører til at de får de resultatene de får. De nevner hvordan noen av resultatene kan ha andre faktorer som spiller inn på resultatene enn først antatt. De forklarer hvordan fokuset på valg kunne vært forklart bedre og presentert sterkere i timene for elevene. Spesielt kunne de ha forsterket dette for den gruppen som ikke fikk noen valg for å forsterke forskjellen på resultatene mellom de to gruppene. De nevner hvordan resultatene kan bli påvirket av at elevene er fult klart over at de blir undersøkt, og derfor så opptrer de på en annen måte enn de normalt ville ha gjort (Dimmock, How, Jackson & Whipp, 2013).

5.2 Effects of choice on student motivation and physical activity behavior in physical education

Denne studien undersøkte effekten av økt autonomi på selvbestemmelse og fysisk aktiviteten i kroppsøving. Fire klasser på 122 syvende og åttendeklassejenter i deltok i 7 kroppsøvingsøkter på 35 min, en med valg og den andre uten. De forskjellige timene besto av en kombinasjon av kickboxing, aerobic, jogging, gang-leker og hoppetau. Temaene på timene var satt opp på forhånd med tre forskjellige elementer, som elevene i valg-gruppen kunne velge imellom. For eksempel var opplegget på dag 1: Enten jogging, kickboxing eller aerobic. Planen for hver dag var forskjellig, og elevene i valg gruppen kunne velge en av de tre alternativene var satt opp, i forhold til de i kontrollgruppen som måtte være med i den gruppen de var satt opp i. Rekkefølgen av enhetene ble oppveid, slik at to av klassene deltok i valg-øktene først, mens de to andre klassene deltok i uten-valg øktene først, før dette ble byttet om den i den andre uken. Den samme læreren var med i alle øktene, for å luke vekk eventuelle ulike påvirkninger ifra forskjellige lærere. En spørreundersøkelse (SIMS) ble utfylt to ganger, en før øktene og en etter at alle øktene var gjennomført. Spørreundersøkelsen besto av en rekke påstander på en måleskala fra 1 til 7, hvor 1 betydde at eleven var helt uenig med

utsagnet og 7, helt enig med utsagnet. Skrittellere ble brukt til å måle skritt i alle øktene. Disse skrittellerne ble først testet på elevene før testingen begynte, slik at elevene ble vant til å bruke de. Studentene ble bedt om å ikke utrykke sine tanker og følelser med hverandre eller medelever på de andre gruppene før de hadde gjennomført testingen, for å unngå at elever ble påvirket av hverandre. “Totalt var selvbestemmelse høyere i valg enheten. Analysen viste også at jentene som var med i valget enhet først, og deretter ble nektet muligheten til å ta valg [i den vanlige kroppsøvingen], hadde de laveste nivåene selvbestemmelse “(Graser, Prusak, Ward & Wilkinson, 2008, s.385, egen oversettelse). Resultatene gir støtte for at økt autonomi vil føre til høyere nivåer av selvbestemmelse, men kunne ikke direkte bevise at dette fører til en økt fysisk aktivitet i en kroppsøvingssammenheng. Diskusjonskapittelet i studiet går igjennom hvordan det kunne hende at studentene ikke forsto forskjellen på påstandene som gjaldt ytre påvirkning og a motivasjon «because the students did not have the option to be completely amotivated (i.e., voluntary withdrawal) because their teacher still encouraged and required them to participate (i.e., they did not have the option to sit out)” (ibid, s.394). I tillegg diskuterer forskerne om forskjellen på resultatene i valg-gruppen og uten-valg gruppen. Noen av resultatene viste liten til ingen forskjell mellom de to, og dette begrunner forskerne med at elevene i uten-valg gruppen var like selvmotiverte som valg-gruppen fordi elevene kan ha antatt at læreren alltid skal bestemme og at det er sånn det bare er. Som uten-valg gruppen, så kan det hende at elevene i valg-gruppen antok at undervisningen i den ene klassen alltid hadde valg involvert. Det var ikke før gruppene byttet om, at forskerne så en merkbar forskjell på selvbestemmelsen i resultatene (Graser, Prusak, Ward & Wilkinson, 2008).

5.3 Self-determined motivation and students' physical activity during structured physical education lessons and free choice periods:

Hensikten med denne studien var å undersøke sammenhenger mellom elevenes selvbestemte motivasjon og deres fysiske aktivitet i en kroppsøvingstime, hvor en var ledet av sin lærer, og en valgfri time der de ikke var pålagt å være aktive. 528 studenter fra Hong Kong deltok i undersøkelsen, med en gjennomsnittsalder på 15,78 år, hvor 296 var jenter og 232 var gutter. Spørreundersøkelsen (SIMS) ble utfylt to ganger, en før øktene og en etter at alle øktene var gjennomført. Spørreundersøkelsen besto av en rekke påstander på en måleskala fra 1 til 7, hvor 1 betydde at eleven var helt uenig med utsagnet og 7, helt enig med utsagnet.

For å måle studentenes aktivitet så hadde på seg en Yamax Digi-Walker DW-700(skritteller), i løpet av en 20-minutters basketballtime og en 20-minutters fritt-valg periode, der de ikke tok imot instruksjon. I perioden med fritt-valg så ble elevene fortalt at læreren trengte å organisere noe utstyr, noe som gav de 20 minutter fritt valg i timen. Basketballer ble gjort tilgjengelige for elevene, men de fikk ingen instruksjon på hva de skulle gjøre. På grunn av sikkerhet, så hold læreren seg i nærheten av området til timen var over. Resultatene av studien viste at selvbestemt motivasjon og klassemiljøer som ga studentene en mulighet til å foreta valg, var knyttet til større fysisk aktivitet. Funnene viste også at det å fremme selvbestemt motivasjon kan være et effektivt middel for å sikre at kroppsøvingen er i stand til å øke fysiske aktivitet, egen initiert fysisk atferd, og til styrke barnas helse. I diskusjonskapittelet, så nevner forskerne at siden aktiviteten var høyere i den “frie” perioden, så kunne dette bety at elevene kan ha valgt øvelser eller aktiviteter som de følte seg kompetente og timen kan også ha gitt elevene en følelse av autonomi. Noe som ifølge STD vil føre til at elevene får større selvbestemmelse og indre motivasjon. I tillegg nevner de at siden læreren ikke var tilstede, så kan dette hatt en positiv effekt på noen av elevene som da følte seg frie eventuelle negative tilbakemeldinger og prestasjonspress (Ha, Lonsdale, Raedeke, Sabiston & Sum, 2009).

6.0 Diskusjon:

I denne oppgaven har jeg prøvd å finne ut om elever i kroppsøving er mer indre motivert for valg-basert kroppsøving i forhold til en lærerstyrt kroppsøving. Jeg har sett på hva motivasjon er og hva slags faktorer som skal falle på plass for at man utvikler ekte indre motivasjon ifølge selvbestemmelsesteorien (SDT). I denne delen av oppgaven skal jeg diskutere resultatene og problemstillingen opp imot relevant teori ifra teori kapittelet og prøve å få frem hva som kunne bli gjort annerledes, likheter og forskjeller, og begrensninger og svakheter.

Resultatene fra alle de tre undersøkelsene viste at elever, uavhengig av kjønn, skole, land, klassetrinn, aktivitetsnivå og lærer, som får lov til å være med å velge, eller føler at de har et valg i timene, tilegner seg større autonomi, selvbestemmelse og indre motivasjon. Når elevene ikke opplevde å kunne være med å velge i undervisningen, så viste alle 3 artiklene at dette resulterte i høyere ytre motivasjon og mindre fysisk aktivitet i timene. Men hvorfor er det sånn? Er det kun valget som gjør at elevene blir mer indre motivert i timene, eller er det andre

ting som spiller inn? Det som viser seg å gjenta seg er at hvis miljøet rundt elevene tillater de å være med på å bestemme og velge aktiviteter, så vil dette føre til høyere fysisk aktivitet. En grunn til dette kan være at elever føler seg mer delaktige i utdanningen sin, og ikke bare følger et slavisk opplegg. De får lov til å tilpasse litt av undervisningen og kan vise om de har ekte interesse av faget, og ikke bare deltar fordi de må. Det kan godt tenkes at elever får høyere indre motivasjon når de får lov til å velge deler av undervisningen, slik at de får drevet med noe de virkelig har interesse for. ”En annen årsak til høyere SDI... kan være fordi en del av elevene føler de slipper lettere unna” (Medic, 2012, s.52).

I forhold til læreplanen i kroppsøving er et av kompetansemålene at skal elevene kunne ”planleggje, gjennomføre og vurdere eigentrening som byggjer på grunnleggjande prinsipp for trening, og som er relevant for måla til eleven”(Utdanningsdirektoratet, 2009b, s.12). Hvis elevene skal være i stand til å oppfylle dette kompetansemålet, så er de nødt til å få styrket sin selvbestemte motivasjon for kroppsøving. Elevene skal i følge dette kompetansemålet klare å trene på egenhånd, og da blir det viktig å skape et klassemiljø som støtter de psykologiske behovene til selvbestemmelsesteorien (tilhørighet, kompetanse og autonomi). Dette kompetansemålet kan dermed føre til at elever bygger opp en selvbestemmelse og indre motivasjon, så lenge læringsmiljøet ligger til rette og følger opp elevene. Elever som opplever at den indre motivasjonen i kroppsøvingen blir redusert kan også oppleve at autonomien også blir svekket, noe som igjen fører til at elevene ikke er selvbestemte når de trener på egenhånd. En slik rekke av hendelser vil føre med seg at elevene ikke klarer å bli motivert for trening videre i skolen og livet, noe som får ringvirkninger i resten av samfunnet over tid. Motivasjonen til å lære er ikke bare styrt av eleven, men blir også påvirket av det som skjer utenfor klasserommet, i klasserommet og i elevens indre (Asbjørnsen, A., Manger, T. & Ogden, T. 1999). I tillegg til autonomi og kompetanse, så vil det være viktig for elevene å føle tilhørighet til en annen person både i undervisning og andre deler av livet. Dersom man ikke føler denne tilhørigheten med andre, vil man muligens heller ikke oppleve selvbestemt motivasjon. Når en elev føler tilhørighet, så viser forskning til bedre internalisering av adferd og skolerelaterte forhold til både lærere og foreldre.

“Throughout the development of SDT, we have assumed that a person’s motivation, behavior, and experience in a particular situation is a function both of the immediate social context and of the person’s inner resources that have developed over time as a function of prior interactions with social context” (Deci & Ryan, 2002. s.21).

Som nevnt tidligere, så viste alle de 3 artiklene jeg har brukt i denne oppgaven at når elevene ikke opplevde å kunne være med å velge i undervisningen, resulterte dette i høyere ytre motivasjon og mindre fysisk aktivitet i timene. Men hvorfor er det sånn at elever opplever lavere selvbestemmelse i lærerstyrt undervisning sammenlignet med timer hvor de får lov være med å velge innholdet i timene og deres deltakelse? Ut ifra Ryan og Deci (2002) sin forskning på SDT, så vil elever som ikke får oppfylt de psykologiske kravene (tilhørighet, kompetanse og autonomi) ikke klare å utvikle sin selvbestemmelse. Elever som følger en lærerstyrt undervisning kan føle at disse kravene ikke blir oppfylt fordi de må følge et opplegg de ikke liker og hvor de ikke ville ha vært med om de kunne, eller fordi de ikke føler de får til oppgavene. Den ytre motivasjonen overskygger og tar over for den indre (Asbjørnsen, Manger, & Ogden, 1991).

Det som er litt interessant er hvordan ingen av artiklene har nevnt noe om resultatene viste en forskjell på jenter og gutter sin selvbestemmelse ut ifra oppgavene som ble gitt og grunnlaget som var lagt for øktene. Kroppsøving har lenge vært et fag som gutter statistisk sett har vært flinkere i og har hatt større glede av. Noe av grunnen til dette kan jo være læreren som skiller på elevene, er mer glad i gutter, liker visse aktiviteter best, eller rett og slett ikke er kompetent nok til å ha en variert nok undervisning. Den andre siden er at jenter generelt sett faktisk er fysisk svakere enn gutter og kan ha større fysiske problemer til oppgaver som guttene ikke har noe problem for å gjennomføre, men dette er jo selvfølgelig ingen selvfølge. Artikkelen "Gym er det faget jeg hater mest"(2005) handler om jenter som ikke er glad i gym, hvor forskeren bruker et intervju for å få jentene til å begrunne hvorfor de ikke er glad i gym.

"Ei av jentene fortalte at når det var valgfritt opplegg, var det aldri noen av guttene som var med på de aktivitetene som jentene foreslo, for eksempel aerobic eller turn, og dermed ble guttene sjelden konfrontert med aktiviteter de mestret dårligere enn jentene" (Andrews, & Johansen, 2005, s.48). Jentene i denne artikkelen beskriver hvordan de har følt at de har manglet kompetanse i øvelser hvor guttene i klassen har hatt kompetanse. Denne mangelen har ført til at disse jentene har blitt a motiverte og fått en veldig lav indre motivasjon. Noe som bekrefter SDT sin påstand om at man har behov kompetanse for å kunne oppleve selvbestemmelse og dermed indre motivasjon. I studiene jeg har gjennomgått, har alle undersøkelsene inneholdt både jenter og gutter, men ingen av de har ikke lagt noe spesiell vekt på om at det finnes noen forskjell på guttene og jentene sin reaksjon på å miste valgmuligheter i kroppsøving, og dermed få lavere selvbestemmelse. En av grunnen til dette kan jo være at det ikke dukket opp noen resultater som tydet på dette, og derfor valgte de ikke

å nevne det. Eventuelt kan det hende at ingen av studiene hadde noe interesse å finne ut om det fantes noen forskjeller og hadde derfor ikke dette med i oppgaven.

I denne oppgaven har jeg benyttet meg av en litteraturstudie for finne frem til resultatene mine. Som jeg har nevnt i metode kapittelet, så er det noen svakheter med å gjøre et slikt studie. Tilgangen til relevant forskning kan være begrenset og studiet kan føre til et utvalg av artikler som støtter sine egne meninger og artikler kan i tillegg bli tolket feil eller på feil måte slik at resultatet viker ifra dens egentlige mening (Forsberg & Wengstrøm, 2013). Ettersom nesten alle mine inkluderte artikler var på engelsk så betydde at jeg måtte oversette og sette sammen en sammenheng av stoffet på norsk. En potensiell fare ved dette er da at jeg oversetter feil eller at stoffet blir tolket feil, slik at jeg dermed former stoffet til noe som passer bedre til min problemstilling. For å unngå dette har jeg vært veldig nøye med oversetting av tekstene og lest nøye igjennom artiklene slik at jeg var sikker på at jeg forsto stoffet og at artiklene virkelig var relevant til min oppgave.

I forhold til de tre artiklene, så kan det også diskuteres om ting kunne vært bedre. Ha, Lonsdale, Raedeke, Sabiston og Sum (2009) benyttet seg av et spørreskjema (SIMS) som de først oversatte til kinesisk for å gjennomføre undersøkelsen. Artikkelen med resultatene av denne undersøkelsen ble til slutt oversatt tilbake til engelsk. Dette kan bety at det kan foreligge misforståelser på grunn av språk i denne studien Studien er godkjent forskning, så den vil nok ikke ha alt for mye feiltolkninger innholdsmessig, men ved slik oversetting av en oppgave, så ligger det absolutt en risiko for feiltolkninger.

Alle de tre studiene benyttet seg av spørreskjemaer for å få sine data. Dette betyr at oppgavene gav kun kvantative resultater og gikk derfor ikke inn i dybden på de individuelle personene som var med i testingen. Oppgavene får derfor ikke beskrevet hvordan den individuelle eleven selv følte eller hvordan tanker eleven hadde i gjennomføringen av testøktene i forhold til en vanlig kroppsøvingstime. Mitt litteratursøk kunne ha vært en dypere oppgave om jeg, i tillegg til de kvantative resultatene jeg har, også fant noen kvalitative resultater å sammenligne med. Men på grunn av begrensninger som tid og mangel på nok databaser, så var det vanskelig å finne nok høyst relevante kvalitative undersøkelser, men dette kan absolutt være en faktor å ta med seg for videre forskning på emnet. En annen mangel med at de brukte spørreskjemaer var at resultatene kunne ende opp til å være ganske like i de forskjellige timene. Gjennomsnittet av svarene blir benyttet, og dette kan bety det kan være et lite overtall for den ene siden hvor forskeren kan si at den ene siden var større enn den andre. Dette kan være misvisende og det er viktig med en slik oppgave at det nok deltakere

som deltar slik at feilmarginen og overtallet for den ene siden av resultatene blir store nok. Hvis resultatene viser at det er så vidt fler som blir mer indre motivert av noe, i forhold til de som ikke føler det, så kan man ikke komme til den beslutningen av at den indre motivasjonen øker hvis man får valg i timene. Resultatene er nesten nødt til å være ganske klare for en side.

Ved å bruke spørreskjemaer så kan man også ende opp med å sitte igjen med noen overraskende resultater. Noe som Dimmock, How, Jackson & Whipp gjorde i sin studie.

In terms of students' self-determination, results showed that those who were offered choice did not display greater contextual motivation in comparison with their counterparts who were not offered choice. This finding is contrary to the current SDT literature (Dimmock, How, Jackson & Whipp, 2013, s.9).

Et slikt funn beviser det motsatte av det de var ute etter, men de forklarte dette med at resultatene kan ha forekommet av at elevene viste at de ble observert og kontrollert, og kan dermed ha skapt en motsatt effekt. Forskerne nevner videre at ulike resultater som ikke viste så store forskjeller på intervensjonsgruppen og kontrollgrupper, kan være bunnet i andre faktorer enn at det kun ikke var særlig forskjell for elevene om de fikk ha valg i timen eller ikke. I forhold til at elevene i uten-valg gruppene hadde litt høyere funn av autonomisk støtte i kroppsøvingen i forhold til valggruppen, forklarer forskerne følgende:

teachers [in the] control classes did not expressly outline the lack of choice available to students, and did not alter their “regular” behavior, and our findings indicate that in this respect... it would appear that including specific, intentional efforts not only to provide increases in student autonomy, but also to raise student awareness of it (Dimmock, How, Jackson & Whipp, 2013, s.12).

I forhold til funnen om at gruppene med egentrening hadde høyere fysisk aktivitet enn andre grupper, forklarer forskerne det slik:

we did observe that male and female students in the intervention group who chose Option 3 were more active and engaged...it is possible that the programs that students devised for themselves in Option 3 were simply more active than the... regular, teacher-centered classes.

That being the case, the choice condition might have promoted greater MVPA... simply due to the students' ability to self-select more active/ intense exercise activities than their counterparts in the control condition (Dimmock, How, Jackson & Whipp, 2013, s.13).

Man kan se hvordan spørreskjemaer kan gi et skjevt bilde av ulike ting ettersom det er vanskelig å lage en fysisk økt med personer som er mest mulig å kontrollere. Også forskerne i de andre artiklene lå merke til noen overraskende data. I Graser, Prusak, Ward & Wilkinson (2008) sin undersøkelse så var det veldig like resultater av selvbestemmelse i etter den første økten var gjennomført, noe de synes var litt overraskende. Men etter at elevene som hadde hatt valg, ble fratatt dette i den neste økten, så viste resultatene at selvbestemmelsen sank voldsomt. Noe som igjen beviste deres påstand om at valg vil ha noe positivt å si for elevenes selvbestemmelse i kroppsøvingen.

7.0 Konklusjon

I forhold til min problemstilling, om elever i kroppsøving blir mer indre motivert av elevstyrt kroppsøving i forhold til lærerstyrt kroppsøving, så føler jeg at resultatene ifra studiene jeg har valgt har klart å dekke dette tema. Resultatene ifra alle de tre artiklene viste at når elevene fikk muligheten til å være med å delta i timene, enten i form av valg av aktiviteter eller planlegging av timene, så følte elevene høyere selvbestemmelse og autonomi som førte til at de følte seg mer indre motivert på kroppsøvingen. Det er viktig å huske på at selv om resultatene viste at elevene ble mer indre motivert for kroppsøving når de fikk være med å bidra på en eller annen måte, så betyr ikke dette at man kun skal ha kroppsøving hvor elevene er med å bidrar hver eneste kroppsøvingstime slik at undervisningsmetoden ikke blir for lite variert. Det er også greit å nevne at kroppsøvingen ikke bare handler om den fysiske aktiviteten i timene, men også om måloppnåelse og mestring av ulike elementer. Det er viktig at jeg som kroppsøvingslærer kan klare å tilby aktiviteter som både inkluderer elevmedvirkning, men også styrer timer selv, slik at elevene har noe å skille i mellom. Å gi valg til en kroppsøving klasse, enten i form av aktivitetsvalget, utfordrende oppgaver, og/eller andre alternativer, fremmer en følelse av selvstendighet, en av de kritiske komponenter av selvbestemmelsen, og reduserer følelsen av å jobbe i et kontrollert miljø (Tessier, Sarrazin, & Ntoumanis, 2008).

8.0 Forslag til videre forskning

Undersøkelsene og resultatene sier ingenting om kvaliteten på kroppsøvingen, eller om elever lærer mer, utvikler seg mer og/eller får en bedre kroppsøving karakter av en valg basert kroppsøving. Det sier bare noe om mengden fysisk aktivitet og om elever viser større selvbestemmelse og autonomi til kroppsøvingen. Dette kan jo være en medvirkende faktor til å øke gleden og intensiteten i videre kroppsøving, men det får man ikke vite igjennom denne forskningen. Det ville vært interessant å gjenta forskningen på de samme personene, eller å lage en ny undersøkelse på de samme elevene hvor man målte om den indre motivasjonen hadde økt videre, og hatt intervju med lærerne for å få deres perspektiv på det , men også for å finne ut om elevene hadde blitt flinkere, prestert bedre og fått bedre karakterer. Det hadde også vært interessant å følge klasser igjennom flere år og gjort undersøkelser underveis i forhold til ulike aktiviteter i kroppsøvingen og om å introdusere valg kan være et positivt tilskudd til denne undervisningen over tid.

9.0 LITTERATURLISTE

Asbjørnsen, A., Manger, T. & Ogden, T. (1991). Skole og opplæringspsykologi, Bergen, Fagbokforlag.

Andrews, T., & Johansen, V., (2005). *Gym er det faget jeg hater mest*. Norsk Pedagogisk Tidsskrift Årgang 89 / side 302 – 314.

Aubert, V. (1985), *Det skjulte samfunn*. Oslo: Universitetsforlaget.

Dalland, O. (2012). Metode og oppgaveskriving for studenter . Oslo : Gyldendal akademisk

Deci, L.E & Ryan, M.R. (2002). Handbook of self-determination research, The university of Rochester Press, USA

Dimmock, J., How, Y.M., Jackson, B & Whipp, P. (2013). *The effects of choice on autonomous motivation, perceived autonomy support, and physical activity levels in high school physical education*. Journal of Teaching in Physical Education, (32) 131-148.

Forsberg & Wengstrøm, (2013) *Att göra systematiska litteraturstudier*. Forfattarna och Natur och kultur, Stockholm, myPaper, 3.utg. Lokalisert på:
<http://www.mypaper.se/show/nok/show.asp?pid=345358928766706>

Graser, S.V., Prusak, K. A., Ward, J. & Wilkinson, C. (2008), *Effects of Choice on Student Motivation and Physical Activity Behavior in Physical Education*. Journal of Teaching in Physical Education (27) 385-39.

Ha, A.S.C., Lonsdale, C., Raedeke, T.D., Sabiston, C.M., Sum, R.K.W. (2009). *Self-determined motivation and students' physical activity during structured physical education lessons and free choice periods*. Preventive Medicine, (48) 69-73

Halvorsen, K. (2006), *Å forske på samfunnet – en innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. J.W. Cappelens Forlag as, Oslo

Hollingen, E. & Pensgaard, A. (2006). *Idrettens mentale treningslære*, Oslo, Gyldendal

Imsen, G. (2005). *Elevers verden: Innføring i pedagogisk psykologi* 4.utg.
Oslo:Universitetsforlaget.

Medic, A. (2012). *Egentrening vs. Lærerstyrt undervisning, en kvantitativ undersøkelse av elevers motivasjon i kroppsøvfingsfaget – sett i lys av selvbestemmelsesteorien* (Upublisert masteroppgave). Norges idrettshøgskole, Oslo.

Ntoumanis, F.N., Tessier, D & Sarrazin, P. (2008) *The effects of an experimental programme to support students' autonomy on the overt behaviours of physical education teachers* European Journal of Psychology of Education. Vol. XXIII. n'3, 239-253.

Ryan, N,R . 2012 Oxford library of psychology, *The Oxford handbook of human motivation*.
Oxford university press. New york, New york

Ullberg, H.P (2002) *MOTIVASJONSBEGREPET*, Pedagogisk Institutt SVT-fakultetet NTNU.
Lokalisert på: <http://www.sv.ntnu.no/ped/hans.petter.ulleberg/motivasjon.htm>.

Utdanningsdirektoratet (2009a). *Læreplan i kroppsøving-Føremål*. Lokalisert på:
<http://www.udir.no/kl06/KRO1-03/Hele/Formaal>.

Utdanningsdirektoratet (2009b). *Læreplan i kroppsøving Kompetansemål - kompetansemål etter Vg3*. Lokalisert på:
<http://www.udir.no/kl06/KRO1-03/Hele/Kompetansemaal/Kompetansemal-etter-Vg3/>