



Høgskolen i **Hedmark**

Avdeling for folkehelse

Peder Nersveen

## Bachelor

# Motivasjon i kroppsøving og bruk av selvbestemmelsesteori

Motivation in physical education and the use of Self-Determination Theory

Faglærerutdanning i kroppsøving og idrettsfag

2016

Samtykker til utlån hos høgskolebiblioteket JA  NEI

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage JA  NEI

## Forord

Etter en interessant, men også krevende tid er jeg nå ferdig med min bacheloroppgave. Det har vært en lang og spennende prosess hvor jeg har fått muligheten til å skrive og fordype meg i et tema jeg syntes var interessant fra før av. Motivasjon i kroppsøving er et aktuelt tema i og jeg føler at jeg har fått mye nyttige kunnskaper som jeg kan få bruk for som en fremtidig kroppsøvingslærer.

Etter å ha jobbet med denne oppgaven i et halvår har motivasjonen til å skrive variert og jeg vil derfor takke alle mine medstudenter som sørget for et godt læringsmiljø på skolen. Jeg vil også takke min veileder Vidar Hammer Brattli for gode råd og motiverende veiledningstimer.

Elverum, April 2016.

Peder Nersveen.

## Sammendrag

Forfatter: Peder Nersveen

Problemstilling: Kan mer bruk av selvbestemmelsesteori være med på å øke elevens motivasjon i kroppsøving?

Teori: Teoridelen tar for seg sentrale begreper som læreplanen, motivasjon, motivasjonsteorier, kroppsøvingslærerens rolle og selvbestemmelsesteori i forhold til læreplanen.

Metode: Jeg har i denne oppgaven benyttet et litteraturstudie. Her kommer frem sentrale begreper innenfor metode og hvordan jeg har gått frem i søkeprosessen og innhenting av artikler.

Resultat: Her kommer artiklenes resultater frem. Det viser seg at stimulering av de tre psykologiske behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet i selvbestemmelsesteorien er med på å øke elevenes motivasjon i kroppsøving. Det viser seg også at hvis de tre behovene er stimulert øker elevenes oppfattelse av viktigheten til kroppsøving og det kan være med på å øke sannsynligheten til at elevene er mer aktive utenfor skolen.

Diskusjon: Her bruker jeg artiklenes resultater for å diskutere sammenhengen med teorien og problemstillingen min.

Konklusjon: Det viser seg at en lærer som legger til rette for et autonomistøttende læringsmiljø kan være med på å øke elevenes oppfattelse av autonomi, kompetanse og tilhørighet i kroppsøving. En økt oppfattelse av disse behovene kan være med på å øke elevenes indre motivasjon. Dette kan føre til at elevenes oppfattelse av viktigheten til kroppsøving øker og

det kan igjen føre til at elever blir mer aktive utenfor skolen, noe som er en del av formålet med faget.

# Innhold

<b>Forord</b> .....	<b>2</b>
<b>Sammendrag</b> .....	<b>3</b>
<b>Innhold</b> .....	<b>5</b>
<b>1. Innledning</b> .....	<b>7</b>
<b>1.1 Problemområde</b> .....	<b>7</b>
<b>1.2 Problemstilling</b> .....	<b>7</b>
<b>2. Teori</b> .....	<b>8</b>
<b>2.1 Læreplan</b> .....	<b>8</b>
2.1.1 Formålet med faget .....	8
<b>2.2 Motivasjon</b> .....	<b>9</b>
2.2.1 Indre motivasjon .....	11
2.2.2 Ytre motivasjon .....	11
<b>2.3 Motivasjonsteorier</b> .....	<b>12</b>
2.3.1 Opplevelsen av flyt – Flow theory .....	12
2.3.2 Skolen som arena for å utvikle mestringsforventning (self-efficacy) .....	13
2.3.3 Teorien om prestasjonsmål – målorientering .....	14
2.3.4 Indre motivasjon og selvbestemmelsesteorien .....	15
<b>2.4 Kroppsøvlingslærerens rolle, SDT og læreplanen</b> .....	<b>18</b>
<b>3. Metode</b> .....	<b>20</b>
<b>3.1 Kvalitativ og kvantitativ metode</b> .....	<b>20</b>
<b>3.2 Litteraturstudie</b> .....	<b>21</b>
<b>3.3 Troverdighet, overførbarhet og bekreftbarhet</b> .....	<b>22</b>
<b>3.4 Inklusjon og eksklusjonskriterier</b> .....	<b>23</b>
<b>3.5 Litteratursøk</b> .....	<b>24</b>
<b>4. Resultat</b> .....	<b>25</b>
<b>4.1 Self-Determined motivation and physical education importance</b> .....	<b>25</b>
4.1.1 Metode .....	25

---

4.1.2	Undersøkelsens resultater.....	25
<b>4.2</b>	<b>Student Choice Makes a Difference in Physical Education.....</b>	<b>26</b>
4.2.1	Metode .....	26
4.2.2	Undersøkelsens resultater.....	27
<b>4.3</b>	<b>Autonomy–Mastery, Supportive or Performance Focused? Different teacher behaviours and pupils' outcomes in physical education .....</b>	<b>28</b>
4.3.1	Metode .....	28
4.3.2	Undersøkelsens resultater.....	29
<b>4.4</b>	<b>”Gym er det faget jeg hater mest” .....</b>	<b>30</b>
4.4.1	Metode .....	30
4.4.2	Undersøkelsens resultater.....	31
<b>5.</b>	<b>Diskusjon.....</b>	<b>32</b>
<b>5.1</b>	<b>Tilhørighet i kroppsøving.....</b>	<b>32</b>
<b>5.2</b>	<b>Kompetanse i kroppsøving.....</b>	<b>33</b>
<b>5.3</b>	<b>Autonomi i kroppsøving.....</b>	<b>34</b>
<b>5.4</b>	<b>Læreplanen og selvbestemmelsesteori.....</b>	<b>36</b>
<b>6.</b>	<b>Konklusjon.....</b>	<b>38</b>
	<b>Litteraturliste .....</b>	<b>40</b>

# 1. Innledning

I innledningen skal jeg beskrive hvilket problemområde jeg har valgt for min problemstilling og hvorfor jeg valgte dette. Så kommer problemstillingen min og en presisering av den, slik at det kommer klart frem hva jeg skal besvare og diskutere i min oppgave.

## 1.1 Problemområde

I denne bacheloroppgaven er temaet motivasjon i kroppsøving. Dette er noe jeg synes har virket interessant veldig lenge og gjennom teori på skolen og egne erfaringer i praksis er dette noe som er veldig aktuelt for en fremtidig kroppsøvingslærer. Jeg skal se på hvordan en lærer kan ta i bruk motivasjonsteori i kroppsøving og om dette kan være med på å øke elevenes motivasjon. Jeg har da valgt å se nærmere på hvordan bruk av selvbestemmelsesteori i kroppsøving kan være med på å øke motivasjonen hos elever.

## 1.2 Problemstilling

Kan mer bruk av selvbestemmelsesteori være med på å øke elevens motivasjon i kroppsøving?

## 2. Teori

I denne delen av oppgaven skal jeg gå nærmere inn på den teorien som er relevant for min oppgave. Jeg vil starte med å introdusere læreplanen og etter hvert ta for meg litt generelt om motivasjon. Jeg starter med en bred forklaring av begrepet motivasjon, før jeg snevrer inn teorien om motivasjon til det som kommer fram i min problemstilling.

### 2.1 Læreplan

For alle lærere gjelder læreplanen når undervisningen skal planlegges og ut i fra denne planen er det laget en oversikt over hva elevene skal gjennom på de ulike trinnene (Utdanningsdirektoratet, 2015a). Det ble laget et rundskriv og i dette rundskrivet står det at innsats skal være en del av vurderingen (Utdanningsdirektoratet, 2015b). Det er blitt mye diskutert, men nå skal altså kroppsøvingslæreren ikke bare vurdere kompetansen til elevene, men også innsatsen. Innsats betyr at elevene etter beste evne skal prøve så godt de kan å løse de oppgaver som blir gitt. Vise selvstendighet og utfordre sin egen fysiske kapasitet (Utdanningsdirektoratet, 2015b). Vise selvstendighet og innsats i kroppsøving står altså i læreplanen og disse punktene kan også trekkes opp mot selvbestemmelsesteori som jeg kommer tilbake til i diskusjonsdelen.

#### 2.1.1 Formålet med faget

Under formålet med faget i kroppsøving står det: "Kroppsøving er eit allmenndannande fag som skal inspirere til ein fysisk aktiv livsstil og livslang rørsleglede" (Utdanningsdirektoratet, 2015a). Videre står det at bevegelseskultur er grunnleggende for mennesket og at bevegelseskultur i form av lek, idrett, dans og friluftsliv er en del av den



---

felles dannelsen og identitetsskapelsen i vårt samfunn. Kroppsøving skal være med på å gi elevene glede, inspirasjon og følelse av mestring ved å være i aktivitet og samarbeide med andre elever. Elevene skal utvikle kompetanse gjennom bevegelseslek, allsidig idrett, fair play, dans og friluftsliv som er sentrale punkter i kroppsøvingsfaget (Utdanningsdirektoratet, 2015a). ”Elevane skal forstå kva eigen innsats har å seie for å oppnå mål og kva faktorar som påverkar motivasjon til aktivitet og trening” (Utdanningsdirektoratet, 2015a). Her kommer det også frem punkter som glede, mestring og samarbeid som senere kobles opp mot selvbestemmelsesteori.

## 2.2 Motivasjon

Som lærere er det viktig å kjenne til motivasjon som begrep og at det å skape motivasjon hos elevene er en av de største utfordringene en lærer har (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Det er ofte store variasjoner i en klasse når det kommer til grad av motivasjon. Det vil være noen som er veldig ivrige og viser stor innsats og høy motivasjon, mens andre vil ikke være interessert i det hele tatt og som yter liten innsats på skolen (Skaalvik & Skaalvik, 2015).

Hva legges i begrepet motivasjon?

”Motivation is the process whereby goal-directed activity is instigated and sustained” (Schunk m.fl., 2010, s.4). Denne definisjonen beskriver motivasjon som nødvendig for å igangsette en aktivitet og holde aktiviteten ved like.

”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” (Imsen, 2005, S 375).

Disse to definisjonene er relativt like og begge to sier noe om at motivasjon er noe som kreves for at en aktivitet skal bli satt i gang og bli opprettholdt. I følge Jagtøien & Hansen

(2000) brukes motivasjon som et samlebegrep for den lysten og den iveren mennesket har til å nå ulike mål, utløst av ulike behov.

Det er viktig at man som lærer skal gjøre sitt beste for å holde elevenes motivasjon oppe slik at man kan skape et miljø som er gunstig for læring. Pedagogisk forskning viser at elevenes motivasjon innenfor skolearbeid synker med økende alder (Skaalvik & Skaalvik, 2015). For at elevenes motivasjon skal opprettholdes er det viktig å finne årsaken til hvorfor motivasjonen synker og Wigfield og Wagner mener det er fire forskjellige årsaker til at motivasjonen til elever synker med alderen (Skaalvik & Skaalvik, 2015).

- 1) Jo eldre elevene blir jo mer opptatt blir de av å sammenligne seg selv med andre elever. Sammenligningen blir også mer realistisk med alderen. Hvis en elev opplever at han/hun hele tiden gjør det dårligere enn andre elever kan det gå utover motivasjonen (Skaalvik & Skaalvik, 2015).
- 2) Den økende sosiale sammenligningen blir forsterket av skolen når den eksplisitt eller implisitt gir elevene tilbakemeldinger og informasjon om hvordan de presterer på skolen i forhold til de andre elevene.
- 3) En annen årsak som blir beskrevet er at elevene får flere faglærere, noe som gjør at de får mindre tid med hver lærer. Det vil igjen gjøre at elevene ikke får et like personlig forhold til lærerne og at forholdet vil kun dreie seg om skolefaglige prestasjoner.
- 4) Den siste årsaken sier noe om at elevene får nye interesser og behov i ungdomsårene og at skolen i liten grad tar hensyn til disse endringene. Det vil da føre til at elevene fokuserer på andre ting (Skaalvik & Skaalvik, 2015).

Disse fire forklaringene sier noe om hvorfor elevene mister motivasjonen og at dette er et alvorlig problem i skolen fordi motivasjon fremmer læring. Det er derfor viktig for en lærer å legge til rette for motivasjon i kroppsøving og i diskusjonskapittelet skal jeg gå nærmere inn på hvordan dette kobles sammen med selvbestemmelsesteori.

Motivasjon deles ofte inn det som kalles indre og ytre motivasjon, det forklarer jeg nærmere under neste punkt.

### **2.2.1 Indre motivasjon**

Hvis en elev har en indre motivasjon vil det si at læringen kjennetegnes av nysgjerrighet, se utfordringer i ulike situasjoner og det er den indre drivkraften til elevene som gir de psykologisk tilfredsstillelse ved å sette i gang med noe de ønsker selv (Jagtøien & Hansen, 2000). Aktiviteten virker meningsfylt og gleden ligger da i selve aktiviteten og ikke ved noe som er ytre tilført som ros eller annen belønning (Skaalvik & Skaalvik, 2015)

### **2.2.2 Ytre motivasjon**

Hvis en elev har en ytre motivasjon vil det si at han/hun gjør noe fordi man har fått beskjed om det, eller at man gjør noe for å oppnå en belønning eller unngå en straff (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Det blir også skilt mellom det som kalles for kontrollert og autonom ytre motivasjon. Kontrollert ytre motivasjon betyr at man ikke har noe valg, og det gir en følelse av at man er tvunget til å gjøre en aktivitet. Eleven arbeider da for å oppnå en belønning eller unngå en straff som læreren tilfører (Skaalvik & Skaalvik, 2015). En annen form for kontrollert ytre motivasjon er når eleven arbeider av frykt for å gjøre noe dårlig eller unngå skam og skyldfølelse (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Autonom ytre motivasjon dreier seg om de verdiene som skolen har er blitt internalisert hos elevene (Skaalvik og Skaalvik, 2015).

Det betyr at elevene ikke bare jobber med skolearbeid for å gjøre det bra, men fordi det å arbeide med skole eller i dette tilfellet kroppsøving har en verdi i seg selv (Skaalvik & Skaalvik, 2015).

## 2.3 Motivasjonsteorier

Som nevnt tidligere i denne oppgaven er det å skape motivasjon for elever slik at de skal tilegne seg den kunnskapen som er står i læreplanen for kroppsøving viktig. Derfor skal jeg nå gå nærmere inn på fire ulike sosial kognitive motivasjonsteorier som Arne Martin Jakobsen utdyper i sin artikkel ”Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving”. Jakobsen (2012) mener de fire ulike teoriene om motivasjon i kroppsøving er ”Opplevelsen av flyt – flow theory”, ”skolen som arena for å utvikle self efficacy –mestringsforventning”, ”teorien om prestasjonsmål – achievement goal theory” og ”indre motivasjon og selvbestemmelsesteorien”. Jakobsen mener alle disse fire teoriene er sentrale når det kommer til å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving, men jeg har valgt å utdype selvbestemmelsesteorien litt mer enn de andre og rette fokuset i denne oppgaven mot det.

### 2.3.1 Opplevelsen av flyt – Flow theory

Denne teorien bygger på den ungarske psykologen Mihaly Csikszentmihalyi sine tanker om flyt. Teorien dreier seg aktiviteter som styrker den indre motivasjonen og de aktivitetene blir kalt autoteliske aktiviteter. Det betyr at elevene velger å gjøre aktiviteter for sin egen del og ikke for å oppnå en ytre belønning (Jakobsen, 2012). Begrepet flyt blir her beskrevet som en forklaring på trivsel. Hvis undervisningen og læringen blir tvunget på elevene vil de gradvis miste gleden ved å mestre. For at elevene skal oppleve flyt er det viktig at undervisningen er

---

med på å gi indre motivasjon og glede, men for å oppnå det er det noen punkter som blir sett på som viktige å ha med i undervisningen (Jakobsen, 2012).

- En utfordrende aktivitet som krever ferdigheter.
- Sammensmelting av handling og bevissthet.
- Klare mål.
- Utvetydig tilbakemeldinger.
- Konsentrasjon om oppgaven.
- Følelse av kontroll.
- Mister selvbevissthet.
- Forvandling av tid.
- Autotelisk opplevelse.

### **2.3.2 Skolen som arena for å utvikle mestringsforventning (self-efficacy)**

Teorien om mestringsforventning er utviklet av psykologen Albert Bandura og går ut på den troen elevene har til sine evner til å organisere og utføre handlinger som skal til for å løse en gitt oppgave (Jakobsen, 2012). Mestringsforventning eller self-efficacy som Bandura kalte det dreier seg ikke om hvor stor tro elevene har til sine ferdigheter generelt eller på et bestemt område, men den troen de har til å klare aktuelle oppgaver som de står ovenfor (Skaalvik & Skaalvik, 2015).

I følge Jakobsen (2012) blir den troen eller opplevelsen elevene har av egen kompetanse koblet opp mot noen punkter for å beskrive dette litt nærmere. Disse punktene er:

- Tidligere prestasjoner.
- Observasjon av andre.

- Verbal overtalelse.
- Fysiologisk informasjon.
- Emosjonell informasjon.
- Visualisering.

### **2.3.3 Teorien om prestasjonsmål – målorientering**

Målorientering er en motivasjonsteori som har blitt mye brukt de siste 20 årene (Jakobsen, 2012). Denne teorien går i dette tilfellet ut på at elever har ulike grunner til å være aktive eller ikke aktive i kroppsøving. For å beskrive teorien nærmere skiller man mellom to typer læringsklimaer: oppgave-orientert og ego-orientert læringsklima (Skaalvik & Skaalvik, 2015).

For å skape mestring i et oppgaveklima er det viktig at læreren legger vekt på kriterier som fremgang og innsats (Jakobsen, 2012). Det er viktig at læreren også er opptatt av å gi alle sine elever anerkjennelse og oppmerksomhet, uavhengig av elevenes ferdigheter og prestasjoner (Jakobsen, 2012). Et oppgaveklima vil også være med på å øke elevenes konsentrasjon og evne til å anstrenge seg når fokuset er på fremgang og ikke på å gi opp når man møter motgang (Jakobsen, 2012). Et oppgaveorientert læringsklima vil i være med på å skape en indre motivasjon hos elevene (Ommundsen, 2006). Det er viktig at oppgavene er utfordrende, men overkommelige og det skal være lov til å feile underveis (Ommundsen, 2006).

Fokuset i et ego-orientert eller prestasjonsklima er rettet mot det å vinne. Aktivitetene preges av konkurranse og elevenes prestasjoner blir målt opp mot hverandre (Jakobsen, 2012). Det er lite rom for at elevene får velge øvelser og kun de beste får anerkjennelse. Læreren i et

prestasjonsklima er opptatt av hvem som er best og skaper derfor et sterkt vurderende klima (Jakobsen, 2012).

### **2.3.4 Indre motivasjon og selvbestemmelsesteorien**

Selvbestemmelsesteorien er en motivasjonsteori som har blitt mye brukt siden Ryan og Deci utviklet denne teorien i 1985. Denne teorien setter fokuset på begrepene autonomi, kompetanse og tilhørighet (Jakobsen, 2012). I følge denne teorien har alle mennesker en medfødt nysgjerrighet og trang til å være i aktivitet for å utvikle ferdigheter, utfordre seg selv og utforske nye aktiviteter uten at det finnes ytre faktorer som spiller inn (Jakobsen, 2012). Teorien mener videre at denne medfødte tendensen ikke kommer av seg selv, men at det hele tiden kreves påfyll av det sosiale miljøet for å fungere. Derfor vil alle ulike sosiale kontekster påvirke deltagelse og psykologisk vekst enten på en støttende eller hemmende måte (Jakobsen, 2012).

De tre psykologiske behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet er det som blir sett på som de viktigste forutsetningene for å oppnå indre motivasjon. Selvbestemmelsesteorien eller SDT som jeg også vil kalle den fremover består også av fem underteorier som skal være med på å gi en grundigere beskrivelse av de sentrale begrepene autonomi, kompetanse og tilhørighet.

Teorien om kognitiv evaluering handler om at indre motivasjon er det grunnleggende i SDT og at elevenes egne valg er sentralt når de skal avgjøre hva de vil jobbe med og hvordan (Jakobsen, 2012). Det er viktig med positive tilbakemeldinger for det viser seg at elever som får positive tilbakemeldinger er mer indre motivert enn de elevene som ikke får noen tilbakemelding (Jakobsen, 2012). Det har vist seg at både negative og positive

tilbakemeldinger har en innvirkning på den indre motivasjonen. Negative tilbakemeldinger fører til reduksjon av indre motivasjon mens positive tilbakemeldingene styrker den indre motivasjonen. Det kan fortsatt hende at ikke alle negative tilbakemeldinger vil gi mindre grad av indre motivasjon, det kommer nemlig an på om personen som gir tilbakemeldingen kan oppfattes som signifikant for eleven. Dersom personen ikke er det vil det heller ikke påvirke den indre motivasjonen i like stor grad (Jakobsen, 2012).

Teorien om organisk integrasjon dreier seg om at menneskets psykologiske behov blir i denne teorien tilfredsstilt ved at de ytre motivene blir internalisert og integrert hos mennesket. Det er slik at mennesket vil hele tiden prøve å tilegne seg og internalisere sosiale reguleringer, men at dette skjer kun med støtte fra miljøet rundt (Jakobsen, 2012). Det finnes flere teorier om internalisering, men denne teorien mener i motsetning til de fleste andre at internalisering ikke er noe som blir sett på som enten-eller, men heller noe som kan utvikle seg over tid.

I teorien om kausal orientering skriver Jakobsen (2012) at "Kausal orientering vurderer sider ved personligheten som er integrert i regulering av atferd og opplevelse. Teorien beskriver individuelle forskjeller i personers tilbøyelighet til å forfølge og engasjere seg i autonom atferd". Det er slik at mennesker har tre forskjellige retninger man orienterer seg i og det er kontrollorienterte, autonomorienterte og upersonlige-orienterte retninger. Hvis en elev er kontrollorientert er ytre belønninger viktig for å regulere atferd. Autonomorienterte elever er regulere seg på grunn av personlige verdier, mål og interesser. Autonomorienterte elever kan ses i sammenheng med det som ble sagt tidligere i teorien om autonomi ytre motivasjon. Upersonlige orienterte elever mener at endringer i atferd er utenfor deres kontroll. Her er elevene redde for at de ikke strekker til med sin kompetanse og de klarer derfor ikke å regulere atferden sin for å oppnå sine mål (Jakobsen, 2012).



Teorien om grunnleggende psykologiske behov mener at alle de sentrale punktene om kompetanse, autonomi og tilhørighet må være på plass for at elevene skal fungere optimalt og ha det bra psykisk (Jakobsen, 2012). Her er alle de tre punktene like viktige for at elevene skal utvikle seg og fungere på skolen i hverdagen. Hvis disse punktene blir stimulert gjennom det sosiale vil både internalisering og indre motivasjon oppstå (Jakobsen, 2012).

Teorien om målinnhold dreier seg om hvilken påvirkning indre og ytre mål har på elevenes motivasjon (Jakobsen, 2012). Eksempler på ytre mål kan være utseende, popularitet og berømmelse, mens eksempler på indre mål fellesskap og personlig vekst. Det vil derfor være slik at forskjellige mål vil påvirke de psykologiske behovene ulikt (Jakobsen, 2012).

Ut i fra disse fem underteorier til SDT kan vi se at autonomi, kompetanse og tilhørighet blir dratt frem flere ganger, men at de ulike teoriene vinkler fokuset litt forskjellig. Teorien om kognitiv evaluering setter fokus på autonomi, mens teorien om de grunnleggende psykologiske behovene setter fokus på alle de tre sentrale behovene. Disse tre behovene er de som blir sett på som mest sentrale i SDT og ut i fra de fem underteorier er det disse tre behovene som brukt fremover i min oppgave.

Autonomi er det behovet vi har for å ta våre egne valg som ikke er påvirket av andre, slik at en selv blir initiativtaker (Jakobsen, 2012). Dette kan ses i sammenheng med kroppsøving og at elevene må få en følelse av at de kan være med å bestemme deler av innholdet i kroppsøving (Jakobsen, 2012). Ryan & Deci (2000) sier at for å oppnå autonomi er det viktig at det ikke kommer et press utenfra som sier at man skal tenke på en bestemt måte og at elevene har frihet til å gjøre dette selv ut i fra egen vilje. Ut i fra Skaalvik & Skaalvik (2015) er det satt opp noen punkter som beskriver en autonomistøttende lærer slik:

- en som gir gode begrunnelser for de valgene som blir gjort
- en som lytter til elevenes meninger og lar de få uttrykke sine synspunkter

- en som gir elevene valgmuligheter om det er mulig
- en som ikke gir så mye direktiver
- en som oppfordrer elevene til å ta initiativ

Kompetanse dreier seg om å føle mestring slik at man kan lykkes i utfordrende oppgaver og oppnå det resultatet man ønsker (Jakobsen, 2012). Ut i fra teorien om målinnhold står det at ulike mål kan være med på å påvirke de psykologiske behovene ulikt (Jakobsen, 2012). Derfor er det viktig at målene som blir satt er utfordrende, men ikke for vanskelige slik at elever opplever mestring og kompetanse (Skaalvik & Skaalvik, 2015).

Den tilhørigheten vi har til andre er viktig for å skape respekt, tillit og tilknytning til hverandre (Jakobsen, 2012). Positive sosiale relasjoner er med på å øke tilhørigheten og ved at en lærer er lytter til elevenes meninger og tar deres meninger og spørsmål på alvor vil også tilhørigheten styrkes (Skaalvik & Skaalvik, 2015).

I de fem underteorien kommer behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet frem slik at vi kan se en sammenheng mellom dem. I Ryan & Deci (2000) står disse behovene beskrevet nærmere og det kommer fram at et autonomistøttende miljø kan være med på å øke den oppfattelsen elevene har av sin kompetanse og tilhørighet. Dette kan igjen føre til en økt indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000).

## 2.4 Kroppsøvlingslærerens rolle, SDT og læreplanen.

Når vi har gått gjennom teori som beskriver selvbestemmelsesteorien og hva slags effekt den kan ha på motivasjonen til elever er det også viktig å trekke dette opp mot læreplanen i

kroppsøving. I forskrift til opplæringsloven står det at undervisningen i grunnskolen skal samsvare med Læreplanverket for Kunnskapsløftet og at læreplanen i kroppsøving er inkludert her (Kunnskapsdepartementet, 2006). Læreplanen er derfor noe alle lærere skal forholde seg til og ved nærmere blikk på planen kan vi se at de føringene som er lagt for hvordan kroppsøvingslæreren skal undervise kan være med på å legge til rette for bruk av autonomi, kompetanse og tilhørighet. Under punktet som heter hovedområder står det: ”Organisert aktivitet, fri aktivitet og eksperimentering står sentralt som aktivitetsområde” (Utdanningsdirektoratet, 2015a). Det står under formålet med faget at kroppsøving også skal legge til rette for kreativ utfolding (Utdanningsdirektoratet, 2015a). At kroppsøving skal legge til rette for fri aktivitet, eksperimentering og kreativ utfoldelse bygger oppunder behovet for autonomi. Det står også at: ”Elevane skal utvikle kompetanse gjennom eit breitt utval av leik og aktivitetsformer, utvikle allsidigheit og lære å praktisere og verdsetje trygg ferdsel og opphald i naturen” (Utdanningsdirektoratet, 2015a). Dette kan være med på å bygge oppunder behovet for kompetanse. Under hovedområdet for faget står det også at fair play er viktig og at dette omfatter å vise respekt for hverandre i ulike aktiviteter og det står også at samhandling og det å gjøre hverandre gode også er sentralt. Dette viser også at tilhørighet kommer fram under hovedområdene og at læreplanen legger føringer som kan ses i sammenheng med de psykologiske behovene i SDT. Det betyr at læreplanen legger føringer som kan være med på å støtte oppunder bruken av autonomi, kompetanse og tilhørighet i kroppsøving.

### 3. Metode

I denne oppgaven har jeg valgt å skrive om motivasjon og om bruk av selvbestemmelse påvirker elevenes motivasjon. Jeg har brukt en kvalitativ tilnærming og et litteraturstudie som metode for skrivingen av oppgaven. Jeg kommer nærmere inn på det, men først skal jeg redegjøre for hva metode er og hvilke metoder som kan brukes i oppgaveskriving.

Metode blir beskrevet som noe vi bruker for å fremskaffe eller etterprøve kunnskap, det blir et slags redskap når vi møter det vi vil finne ut mer om (Dalland, 2012). Metode bruker vi når informasjon skal samles inn til en undersøkelse (Dalland, 2012). I mitt tilfelle er det forskningsartikler om SDT og kroppsøving jeg skal finne ut mer om. For å finne ut hva metode er og hvordan det kan defineres blir ofte den norske sosiologen Vilhelm Aubert sitert for det han skrev: "En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener dette formålet, hører med i arsenalet av metoder." (Dalland, 2012 s.111)

#### 3.1 Kvalitativ og kvantitativ metode

De kvalitative metodene handler i følge Dalland (2012) om å fange opp meninger og opplevelser som ikke lar seg tallfeste eller måle. Dalland (2012) har laget en oversikt over hva som kjennetegner kvalitative og kvantitative metoder.

De kvalitative metodene skal få frem best mulig gjengivelse av den kvalitative variasjonen og går mer i dybden enn kvantitative metoder. Det er mye informasjon og opplysninger om få undersøkelsesenheter og det er viktig å frem det som er spesielt eller viktige i

undersøkelsen. Data som samles inn i kvalitative metoder vil få frem en sammenheng og helhet og derfor skjer datainnsamlingen ofte i direkte kontakt med feltet (Dalland, 2012).

De kvantitative metodene gir data i form av målbare enheter og får frem mest mulig eksakt avspeiling av den kvantitative variasjonen (Dalland, 2012). Datainnsamlingen er ofte objektiv, nøytral og uten direkte kontakt med feltet og går mer i bredden enn i dybden. Datainnsamlingen vil få frem det gjennomsnittlige og undersøkelsene foregår systematisk og med faste skjemaer og svar (Dalland, 2012).

I min oppgave benytter jeg meg av både kvalitative og kvantitative artikler for å vise både dybde og bredde når jeg besvarer problemstillingen min i diskusjonsdelen.

## 3.2 Litteraturstudie

I retningslinjene for bacheloroppgaven står det at vi skal bruke litteraturstudie som metode, men dette må utdypes litt mer. En litteraturstudie kan defineres som omfattende studier og tolkning av litteratur som er knyttet til et tema (Aveyard, 2010). Det finnes flere typer litteraturstudier, men allmenn litteraturstudie og systematisk litteraturstudie er de to som er blitt mest brukt (Axelsson, 2008). I en allmenn litteraturstudie beskriver og analyserer man flere artikler uten å ha systematikk i hvordan de identifiseres eller hvorfor de er tatt med (Axelsson, 2008). I allmenne litteraturstudier er ikke granskningen av de artikkelene som er tatt med like kritisk som ved et systematisk litteraturstudie og derfor kan resultatenes gyldighet bli svekket. Det er vanlig at en forskningsprosess starter med et allmenn litteraturstudie (Forsberg & Wengström, 2008).

I systematiske litteraturstudier kommer dataen som innsamles fra primærkilder i form av vitenskapelige artikler eller rapporter. Det må derfor finnes tilstrekkelig med forskning av

god nok kvalitet innenfor et område for at det til slutt skal drøftes og trekkes konklusjoner (Forsberg & Wengström, 2008). I et systematisk litteraturstudie kommer det frem en tydelig problemstilling som skal besvares ved å identifisere, vurdere, velge og analysere relevant forskning. Forskjellen fra allmenn litteraturstudie og systematisk litteraturstudie blir derfor kriteriene som blir satt for litteratursøk og hvordan man avgrenser og analyserer resultatene ved et systematisk litteraturstudie (Forsberg & Wengström, 2008).

I denne bacheloroppgaven vil jeg si at jeg startet med et allmenn litteraturstudie da jeg i den tidlige fasen skulle skaffe meg oversikt over temaet jeg ønsket å skrive om. Etter å ha skaffet en oversikt over temaet gikk jeg fort over i et systematisk litteraturstudie hvor jeg arbeider mer systematisk og analyserer den dataen jeg henter inn. I denne oppgaven benytter jeg meg derfor i hovedsak av en kvalitativ metode gjennom et systematisk litteraturstudie.

### 3.3 Troverdighet, overførbarhet og bekreftbarhet

Når jeg skal lese artikler som skal være med i min bacheloroppgave er det viktig at artiklene er av god kvalitet. Det er forskjell på evalueringen av artikler og undersøkelser avhengig av om undersøkelsene kvantitative eller kvalitative (Johansen, Tufte & Christoffersen, 2010). Siden jeg benytter en kvalitativ tilnærming og et systematisk litteraturstudie er det noen uttrykk som er sentrale for å finne ut om dataen jeg samler inn av god nok kvalitet.

Validitet er et uttrykk som ofte blir brukt og det finnes både intern validitet og ekstern validitet. Et annet ord for intern validitet er troverdighet. Troverdighet dreier seg om at forskerens funn reflekterer formålet med studien på en riktig måte og representerer virkeligheten (Johansen, Tufte & Christoffersen, 2010). Troverdighet dreier seg også om å bruke mye tid på å bli kjent med det man skal undersøke, slik at man kan skille mellom

relevant og ikke relevant informasjon. For å skape enda bedre troverdighet kan man bruke flere metoder for å innhente informasjon, det vil si at den som undersøker ikke bare bruker en setting, men for eksempel både intervju og observasjon (Johansen, Tufte & Christoffersen, 2010).

Ekstern validitet eller overførbarhet handler om at det man forsker på kan overføres til undersøkelser eller forskningsprosesser som har en likhet til du undersøker. Hvis resultatene av en undersøkelsen kan sammenliknes med andre resultater fra liknende undersøkelser, er overførbarheten god (Johansen, Tufte & Christoffersen, 2010).

Bekreftbarhet skal sikre kvaliteten slik at resultatene i forskningen ikke er resultat av forskerens subjektive holdning. Det betyr at resultatene i forskningen kan bekreftes av andre forskere som har gjort liknende undersøkelser (Johansen, Tufte & Christoffersen, 2010).

Dette er begreper som er sentrale når jeg skal samle inn data til min oppgave og det er viktig at denne dataen er troverdig, bekreftbar og har en overførbarhet. Dette kommer fram under neste punkt om inklusjon og eksklusjonskriterier.

### 3.4 Inklusjon og eksklusjonskriterier

Inklusjon- og eksklusjonskriterier er de rammene som blir satt når man skal sette krav til det man søker etter. Det vil derfor være viktig at artiklene mine er troverdige og bekreftbare. For å sikre meg at artiklene er troverdige har jeg brukt mye tid på å opparbeide meg mer kunnskap rundt motivasjon og SDT slik at jeg kan plukke ut de artiklene som er relevante for min oppgave. Artiklenes bekreftbarhet vil jeg sikre ved at de er blitt publisert i anerkjente tidsskrift hvor ikke forfatterens subjektive holdninger ligger til grunn. Et inklusjonskriterie er derfor at alle mine artikler er fagfelleverderte. For at en artikkel skal bli fagfelleverdert

må to eller tre andre eksperter lese og godkjenne artikkelen for å sikre at innholdet er av god nok kvalitet (Hildebrandt, 2011). For at de undersøkelsene som har blitt gjort skal være relevante for min oppgave har jeg satt 1985 som eldste publiseringsår som et kriterie ettersom dette er året Ryan og Deci først publiserte sin teori om SDT. For at det ikke skal bli gjort feiltolkning av innholdet i artiklene avgrenset jeg språket til norsk, engelsk og svensk som er språk jeg behersker som en del av inklusjonskriteriene. Søkeordene jeg har valgt som inklusjonskriterier er: Self- Determination Theory, Motivation og Physical Education. For at artiklene skal være relevante i forhold til min problemstilling var det viktig å få med motivasjon innenfor kroppsøving. Så med disse søkeordene fant jeg gode relevante artikler som blir nærmere beskrevet i resultatdelen. Disse artiklene har jeg lest nøye gjennom og deretter tolket og analysert, slik at jeg kan diskutere de opp mot min problemstilling.

### 3.5 Litteratursøk

Jeg startet litteratursøket mitt med å søke på norske ord som ”selvbestemmelse, motivasjon og kroppsøving” for å få en oversikt i databasen Oria. Disse søkeordene er oversatt fra de engelske søkeordene jeg har satt som inklusjonskriterer. Dette ga ikke så mye relevante resultater og jeg gikk etter hvert gikk jeg over til de engelske søkeordene for å finne mer relevante kilder som jeg kunne bruke i min bacheloroppgave. Jeg brukte da søkeordene ”Self-determination theory, motivation og physical education” og da fikk jeg 368 treff på fagfelleverderte artikler. Mange av disse artiklene hadde en overførbarhet og kunne vært relevante for min oppgave selv om undersøkelsene som har blitt gjort i andre land. Jeg tok også i bruk en artikkel som jeg hadde liggende hjemme som vi tidligere har brukt i skolesammenheng. Denne artikkelen fant jeg derfor ved å søke direkte på tittelen i Oria.



## 4. Resultat

Her blir de forskningsartiklene jeg har funnet ut i fra inklusjons og eksklusjonskriteriene presentert.

### 4.1 Self-Determined motivation and physical education importance

**Forfattere:** Juan Antonio Moreno Murcia, David González-Cutre Coll, Luiz Miguel Ruiz Pérez.

**Publiseringsår:** 2009.

#### 4.1.1 Metode

I 2009 ble denne artikkelen publisert i tidsskriftet "Human Movement Science" og den tar for seg sammenhengen mellom selvbestemmelsesteori og hvordan elevene oppfatter viktigheten og ser nytten av kroppsøvingsfaget. Undersøkelsen er gjort i Spania og det er til sammen plukket ut 440 spanske elever mellom 14-16 år. I undersøkelsen var 229 av elevene gutter og 211 var jenter. Alle elevene som var med i undersøkelsen kroppsøving på skolen og undersøkelsen fant sted på en stor spansk skole. Dette er da en kvantitativ undersøkelse og det ble gjennomført tre spørreundersøkelser med anonyme svar.

#### 4.1.2 Undersøkelsens resultater

Bakgrunnen for denne undersøkelsen var at vi mennesker styres av motivasjon og at autonomi, kompetanse og tilhørighet er sentrale punkter når det kommer til motivasjon.

Undersøkelsen ser på hvordan viktigheten i kroppsøving blir oppfattet av elever og hvordan autonomi, kompetanse og tilhørighet påvirker denne viktigheten og motivasjonen i kroppsøving. Undersøkelsens resultater viser at det er en klar sammenheng mellom bruk av selvbestemmelsesteori, og elevenes oppfattelse av viktigheten i kroppsøving. Det viser seg at elevene ser på kroppsøving som mer viktig og nyttig etter at læreren har økt elevenes oppfattelse av autonomi, kompetanse og tilhørighet. Dette gjør at elevene får en positiv oppfattelse av kroppsøvingsfaget og bruk av selvbestemmelse vil være med på å øke deltakelse og potensielt øke innsatsen i kroppsøving og videre aktivitet i livet (Murcia, Coll & Pérez, 2009).

## 4.2 Student Choice Makes a Difference in Physical Education

**Forfattere:** Robert Condon & Connie S. Collier.

**Publiseringsår:** 2002.

### 4.2.1 Metode

Denne artikkelen ble publisert i tidsskriftet “Journal of Physical Education, Recreation & Dance” og dreier seg om at elevstyrt undervisning vil være med på å øke motivasjonen hos elever. Undersøkelsen er gjort i USA på en stor skole i Ohio som har nesten 750 elever, men i denne undersøkelsen var det med 168 jenter og gutter fra sjette, sjuende og åttende klasse. Det ble laget skjemaer hvor elevene skulle rangere hvilke aktiviteter de synes var mest interessante, slik at de kunne få det de selv ønsket seg mest i kroppsøvingstimen. Størrelsen på klassene varierte fra 25 til 30 elever. Elevene fikk ulike aktiviteter de kunne velge mellom og etter den første perioden fikk de nye aktiviteter å velge mellom. Dette ble gjort slik at flere elever skulle få sitt førstevalg ettersom det var noen aktiviteter som var mer populære

enn andre. Dermed ble det ikke overbefolket på det mest populære valget som var fjellklatring og elevene som valgte dette fikk mer tid til å klatre. Det ble satt sammen et program for hvordan disse aktivitetene skulle foregå og hvilke elever som skulle være med på de ulike aktivitetene. Dette programmet ble laget av to fulltidsansatte kroppsøvlingslærere og en deltidsansatt kroppsøvlingslærer. Etter at dette programmet var gjennomført ble det gjort intervjuer av elevene om hva de syntes om dette programmet.

#### **4.2.2 Undersøkelsens resultater**

Bakgrunnen for denne undersøkelsen var for å finne ut hvordan kroppsøvlingslærere kan nå frem til de som ikke liker kroppsøving. Hvordan skal man motivere de som allerede er aktive til å fortsette med aktiviteter videre i livet? Dette er ting som ble trukket frem i artikkelen og det viser seg at elevene som var med i denne undersøkelsen helt klart satte pris på valgmuligheter i kroppsøving. Resultatene av denne undersøkelsen viser at det er et klart sammenheng med motivasjon og elevstyrt kroppsøving. Elevene uttrykte positivitet til dette og en elev sa: ”valg gjør at man liker kroppsøving mer fordi det er ofte slik at man er god på noen ting og dårlig på andre, men på denne måten får man velge det man er mest interessert i” (Condon & Collier, 2002). En annen uttalelse som gir uttrykk for økt motivasjon og innsats er: ”hvis jeg blir fortalt at jeg må være med på en aktivitet som jeg ikke er interessert i, ville jeg antageligvis ikke vært aktiv. Hvis jeg er interessert i en aktivitet ville jeg vist full innsats” (Condon & Collier, 2002). Etter spørsmål om dette er noe de ville bruke i kroppsøvingen fremover var det enighet blant elevene. De syntes at det å ha et valg var med på å gjøre kroppsøvingen mer interessant, morsom og hyggelig.

## 4.3 Autonomy–Mastery, Supportive or Performance Focused?

### Different teacher behaviours and pupils' outcomes in physical education

**Forfattere:** Yngvar Ommundsen & Silje Eikanger Kvalø.

**Publiseringsår:** 2007.

#### 4.3.1 Metode

Denne artikkelen ble publisert i august 2007 i tidsskriftet "Scandinavian Journal of Educational Research" og tar for seg bruk av autonomi og kompetanse fra SDT for å skape en indre motivasjon som igjen vil gi mer interesse og fornøyelse i kroppsøving. Artikkelen tar også for seg hvordan målorienteringsteori og SDT blandet sammen vil være med på å utvide vår forståelse av motivasjon og atferd i kroppsøving i skolen. Undersøkelsene i denne artikkelen ble gjennomført på fem forskjellige norske skoler. Elevene som var med i undersøkelsen var alle fra den vestlige delen av Norge og de gikk i 10. klasse. Det var til sammen 194 deltagende elever hvorav 100 av de var gutter og 94 var jenter. Klasseantallet varierte fra 16 til 29 elever og alle elevene var enige og informert om deltagelse. I tillegg ble det sendt ut samtykkeskjema til alle foreldre slik at alle elevene hadde godkjenning fra foreldrene til deltagelse. Den dagen dataen skulle samles inn var den en undersøkelsesassistent som besøkte de deltagende skolene for å gi instruksjoner om hvordan undersøkelsen skulle foregå. Elevene svarte på undersøkelsen i et klasserom og brukte rundt 35-40 minutter på å besvare alle spørsmålene. Undersøkelsen var anonymisert, men det ble oppgitt om eleven var gutt eller jente slik at kjønn ble gjort rede for.

---

### 4.3.2 Undersøkelsens resultater

Bakgrunnen for denne undersøkelsen var å finne ut hvilken rolle autonomi, kompetanse og læringsklima spiller på elevers motivasjon i kroppsøving. Undersøkelsen som ble gjort dekket derfor alle disse punktene for å finne ut hva elevene på disse norske skolene synes om kroppsøving i skolen. Forventningene til denne undersøkelsen var at en autonomistøttende lærer og et mestringsklima ville bli sett på som positivt relatert til indre motivasjon både direkte og indirekte formidlet av mottatt autonomi og mottatt kompetanse (Ommundsen & Kvalø, 2007). I Undersøkelsen ble det funnet ut at elevene til en viss grad syntes læreren la til rette for autonomistøttende aktiviteter, mens elevenes oppfattelse av egen kompetanse og autonomi var relativt høy. Det ble gjort rede for kjønn i undersøkelsen og det viste seg at guttene hadde en høyere oppfattelse av egen kompetanse enn det jentene hadde (Ommundsen & Kvalø, 2007). Det ble funnet ut at en lærer som blir oppfattet som autonomistøttende har en positiv påvirkning på elevenes oppfattede kompetanse og autonomi (Ommundsen & Kvalø, 2007). Det ble vist på figur to i artikkelen at det var en positiv sammenheng mellom indre motivasjon og en autonomistøttende lærer og elevenes oppfattelse av egen kompetanse (Ommundsen & Kvalø, 2007). Det ble også funnet ut at amotivasjon hadde en negativ sammenheng med autonomistøttende læring og elevenes oppfattede autonomi hadde ingen sammenheng med amotivasjon i kroppsøving (Ommundsen & Kvalø, 2007). Det viser seg at amotivasjon kan bli forebygget ved at elevene oppfatter autonomistøttende læring og kompetanse i kroppsøving (Ommundsen & Kvalø, 2007). Så for at en kroppsøvingslærer skal unngå at elever mister interesse og motivasjon for kroppsøving er det viktig at man reduserer fokuset på konkurranser, sosial sammenligning, åpenlys vurdering og kontrollerende aktiviteter. Kroppsøvingslæreren skal heller verdsette framgang gjennom hardt arbeid og elever som føler kontroll og kompetanse

ved en autonomistøttende lærer (Ommundsen & Kvalø, 2007). Resultatene i denne undersøkelsen viser at oppfattet autonomi og kompetanse henger tett sammen med elevenes indre motivasjon og deres interesse i kroppsøvfingsfaget (Ommundsen & Kvalø, 2007).

## 4.4 Gym er det faget jeg hater mest

**Forfattere:** Therese Andrews & Venke Johansen.

**Publiseringsår:** 2005.

### 4.4.1 Metode

Denne artikkelen bygger på kvalitative intervjuer som er gjort med 13 jenter i alderen 16-20 år i norsk skole. Artikkelen har blitt publisert i "Norsk Pedagogisk Tidsskrift" og dreier seg om jenters oppfatning av kroppsøvfingsfaget. De 13 jentene ble plukket ut på bakgrunn av et spørreskjema de hadde besvart om hvor mye de likte kroppsøving og hvor mye fravær de hadde i kroppsøving. Intervjuene ble gjennomført på jenter fra helse- og sosialfag på to forskjellige videregående skoler fra desember 2001 til mars 2002. I intervjuene fikk jentene fortelle fritt om kroppsøvfingsfaget, men ble også bedt om å spesifisere erfaringer fra ulike skoletrinn i kroppsøving, beskrive sine egne ønsker og beskrive en enkelt kroppsøvingstime i detalj. Disse jentene utgjør ikke et representativt utvalg og de funnene som er gjort kan derfor ikke generaliseres statistisk, men de er derimot representanter for gruppen av jenter som ikke liker kroppsøving. Etersom flere av jentenes erfaringer hadde likhetstrekk, vil det være grunn til å tro at de negative erfaringene ikke er overdimensjonert. Derfor vil informasjonen fra disse intervjuene være med på å gi en utvidet forståelse av fenomenet som er studert, og gi et grunnlag for substansiell generalisering (Andrews & Johansen, 2005).

---

#### 4.4.2 Undersøkelsens resultater

Bakgrunnen for denne undersøkelsen er å løfte frem og diskutere forhold som påvirker jenters opplevelse av kroppsøving (Andrews & Johansen, 2005). Ettersom mange mister interessen for faget og utvikler en negativ innstilling til et fag ofte er oppfattet som godt likt, er det viktig å finne ut hva som ligger bak (Andrews & Johansen, 2005). I intervjuene med de deltagende jentene viser det seg at det er flere faktorer som spiller inn på jentenes deltagelse i kroppsøving. For mange av jentene startet en minkende deltagelse i kroppsøving ved overgangen til ungdomsskolen. Det ble mer alvorlig da karakterer ble innført og den lekpregede aktiviteten ble borte (Andrews & Johansen, 2005). Guttene utviklet seg og dro i fra jentene da det kom til fysisk kapasitet, noe som gjorde at jentene fikk angst for å delta i kroppsøving. Jentene sa det var mye aktiviteter som var tilpasset guttene og på den måten ble kroppsøvingstimene dominert av guttene. Mye idrettsaktiviteter og ballspill hvor guttene dominerte gjorde at jentene følte lite mestring og lav kompetanse (Andrews & Johansen, 2005). Det var slik at det ene førte til det andre i form av at motivasjonen sank når jentene ikke følte noen form for kompetanse, tilhørighet eller autonomi. Dette gjorde også at jentene utviklet en likegyldighet eller amotivasjon i kroppsøving, noe som er alvorlig med tanke på aktivitetsnivået senere i livet. Det ble også laget ”erstatningsopplegg” for de jentene som ikke ville være med på det opplegget som læreren egentlig hadde lagt opp til. Det kunne da være aktiviteter som dans, turn eller aerobic, men disse aktivitetene måtte jentene ordne selv. Læreren var ikke like mye tilstede i disse aktivitetene og det kunne virke som jentene satte pris på dette for da ble det ikke like mye kontrollert av læreren. Jentene sa også at det var inspirerende å få oppmerksomhet for noe de mestret og var flinke til, og at dette var noe de ønsket mer av (Andrews & Johansen, 2005).

## 5. Diskusjon

I dette kapitlet skal jeg diskutere resultatene opp mot den teorien jeg har benyttet meg av i teorikapitlet for å belyse min problemstilling. I min oppgave ville jeg finne ut om mer bruk av selvbestemmelsesteori i kroppsøving ville være med på å øke motivasjonen til elever og hva dette medfører. Problemstillingen min er: ”kan mer bruk av selvbestemmelsesteori være med på å øke elevers motivasjon i kroppsøving?” Den drøftingen jeg gjør vil være tett knyttet til artikkelens resultat og den teorien jeg har belyst.

Svakheten med denne oppgaven er at to av artiklene som er blitt plukket ut er gjort i henholdsvis Spania og USA og det kan derfor stilles spørsmål om hvordan dette kan overføres til kroppsøving i Norge. Det var også med noen frivillige i undersøkelsen til min andre artikkel som er fra USA, noe som kan ses på som en svakhet ettersom de frivillige ikke har like god kompetanse som utdannede kroppsøvingslærere når det kommer til veilede elever og ta tak i uønsket oppførsel med en gang. Det er også tatt med en kvalitativ undersøkelse som er gjort av jenters oppfattelse av kroppsøving fra en helse- og sosial linje på videregående skole i Norge. Denne artikkelen er ikke representativ for elevers generelle oppfattelse av kroppsøving.

### 5.1 Tilhørighet i kroppsøving

I artikkelen av Murcia, Coll & Pérez (2009) kommer det fram tilhørighet har en klar sammenheng med elevers oppfattelsen av kroppsøving. Hvis behovet for tilhørighet blir tilfredsstillt sammen med autonomi og kompetanse kan det føre til en mer positiv holdning og at elevene oppfatter kroppsøving som et viktig fag (Murcia, Coll & Pérez, 2009). Murcia, Coll og Pérez (2009) fokuserer på at alle de tre behovene må være tilfredsstillt og det er



---

derfor viktig å ikke glemme at tilhørighet også er med på å føre en positiv oppfattelse av kroppsøving. Ved at læreren legger vekt på samarbeid og samhandling mellom elever enten det er individuelle oppgaver eller i ulike grupper vil elevenes tilhørighet til gruppa bli styrket (Murcia, Coll & Pérez, 2009). Disse punktene om tilhørighet henger tett sammen med den teorien Skaalvik og Skaalvik (2015) skriver om positive sosiale relasjoner. Det er slik at mange elever misliker kroppsøving og ut i fra den kvalitative studien som er gjort av Andrews og Johansen (2005) kan vi se at jentene ved helse- og sosialfag misliker kroppsøving. De føler at faget kroppsøving er lagt på guttenes premisser og valg av aktiviteter favoriserer guttenes interesser (Andrews & Johansen, 2005). Når jentene føler seg nedprioritert kan dette gå ut over innsats og samhandling som kan trekkes opp mot behovet for tilhørighet. Jentene valgte å boikotte og finne på unnskyldninger for å ikke være med i kroppsøvingen, dette kan tyde på manglende stimulering av behovet for tilhørighet. Sammen med behovene for autonomi og kompetanse kan derfor stimulering av tilhørighet være på å styrke elevenes samhandlinger og oppfattelse av kroppsøving som er en faktor for å øke elevenes indre motivasjon.

## 5.2 Kompetanse i kroppsøving

Behovet kompetanse blir diskutert i alle artiklene jeg har plukket ut og det viser seg å være et veldig sentralt punkt for å skape motivasjon i kroppsøving. I artikkelen av Ommundsen & Kvalø (2007) kommer det frem i undersøkelsen at elevers oppfattelse av kompetanse i kroppsøving har en positiv innvirkning på motivasjonen i kroppsøving og for aktivitet senere i livet. For å styrke elevers oppfattelse av oppfattelse av kompetanse skriver Jakobsen (2012) at positive tilbakemeldinger er viktig for elevenes utvikling av indre motivasjon. Dette kommer igjen frem i artikkelen av Murcia, Coll og Pérez (2009) under deres beskrivelse av

en lærers mulighet for å skape en styrket oppfattelse av kompetanse. De skriver at for å øke kompetansen til elevene kan det være aktuelt for kroppsøvingslærere å gi positive tilbakemeldinger for å gjøre elevene klar over egne ferdigheter og at ferdighetene alltid kan forbedres ved hardt arbeid, innsats og tilpassede mål (Murcia, Coll & Pérez, 2009). I artikkelen av Andrews og Johansen kom det som nevnt under punktet om tilhørighet frem at jentenes negative syn på kroppsøving kan svekke følelsen av tilhørighet i kroppsøving. Dette er også tilfellet for kompetanse og jentenes behov for kompetanse blir i liten grad tilfredsstilt i denne artikkelen. Det kommer som nevnt ovenfor frem at jentene synes aktivitetene i kroppsøving i hovedsak er basert på guttenes premisser (Andrews & Johansen, 2005). Jentene føler de blir overkjørt av guttene ettersom de har dratt fra jentene på den fysiske delen og de føler seg lite kompetente i aktivitetene som guttene dominerer (Andrews & Johansen, 2005). For å unngå dette er det viktig at læreren legger til rette for det som kan styrke jentenes oppfattelse av kompetanse. Positive tilbakemeldinger kan i følge teorien under punktet om SDT være med på å styrke den indre motivasjonen og derfor kan det være gunstig for en kroppsøvingslærer å gi positive tilbakemeldinger, slik at deres oppfattelse av kompetanse øker. Jentene uttrykte i artikkelen at det var inspirerende å få oppmerksomhet for noe de mestret (Andrews & Johansen, 2005). Dette underbygger punktet om at positive tilbakemeldinger kan føre til økt oppfattelse av kompetanse.

### 5.3 Autonomi i kroppsøving

I SDT står behovet autonomi veldig sterkt og det er også noe som kommer frem i alle de artiklene jeg har plukket ut. I artikkelen av Ommundsen og Kvalø (2007) kommer det tydelig frem at en autonomistøttende lærer er med på å påvirke elevens motivasjon. Som nevnt i teoridelen skiller vi mellom indre og ytre motivasjon og for lærer er det viktig at man

---

i størst grad søker en indre motivasjon hos elevene. Det kommer frem i resultatene til artikkelen av Ommundsen og Kvalø (2007) at lærerens tilrettelegging av autonomi og elevenes oppfattelse av autonomi har en positiv påvirkning på den indre motivasjonen. I min første artikkel viser også resultatene at ved tilfredsstillende av autonomi vil elevenes oppfattelse av viktigheten til kroppsøving øke (Murcia, Coll & Pérez, 2009). For å få til dette er det viktig at læreren har fokus på de faktorene som fremmer elevenes oppfattelse av autonomi. Så for å gi elevene en følelse av autonomi er viktig at læreren lar elevene være med å bestemme innholdet der det er mulig og tar elevenes meninger på alvor (Murcia, Coll & Pérez, 2009). Dette er helt i tråd med det Ryan og Deci (2000) skriver i sin artikkel om autonomi og de punktene Skaalvik og Skaalvik (2015) har satt opp for en autonomistøttende lærer. Punktet i teorien fra Skaalvik og Skaalvik (2015) om at en autonomistøttende lærer skal gi elevene valgmuligheter kommer også fram i artikkelen av Condon og Collier (2002). Her ble det gjort intervjuer av elevene etter at de ble utsatt for valgmuligheter i kroppsøving og svarene var positive til selvbestemmelse og valgmuligheter i kroppsøving. Som et eksempel på dette var et av svarene som også er nevnt i resultatdelen ” hvis jeg blir fortalt at jeg må være med på en aktivitet som jeg ikke er interessert i, ville jeg antageligvis ikke vært aktiv. Hvis jeg er interessert i en aktivitet ville jeg vist full innsats” (Condon & Collier, 2002). Dette er bare et av svarene, men da elevene ble spurt om de kunne få velge mellom aktiviteter i kroppsøving var svaret fra var alle elevene enige om at det å ha et valg var positivt for da ville de fulgt mer med, vist mer innsats ettersom kroppsøving blir oppfattet som morsomt og interessant (Condon & Collier, 2002). Det er ikke slik at elever skal få velge hva de vil gjøre selv til enhver tid i kroppsøving, for da ville kroppsøving gått bort fra formålet med faget, men denne undersøkelsen viser at en følelse av autonomi vil gjøre kroppsøving mer interessant for elevene som igjen kan skape motivasjon.

## 5.4 Læreplanen og selvbestemmelsesteori

Ut i fra artiklenes resultater kommer det frem at bruk av SDT har en positiv sammenheng med elevers motivasjon i kroppsøving. Behovet for autonomi, kompetanse og tilhørighet har blitt diskutert ut i fra resultatene og ved hjelp av teorien kan vi se at en lærer som er autonomistøttende vil øke elevenes oppfattelse av autonomi, kompetanse og tilhørighet. Disse behovene er også ut i fra resultatene sentrale for å skape motivasjon i kroppsøving og det kan derfor bli sett på som gunstig at en lærer tar i bruk SDT i kroppsøving. Ettersom SDT kan ha en positiv effekt på elevers motivasjon og oppfattelse av kroppsøving er det også viktig å sette dette opp mot læreplanen i kroppsøving. Det er et viktig poeng at denne planen er det man skal forholde seg til når undervisningen i kroppsøving skal planlegges og gjennomføres. Er det derfor forenelig med læreplanen i kroppsøving å ta i bruk SDT?

Som læreplanen fremhever allerede i den første setningen under formålet med faget er formålet med kroppsøving å legge til rette for livslang bevegelsesglede (Utdanningsdirektoratet, 2015a). Det kommer fram i artikkelen av Murcia, Coll & Pérez (2009) og i artikkelen av Ommundsen og Kvalø (2007) at hvis behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet er dekket vil elevene verdsette kroppsøving mer. Dette kan igjen være til stor hjelp for å øke sannsynligheten for at elevene er mer fysisk aktive utenfor skolen og videre i livet. Dette er helt i tråd med punktet om livslang bevegelsesglede fra læreplanen. Som nevnt i teoridelen kommer det også frem i læreplanen at kroppsøving skal legge til rette for fri aktivitet, eksperimentering, utvikling av kompetanse gjennom lek og andre aktivitetsformer. Læreplanen legger også fokus på fair play, respekt og samhandling (Utdanningsdirektoratet, 2015a). Disse punktene kan ses i sammenheng med det teorien sier om behovet for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Det står i forskrift til opplæringsloven at all undervisning i grunnskolen skal være i samsvar med Læreplanverket for

Kunnskapsløftet og at dette også gjelder for læreplanen i kroppsøving (Kunnskapsdepartementet, 2006). Det kan derfor tolkes slik at SDT ikke bare er noe man burde ta i bruk ut i fra artiklenes resultater, men noe som en lærer med føringer fra læreplanen i kroppsøving skal ta i bruk i planleggingen og gjennomføringen av kroppsøving.

## 6. Konklusjon

Her vil jeg konkludere hovedessensen i det jeg har kommet fram til i diskusjonsdelen basert på resultat og teori. Jeg vil også ut i fra denne konklusjonen besvare min problemstilling som er: kan mer bruk av selvbestemmelsesteori være med på å øke elevens motivasjon i kroppsøving?

De resultatene jeg har kommet frem til ut i fra de artiklene jeg har valgt og den teorien jeg har benyttet viser at mer bruk av selvbestemmelsesteori har en positiv sammenheng med elevens oppfattelse av kroppsøving og kan derfor være med på å øke motivasjonen. Det kan være gunstig for elevens indre motivasjon at de tre psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet er stimulert. Kroppsøvingslærerens rolle blir derfor veldig sentral når det kommer til påvirkningen av elevens indre motivasjon ved at han/hun legger til rette for et autonomistøttende læringsmiljø. Da kan elevenes oppfattelse av autonomi, kompetanse og tilhørighet bli styrket og elevenes indre motivasjon kan øke. At elevene får være med å bestemme innholdet i timene der det er mulig kan derfor være med på å øke elevenes oppfattelse av selvbestemmelse. Det kan også være gunstig for elevenes oppfattelse av kompetanse og tilhørighet at læreren har fokus på positive tilbakemeldinger, initiativtaging, la de uttrykke sine synspunkter, positive sosiale relasjoner og samhandling mellom elevene.

For at mer bruk av selvbestemmelsesteori i kroppsøving skal styrkes enda mer kan vi også se at læreplanen legger til rette for bruk av selvbestemmelsesteori. I følge forskrift til opplæringsloven skal opplæringen i grunnskolen samsvare med Læreplanverket for Kunnskapsløftet (Kunnskapsdepartementet, 2006). Det innebærer at læreplanen i kroppsøving er noe en lærer må forholde seg til når han/hun skal planlegge og gjennomføre undervisning i kroppsøving. I læreplanen står det at formålet med faget kroppsøving er å

inspirere elever til å ha en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede (Utdanningsdirektoratet, 2015a). Vi kan derfor se en sammenheng med de resultatene som ble gjort i artiklene og formålet med faget. Ved at elevenes oppfattelse av kroppsøving faget blir styrket kan dette være på å øke elevenes deltagelse av aktiviteter utenfor skolen og videre i livet, som igjen er helt i tråd med kroppsøving fagets formål. Bruk av selvbestemmelse i kroppsøving kan derfor tolkes slik at det ikke bare noe en kroppsøvingslærer burde bruke ta i bruk, men også noe man skal bruke etter føringer fra læreplanen.

## Litteraturliste

Andrews, T., & Johansen, V. (2005). Gym er det faget jeg hater mest. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 89 (4), 302-314.

Axelsson, Å. (2008). Litteraturstudie. I Granskar, M. & Höglund-Nielsen, B (Red.).

*Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. (s. 203 - 220). Lund:

Studentlitteratur AB.

Aveyard, H. (2010). *Doing a literature review in health and social care: a practical guide*.

Maidenhead: McGraw-Hill/Open University Press.

Condon, R., & Collier, C. S. (2002). Student choice makes a difference in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 73(2), 26-30.

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal Norske Forlag.

Forsberg, C. & Wengström, Y. (2008). *Att göra systematiska litteraturstudier*. Stockholm:

Författarna och Bokförlaget Natur & Kultur.

Hildebrandt, S. (2011). *Fagfelle vurdering med plettet rykte*. Lokalisert på

<http://forskning.no/forskningssvindel/2011/03/fagfelle vurdering-med-plettet-rykte>

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

Universitetsforlaget.

Imsen, G. (2014). *Elevenes verden: Innføring i pedagogisk psykologi*. (5. utg). Oslo:



---

Universitetsforlaget.

Jagtøien, G. L., & Hansen, K. (2000). I bevegelse. *Sansemotorikk, leik, observasjon*, Gyldendal Norsk Forlag ASA.

Johannesen, A., Tufte P. A. & Christoffersen, L. (2010) *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. (4. utg.). Oslo: Abstrakt Forlag AS.

Kunnskapsdepartementet. (2006). *Forskrift til opplæringslova*. Lokalisert på [https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2006-06-23-724/KAPITTEL\\_1#KAPITTEL\\_1](https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2006-06-23-724/KAPITTEL_1#KAPITTEL_1)

Moreno Murcia, J., Coll, D., & Ruiz Pérez, L. (2009). Self-determined motivation and physical education importance. *Human Movement*, 10(1), 5-11.

Ommundsen, Y. (2006). *Psykologisk læringsklima i kroppsøving og idrett*. I J.E.

Ingebrigtsen & H. Sigmundsson (Red.), *Idrettspedagogikk* (s.60-61). Oslo:

Universitetsforlaget.

Ommundsen, Y., & Kvalø, S. E. (2007). Autonomy–Mastery, Supportive or Performance Focused? Different teacher behaviours and pupils' outcomes in physical education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 51(4), 385-413.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.

Schunk, D.H., Pintrich, P.R. & Meece, J.L. (2010). *Motivation in education: Theory, Research, and Applications*. 3rd ed. Prentice Hall. Pearson Education International.

Utdanningsdirektoratet. (2015a). *Læreplan i kroppsøving*. Lokalisert på <http://www.udir.no/kl06/KRO1-03/Hele/Formaal>

Utdanningsdirektoratet. (2015b). *Informasjon om endringer i faget kroppsøving* (rev.utg). (Rundskriv Udir-08-2012). Lokalisert på <http://www.udir.no/Regelverk/Finn-regelverk-for-opplaring/Finn-regelverk-etter-tema/innhold-i-opplaringen/Udir82012-Informasjon-om-endringer-i-faget-kroppsoving-i-grunnskolen-og-videregaende-opplaring/?read=1>